

■“河南女性卫生健康工程”之健康关爱篇

# 过度清洁也惹祸

## 武警医院专家谈女性妇科炎症的诊治

世界卫生组织对中国女性的调查发现,我国约41%的育龄女性患有不同程度的妇科炎症,已婚女性发病率更是高达70%。河南武警医院在“河南关爱女性卫生健康工程”的体检数据统计中发现,女性滴虫性、霉菌性、老年性阴道炎的发病率分别为17.2%、17.3%和6.3%。

对此,武警河南总队医院妇科中心主任柳书勤指出,妇科炎症发病率居高不下,与部分女性对疾病存在认识上的偏见有很大关系。

晚报记者 詹莉莉 刘俊芳



### 误区一:不影响生活无须治

对女性来说,阴道保洁是一个既时尚而着淫私密的话题。然而,日常生活中,这种保洁时尚如果不适度,有可能会破坏阴道内的微生态环境,增加性传播疾病的发生概率。女性朋友如果清洗不当,也会引发妇科炎症。

李女士,33岁,某外企公关部经理,公司里几乎所有的接待都由她安排,且有一半的应酬是由她个人完成的。由于身处这个位置,要完成任务,往往要付出更多的时间和精力,而拼命工作也让她付出了一定的健康代价。由于作息不规律导致李女士内分泌紊乱,白带增多引起外阴瘙痒,为了不影响工作,她就使用阴道清洗液来保健。但是,用了一段时间后,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,由于不好意思向人请教,担心去医院检查会碰到熟人。后来,不适感越来越严重,只好去看医生。经过检查,她患上了严重的阴道炎,这让很注意卫生的李女士感到很疑惑。

### 医生观点:清洗液破坏体内自洁功能

武警医院妇科中心吴水仙主任说,女性阴

道内的微生物菌群中有一种抵抗外来病菌侵袭的乳酸杆菌,被称为阴道的“健康卫士”。这种乳酸杆菌主要栖居在阴道侧壁的黏膜、皱褶以及阴道穹窿和宫颈处。在健康妇女阴道排出的活菌数中,乳酸杆菌的数量可达8000万个/毫升,占有菌群数的80%左右。所以医学上常以阴道分泌物中乳酸杆菌的数量来确定阴道的清洁度及判断阴道自洁功能的好坏。李女士经检查发现,其乳酸杆菌的数量只有排出总菌群数的50%,在很大程度上破坏了阴道的自洁功能。

### 误区二:只要讲卫生就不得病

一位叫兰兰的时尚女性,在较短时间内与多名性伴侣发生关系,由于害怕会被感染性病,她因此频繁使用很多清洗液清洗下身。没过多久,兰兰的阴部开始有隐痛的感觉,经医院检查发现,她感染了霉菌性阴道炎。兰兰不解地问医生:“我平时很注意卫生,经常使用阴道清洗液,怎么还会被感染了霉菌性阴道炎?”

### 医生观点:最好的清洗液是温开水

吴水仙提醒女性朋友,阴道清洗液不能盲目使用,平日尽量少用。女性阴道内的生态环境

是弱酸性的,本身对很多细菌有一定的抑制作用,常用清洗液会破坏阴道酸碱度(pH值),导致病菌急剧生长,阴道本身抵抗细菌的能力也大大下降,从而阴道炎的感染率也会增加。清洗外阴最好用温开水,不会改变阴道的酸碱度,故不会破坏阴道正常菌群。

### 温馨提示

注意细节,拒绝妇科炎症骚扰

吴水仙指出,预防妇科炎症,应该注意以下几点:定期妇科体检,及时了解身体状况,做到早发现,早治疗;讲究个人卫生,勤洗澡,勤换内衣,每日用温水洗外阴,不用不洁洗浴用具,包括使用他人毛巾、肥皂等;注意经期卫生,应使用合格的月经护垫,经期要注意休息,禁止在经期游泳;树立正确的性观念,注意性生活卫生,避免性生活紊乱和过频;避免公共场所交叉感染,包括公共浴池、游泳池、旅店及公厕等;增强体质,提高个人抵抗疾病的能力,不可随意服用一些减肥药物;饮食上要注意营养,多吃富含维生素、蛋白质、矿物质的食物,做到合理搭配,不偏食,不挑食,增强身体抵抗力。

## 朋友交往可能交出心理疾病

# 警惕7类“有毒”朋友

近日,电影《投名状》夺得年度华语片之冠,影片火热上映后,很多观众在被片中赵二虎和姜午阳的兄弟情谊打动的同时,也为大哥庞青云为成就野心,不惜加害兄弟的阴险狠毒而倒吸冷气。

如果有一天,我们发觉所谓的友情不但没让自己更快乐,反而让心情越来越糟;如果有一天,当朋友的言语或行为给我们带来困扰,让人感到精疲力竭时,也许是我们的朋友出现问题了。这些朋友统统可以划入“有毒”之列,心理学家称之为“有毒朋友”。郑州市八院心理科专家高新生指出,常见的“有毒朋友”有七种:

第一种,暗中破坏型:这种朋友总喜欢“孔雀”一样地炫耀,打着关心你的幌子,经常暗示性地批评你的外表、习惯及行为方式,积累久了会

让你产生自卑感,无意识地在与他比较中产生焦虑情绪。比如当面说她比你漂亮,他挣钱比你多。

第二种,滔滔不绝型:这类朋友想尽办法要成为关注的焦点,让你围着他们转,只有他们说话,而你只能当听众。比如,在公共场合多是他的高见,而你只是一个目光短浅的贩夫走卒。

第三种,自私自利型:这种人大多以自我为中心,把自己的乐趣凌驾于你的利益之上。喜欢让朋友陪伴,很少给朋友自己的空间,只想从朋友身上得到,却很少想到付出。明知道你明天上午有个面试,还是硬拉着你喝酒到半夜。

第四种,惯于毁约型:这种朋友跟你约好了“不见不散”去吃饭或逛街,但一旦有更好玩的约会,他们会毫不犹豫地最后一刻甩掉你,这种朋友往往靠不住。

第五种,多愁善感型:这种朋友大都是多愁善感,遇到感情上的事情总会让你给他出主意。这样的朋友把你当做不收费的治疗师,让你筋疲力尽。

第六种,小题大做型:这样的朋友会把小小的挫折看成重大危机。如老板没有对他笑,他会认为自己要被炒鱿鱼了。

第七种,唱反调型:这类朋友对你的计划是持否定态度。比如,你想投资点什么,他总会在第一时间出来反对你,说怎样怎样不行了。

“千里难寻是朋友,朋友多了路好走。”获取友谊是人的天性,只要有交往,就会有朋友,也难免会出现“有毒朋友”,因此最理性的解决办法是:定期静下心来,好好盘点清理。

晚报记者 詹莉莉

## 口腔刷一刷 160多种疾病早知道

只需用小刷子在嘴里刷几下,可以显示被检者的疾病易感基因,从而根据这些提示进行有针对性的预防和保健。随着一家基因检测服务机构的河南推广中心在省会郑州落户,基因检测这一先进技术,也走进郑州寻常百姓家。

该中心副总经理付小军说,进行基因检测的取样过程非常简单。受检者只要用取样包内的小毛刷在口腔中轻刷几下,取得一点口腔黏膜的样本,放入取样包里密封的试管内就可以了。这些受检样本将通过航空快递被送到生物芯片上海

国家工程研究中心,进行基因检测。20天后,受检者可得到一份详细的易感基因检测报告,上面会详细列明受检者患各种疾病的风险度,中心并为受检者出具一份详细的健康指南,提示其在日常生活中该如何进行预防和保健,以及定期进行有针对性的体检,以避免患上这些疾病。

目前,河南推广中心提供的疾病易感检测项目有心脑血管和神经、精神疾病,肿瘤、代谢免疫、炎症、营养、美容、个性化用药等7个项目,涵盖了160多种疾病和基因。

据付小军介绍,推广两个月以来已有100余人通过该中心进行了基因检测,并且有单位前来咨询,想要给全体员工都做一次检测。

付小军说,目前到该中心做基因检测的,大多是对健康特别关注、对生活质量要求高的人群。但其实基因检测适合各种行业的各种人群,尤其是有家族病史的。“比如家族中有年轻癌症患者(40岁以下),三代血亲中癌症患者多发的,就可能是遗传基因的问题,建议做癌症基因检测。”

晚报记者 聂广利

[专家推介]

### 郑州惠安手外科医院院长 显微手外科专家 王松涛

王松涛院长从事显微手外科工作已近20年,在小儿手足先天性畸形、复杂断指、断肢再植、拇手指再造、周围神经损伤、手部功能重建等方面具有较深造诣。

他曾受中华显微外科和中华手外科学会联合邀请,作为特邀专家参加了中国第一届“断指、断肢再植专题研讨会”,主讲“残手再造”。他率先在国内开创了断指止血带下再植,将断指再植的手术时间缩短50%。去年11月18日主刀完成的同一病人断腕、断掌、五指同时离断的再植手术获得成功,创造了该类手术的成功先例。

[特色专科]

### 武警河南总队医院妇科

武警河南总队医院妇科中心是该院的重点科室之一,斥巨资引进美国高科技设备凝固刀系统,治愈子宫肌瘤、功能性子宫出血、宫颈糜烂等各种妇科疾病,有别于传统的手术治疗方法,目前已成功做了5万余例手术。妇科中心配备有不开刀治疗卵巢囊肿的电极刀治疗系统,引进德国数码阴道镜、韩国的B超仪、单克隆荧光检测仪、数码微波治疗仪、盆腔炎治疗仪,以及红光仪、波姆光仪、激光仪等国际最前沿的技术设备,可对子宫肌瘤、卵巢囊肿、盆腔炎、阴道炎、子宫内膜异位症、输卵管不通等各种妇科疾病进行诊断与治疗。

### 郑州市中心医院乳腺外科

该科是郑州市临床医学重点专科,现有床位50张,日门诊量40人次,乳腺癌手术量5年内均在100例以上,其中保乳手术约占10%,良性肿瘤手术平均每年均在1000例以上。

该科主要以早期乳腺癌的诊断及治疗,晚期乳腺癌的化疗及乳腺癌术后综合治疗为发展方向,是集诊断、手术、化疗为一体的专业科室。分别开展有前哨淋巴结活检技术、保乳根治手术、新辅助化疗及术后综合治疗。该科开展的Mammotome微创手术既能切除良性肿瘤,又能用于微创切检,提供准确的组织学病理诊断及激素受体指标,指导新辅助化疗及新辅助内分泌治疗。对乳腺癌的诊断治疗水平居省内领先地位。

### 郑州中医骨伤病医院

该院是一所以中医治疗为主,中西医结合、专病专院、专院专科、专科专药治疗股骨头坏死,强直性脊柱炎,腰椎间盘突出,风湿、类风湿性关节炎,颈肩腰腿痛等骨伤病,并对颈椎病、骨髋炎、骨肿瘤、骨结核、骨折迟缓愈合有创新疗法的专科医院,是省、市医保和新农合医疗定点单位,全国骨坏死专科继续教育基地。

该院秉承“以特色吸引患者,以疗效留住患者,以服务感动患者,以管理赢得患者,以诚信取信患者,以爱心回报患者”的理念,多年来为万名患者解除了病痛,重塑完美人生。

### 和谐医患谁主导

河南中医学院第一附属医院辩论赛

和谐的医患关系主要靠医生还是靠患者?2008年1月3日,河南中医学院第一附属医院展开了一场以“肖志军拒绝签字导致一尸两命案”为切入点,题为“和谐医患谁主导”的生动活泼的辩论赛。

比赛当日,来自医院的康复中心、儿科医院、脑病医院、心脏中心、急救中心、消化内科、内科联队、外科联队八支队伍参加了比赛,分为正、反两方。正方站在患者的立场,认为和谐的医患关系主要靠医生,医生不负责任的态度是酿成医疗纠纷的主要原因,因此医生该为现在医患关系的紧张负责。反方则站在医生的立场,认为和谐的医患关系主要靠患者。因为每一个医生都抱着济世救人的崇高信念投入到工作中,由于患者缺乏医学专业知识,不了解医学技术的有限性和风险性,医生处在有苦说不出的尴尬中。院海友