



相约三八 相约健康

□晚报记者 詹莉莉

健康,是女性美丽的源泉。在春意浓浓的3月,属于女性自己的日子里,女人如花般绽放自己的美丽和情怀,从而也更应该关注自己的身体健康。在这里我们为女性朋友准备了一份节日礼物——与女性健康有关的文章,祝愿天下所有的女性身体健康。

少女篇 痛经不可轻视

今年该上高中的阿雅学习成绩一直很好,性格开朗活泼,可每次月经要来的时候,都让她格外担心。原来阿雅从13岁初潮至今就一直受到痛经的折磨,尤其是月经刚来的第一天,常常会痛得直不起腰来,身体上的痛苦使阿雅脸色憔悴,失去了往日的笑容,学习成绩也因此受到影响。由于听老人讲,结婚后痛经就会消失了,所以她也一直没去检查。直到上个月在家痛昏过去,才被家人送到了

医院。经过诊断,阿雅竟患了子宫内膜异位症。

郑州东方女子医院妇科主任刘刚英认为,痛经是青春期少女常见多发的病症,一项针对14~25岁的年轻女性所作的调查显示,该年龄段的女性88%患有痛经、月经不调等,其中痛经最为常见。痛经可分为原发性痛经和继发性痛经两种,原发性痛经是指从月经初潮开始就发生腹痛,以经期第一天最厉害,继发性痛经则指初

潮时没有痛经,行经数年后才出现的痛经。刘刚英介绍,原发性痛经多与月经时子宫内膜前列腺素含量增多有关,一般生育后即可缓解,患者如果在妇科检查时没有发现异常,只需对症处理即可,如服止痛药。

刘刚英提醒,如果遇到痛经的情况,应先到正规医院做相关检查,确定痛经发生原因之后,再进行针对性治疗,千万不要像阿雅一样耽误病情,吃尽痛经之苦。



青年篇 过度清洁 并非好事

今年26岁的李女士平日身体健康,性格开朗。但前一段时间感觉阴道有些不适,便每天使用清洗液进行清洗,一段时间后,李女士阴道不适的感觉逐渐增加,刚开始她以为是初用时的正常反应,甚至怀疑自己使用的方法不当,后来,这种不适感越来越强,才不得不去看医生。经过检查得知,不适感竟

然是由于经常使用阴道清洗液,破坏了阴道内的酸碱度平衡。

武警医院妇科专家柳书勤介绍,日常生活中,女性阴部皮肤存有尿便残渣,很多女性会选用清洗液清洗去污,但并不是洗得越勤越好,因为过度清洁会破坏皮肤表面的保护膜,从而使其干燥瘙痒。由

于女性一生当中很多时期不同原因会遭受阴道炎的袭击,面对顽疾,患者往往采用冲洗液清洁的做法。殊不知,错误使用冲洗液,不仅不能治疗炎症,还有可能会加重病情。因为过度清洁阴道,阴道内的酸碱平衡遭到破坏,从而增加对生殖系统造成的损害。

中年篇 警惕两大肿瘤杀手

近年来,女性乳腺癌和宫颈癌的发病率都出现明显上升趋势,其中中年女性占多数,已成为危害女性健康的两大“杀手”。曙光医院妇科专家何淑珍认为,得了癌症并不可怕,关键是要做到及早预防、发现。抓住女性肿瘤的早期苗头,就能

有效对抗健康“杀手”。因此,女性40岁后,要每年进行一次妇科检查,尤其具有家族史的女性更需如此。

何淑珍说,不健康的生活方式是导致癌症的诱发因素,如同时拥有多个性伴侣都会诱发女性宫颈癌。

如今,许多中年女性为

减缓衰老,使用大量化妆品,尽管化妆品对女性保持皮肤光洁、抗衰老有一定好处,但大量使用却会使体内雌性激素水平长期偏高,令乳腺类疾病的发生率上升。同时,许多女性不生小孩、不哺乳,也为乳腺类疾病埋下隐患。

老年篇 保持健康好心情

女性进入50岁后,卵巢功能开始日渐衰退,雌激素分泌也开始减少,逐渐进入绝经期,同时也是生理转折期——“更年期”。在这个阶段,女性体力、精力和社会适应性都会有所降低,容易激动、焦虑、抑郁、多疑、失眠,同时出现记忆力减退、注意力不集中等症

状。这时候有些女性若得不到家人的理解,便会对生活失去兴趣,对自身失去信心,甚至会出现严重的精神症状。

由于人们对“更年期”保健知识缺乏了解,因此许多女性错误的认为,更年期是自然现象,从而选择默默忍受着。新世纪女子医院的

专家提醒,应尽量把内心的烦恼和痛苦向家人倾诉出来,因为倾诉是一种心灵郁闷的有效宣泄方式,而家人也应做个耐心的聆听者,帮助亲人化解郁闷,减轻痛苦。更年期女性还应该注意多接触外界环境,多接受新事物,不要在行为和心理上自我封闭。

联合主办 河南省妇联权益部 新世纪女子医院 河南商报 郑州交通广播

新世纪女子医院 NEW CENTURY WOMAN HOSPITAL

“情暖三八 感动郑州”

“蓝丝带” 医疗援助大型公益活动

百万现金健康援助病案征集进行中……

活动时间: 3月8日—3月31日

活动期间 京、沪、豫权威妇科专家齐聚郑州新世纪女子医院为您健康把脉

| 援助项目包括 | 百万现金医疗援助范围 | 援助现金(元) |
|------------------------------|-------------------------------|---------|
| BBT射频治疗 | 宫颈疾病及多发性子宫肌瘤 | 200元/人 |
| 宫颈疾病LEEP刀治疗 | 宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈肥大、宫颈病变、宫颈囊肿、宫颈损伤 | 300元/人 |
| 微管无痛技术终止早孕 | 早孕(除现金援助外,附价值488元的术后免费赠送) | 200元/人 |
| 挂号费、专家会诊费、B超费、妇科检查费、早早孕检测费全免 | | |

