

贫血的诊断和治疗

造成贫血的原因很多，主要分为三大类：红细胞生成减少，红细胞破坏增多和失血。红细胞生成减少可能是由于营养物质缺乏，比如铁，维生素B12和叶酸。其原因可能是饮食中缺乏或消化道吸收不良。另外骨髓疾病，骨髓抑制以及其它慢性炎症或疾病也会造成红细胞生成减少。而红细胞破坏增多主要是溶血性贫血，包括遗传性和后天性的溶血性贫血。前者有地中海贫血等；后者有自身免疫性贫血

等。而第三类贫血的主要原因是急性或慢性失血。诊断的主要初始步骤是病史，体检和简单的实验室检查。在收集病史时，医师会注意患者有无出血史，是否有缺铁和缺乏维生素的可能，对于女性患者还要注意月经史，另外也要注意患者是否使用过抑制骨髓的药物。详细的体检也会给诊断提供各种依据，如皮肤苍白是贫血的典型体征，而黄疸则提示有溶血的可能。还应注意是否存在

心动过速，呼吸急促，发热或体位性低血压等。实验室检查如血常规，包括血色素和血细胞比容，以及血小板等。另外红细胞的大小和形态也很重要，所以医师经常会进行外周血涂片检查。更加复杂的实验室检查需要在与医师仔细讨论后进行。治疗的方法主要根据病因来决定。缺铁和缺乏维生素的患者可适当补充铁和维生素。对于有骨髓疾病，骨髓抑制以及其它慢性炎症或

疾病的患者应当设法去除病因或停用造成骨髓抑制的药物。急性失血的患者应当在适当的时机考虑输血，而对于慢性失血的患者要仔细寻找原因，特别要排除肿瘤的可能。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。电话：240-404-6423；电子邮件：peterasui@yahoo.com。爱平诊所的地址：604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师
乔治城大学医学院
家庭医学科临床助理教授

内分泌紊乱、肥胖、皮肤黯淡……让女性变丑的竟是生活中的它

在家庭生活中，除了孕育下一代，女性还需要分担家务，从打扫卫生到洗衣做饭，照顾小孩及老人的起居生活，然而时至今日依旧有很多人认为这就是女性应该做的。

不仅如此，总有人还要求现代女性熟悉掌握相当的知识，拥有一份体面的工作和不菲的收入。在职场上对于女性要求更加苛刻，在同样的岗位竞争中，女性角色明显处于劣势，不少公司会首先考虑录取男性。在这样的社会环境下，女性的压力过大，总觉得生活不如意。那么长期如此，女性的健康会不会受到威胁呢？

过大压力所引发的健康隐患 焦虑抑郁

越来越多的研究表明，女性的压力越来越大，会引起不同程度的焦虑、抑郁问题。通过各种因素从而影响到女性的心理健康，尤其是职业倦怠和家庭压力方面。

可能很多人会觉得在工作生活中，有焦虑、抑郁、委屈、愤怒的情绪是正常的，但其实这不仅仅会给自己心灵带来伤害，更会对身体健康造成损害。

「焦虑」的表现主要为没有明确原因的紧张，时常处于紧绷状态，让人心情不够愉快。

「抑郁」的人群通常心情是低落的，伴有躯体不适、行为态度冷淡，甚至更严重的有

自我否定，过度自责倾向，悲观冷淡，有的人则表现为失眠、体重减轻、性欲下降等情况。

千万不要小瞧情绪，它给人带来的健康问题值得大家高度重视，目前由于女性压力过大引起焦虑抑郁的事情真的太常见。

乳腺疾病

压力对女性乳腺会不会造成影响？

大家有没有觉得现在乳腺增生的女性比以前多很多？

一方面确实是医疗设备愈加先进，检查更加精准。另一方面，女性无论是工作还是家庭的压力都在不断增大，更加促进乳腺增生发病率的增加。

乳腺增生是女性最常见的一种乳腺疾病，多发的年龄一般在育龄期，此时女性性激素分泌旺盛。

影响因素主要涉及到以下方面：这个年龄段的女性通常是家庭与职场兼顾，需要承担工作中的竞争压力，还不能避免结婚后的妊娠分娩、照顾婴幼儿等问题。尤其是大城市里的姑娘，可能结婚较晚，哺乳次数可能也相对较少。

乳腺增生多是由于乳腺的过度增生及复原不全，性激素分泌失衡导致。很多女性表现的症状是乳房疼痛，自己可触摸到乳房肿块，特别是在月经来之前的几天疼痛会加

剧，经后症状会减轻。

对备孕的影响

在门诊或者病房的时候，经常会有姑娘跟我聊天，说结婚好些年了，备孕好久都没有动静，让人烦心。

对于这些备孕较为困难的夫妻来说，可能还需要接受诊断和治疗，甚至还会有侵入性检查，让年轻的夫妻备受痛苦和压力。在承受巨大心理压力的情况下，压抑、悲伤、焦虑等不良情绪，都会影响到我们的性腺轴正常运转。其中下丘脑与我们的情绪调节中枢有着密切的联系，并受制于我们的大脑皮层，长期受到不良情绪的刺激将会引起排卵异常、闭经等不孕因素，从而增加备孕难度。

对身材体重的影响

想必当代的精致女孩，没有谁不希望自己苗条又美丽。但在高强度的生活节奏下，加班已成常态，约好了下班后去健身房练瑜伽，却被临时来的任务阻挡了脚步。已经劳累了一天，如果不吃点好的，就对不起自己一天的辛勤付出，于是无意间摄入远超计划的热量。

这样的生活下，离目标体重自然越来越远了。

由于经常加班，通宵熬夜可能已成为习惯，年轻人喜欢靠咖啡「续命」，一天好几杯咖啡下肚来提起自己的精神。殊不知，国外

的研究表明，长期高压环境下，饮用咖啡过多，会增加心血管疾病的风险。所以凡事咱要追求个度才是真！

如何缓解压力？

做事有计划

繁杂的工作和生活的琐事常常让人疲惫，让人手忙脚乱。在行动之前最好做好计划，将事情做好安排，统筹计划。把必须做的事情放在首位，然后是应该做的和想要做的。先把最重要的事情做完，心理压力会稍微减轻点，否则总觉得自己的事情过多而感到不安。

日常放松

不少女性由于工作或者带孩子的原因，经常需要昼夜颠倒，睡眠时间少，睡眠质量差，可以适当做一些瑜伽。有研究表明瑜伽可以提高睡眠质量，缓解腰背部疼痛，让人身心得到舒展，从而缓解压力。

重视健康问题

随着社会的不断发展和进步，看到大家对自己的身体健康状况愈发关注是一件可喜的事情。各大单位也会定期组织员工进行体检，还是希望大家在忙碌的生活中，能够给自己的身体做个体检。如果检查结果样样正常那是再好不过的，要是有一些问题，及早发现、治疗会避免很多不必要的麻烦。

医生专版

爱平诊所

Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员

隋爱平 医师
Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验
接受多种医疗保险及自费

预约电话:
240-404-6423

徐唯 医师
Wei Xu MD

周一至周六全日门诊

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在 355 大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害，为你争取权益。

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100
诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

张宇 内科医师

Michael Zhang, M.D.

24 年在美执业经验
医术精湛 服务全面 耐心周到 3-120

主治：内科各种慢性疾病(糖尿病, 高血压, 高胆固醇, 关节疼痛和病变),
专治: Lymes 病, 吗啡类戒瘾治疗

提供: 健康年检、学生体检、移民体检、肿瘤普查
全面接受新病人, 接受各种医疗保险和自费

电话: 703-775-1004 传真: 703-775-1007
地址: 1860 Town Center Drive, Ste 320, Reston, VA 20190

全生中医针灸

中医内科 中医妇科

卢全生 博士

301-919-9898
301-526-9898

地址: 416 Hungerford Dr, #300
Rockville, MD 20850

北京中医药大学中医硕士
中国中医科学院中西医结合博士
美国乔治城大学医学院博士后
河南中医学院客座教授
3项国家专利, 7部中医专著
25年行医经验

主治 3-002

- 各种关节疼痛, 过敏, 抑郁症
- 心脑血管病: 高血压, 冠心病, 高血脂, 肥胖, 中风偏瘫等
- 肝炎肾炎, 胃炎哮喘, 癌症副作用
- 不孕症, 乳腺增生, 月经不调, 子宫肌瘤, 卵巢囊肿等
- 针灸美容, 减肥

**中西结合, 标本兼治
天人合一, 综合治疗**

www.wholelifeherb.com

地址: 5054 Dorsey Hall Dr, Suite 104
Ellicott City, MD 21042

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话:
301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

资深教育, 传承中医精华, 主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症, 对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤放疗毒副作用等治疗有独到的见解。

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094