

春季,气温变化多样,很多爱美的女性为了漂亮,喜欢选择单薄、紧身的衣衫,这样很容易造成健康隐患。武警河南总队医院妇科中心专家认为,女性穿衣单薄,下半身着凉很容易导致宫寒,同时紧身衣裤还会阻碍生殖系统血液循环,更易诱发或加重妇科炎症,让女性吃尽苦头——

春季 做个没“问题”的女人

妇科专家谈妇科疾病预防问题

抗菌药莫滥用 扰乱阴道菌群易发炎

从小到大,璐丹(化名)的身体一直比较差,前阵子患感冒时打了数天抗菌点滴。感冒好得差不多时,她却发现阴部奇痒,白带也变多了,像豆腐渣似的。她赶紧到武警医院检查,医生说她得了霉菌性阴道炎,很可能和最近连续使用抗菌素有关。“抗菌素不是‘抗’菌吗,怎么会‘抗’出阴道炎呢?”

“正常情况下,女性阴道内比较湿润,经常有少量蛋清样乳白色分泌物,能使阴道内保持一种弱酸性环境,从而防止病菌入侵。但在贫血、营养不良、感冒或疲劳时,由于抵抗力下降,阴道自净作用也会减退,细菌等致病菌有可能乘虚而入,引发阴道炎。”武警河南总队医院妇科中心主任柳书勤说,如果女性在抵抗力下降时再使用抗菌素,会进一步扰乱阴道菌群平衡状态,诱发或加重原有的霉菌性或念珠菌性阴道炎。同时,柳书勤提醒爱美的年轻女性:少穿紧身裤,不滥用抗生素及阴道洗液,阴道分泌物增多、有异味、外阴搔痒须早诊治。

反复流产害处多 可能导致宫外孕

26岁的王琳(化名)半个月前突然感觉肚子疼,送往医院时,下身大量出血,检查确诊是宫外孕大出血。当时的她肚子都鼓起来了,失血1000多毫升,处于休克状态,为保全性命,只能切除了她一侧的输卵管。后经了解,王琳3年内做过3次人流,反复人流造成严重的盆腔炎和输卵管不通,导致宫外孕。

“盆腔炎是一种常见的妇科病,是病原体侵入子宫、输卵管、卵巢、子宫周围结缔组织及盆腔膜所发生的炎症。”柳主任说,患者会出现不同程度的下腹胀痛、疼痛、白带增多、月经失调等问题,还可能导致输卵管粘连,造成宫外孕或不孕症。

“盆腔炎有慢、急之分,急性期不早治就会发展成慢性,增加治疗难度。”柳主任提醒,急性期除了注意卧床休息,还要静脉注射抗菌药,直至症状消失、妇科检查正常,以免治疗不彻底;而一旦发展成慢性,抗菌药效果不好,主要是口服具有清热利湿、活血化瘀等功效的中成药,还可配合微波等物理治疗。

“俗话说‘防胜于治’,女性应注意经期卫生,避免流产、房事前做好私处清洁,以减少盆腔炎的发生。”柳书勤建议。

宫颈炎症状不明显 定期妇科体检除隐患

这几个月,30多岁的张女士多年未见的痛经突然来了,她想是天冷的缘故,很注意经期腹部保暖,但痛经并未随之减轻,月经反而不正常了,到医院一查,竟是慢性宫颈炎。

柳书勤说,宫颈炎是一种常见的妇科炎症,多因分娩、流产及宫腔手术损伤或上行感染所致。通常表现为分泌物增多、发黄、恶臭、性生活出

血、腰骶疼痛、下腹坠痛等,还有相当一部分宫颈炎患者早期可能没有症状或症状不明显。定期妇科检查是早发现、早诊断、早治疗的保证。目前,困扰不少女性的宫颈糜烂,也是宫颈炎的一种,但治疗不规范的问题比较多。柳书勤说,如果轻度糜烂、症状轻,可使用一些栓剂保守治疗,或采取微波等局部治疗。如果病程长、中重度糜烂或宫颈肥大、囊肿,再考虑数码Leep刀等微创手术治疗。

温馨提示:春季天气变化大,女性穿衣过于单薄容易受凉,从而会引发妇科炎症。为了防止妇科疾病,专家建议,讲究性生活卫生,适当控制性生活,杜绝婚外性行为,避免经期性交等不良行为或生活习惯,采取避孕措施,降低人工流产次数。

为提高女性朋友健康意识,减少疾病危害,武警医院举行“健康有约,爱在春季”活动,凡拨打电话0371-66969787或0371-66960136及登录健康网站www.hnwjfk.com进行咨询预约者,均可得到健康卡一张。

晚报记者 董亚飞

相关链接

武警医院妇科中心简介:

武警河南总队医院是一所集医疗、教学、科研、康复及预防保健为一体的综合性三级甲等部队医院,省、市、区、铁路医保及新农合定点医院,坚持走“科技兴医,质量建院,以特色技术竞争,靠优质服务取胜”之路。

妇科是本院重点科室之一,具备一流的设备、一流的技术、一流的服务、一流的环境。医院花费巨资引进了美国Stvrker988i腹腔镜系统、美国Stvrker988i宫腔镜系统、超高档美国GE四维彩超、可视流产系统等一系列妇科微创先进诊疗设备,使该科诊治技术达到省内领先水平,开创了妇科微创诊治的新纪元。能够有效诊治子宫肌瘤、子宫肌腺症、卵巢囊肿、功能性子宫出血、宫腔粘连、宫颈腺癌前病变、宫颈糜烂、盆腔炎、阴道炎、不孕症、妇科肿瘤等各种妇科疾病。



春季祛除疤痕 夏季绽放自信

有疤痕,可免费修复三天

春深意浓,疤痕患者格外着急,希望尽快修复掉不完美,以免在炎热的夏季还要让长衣长裤将自己包裹。据除疤专家赵医师称,春季气温适宜,皮肤修复起来比较快,很适合除疤,更重要的是可以为将要到来的夏季做准备。

据了解,欣奕机构将为我市疤痕患者提供免费除疤三天的活动,活动期间患者到欣奕机构任何一家连锁服务中心均可以免费修复。

哪些疤痕夏季影响最大

面部或身体裸露部位的疤痕。此类疤痕最容易让人产生自卑的心理,这些部位的疤痕不像身体其他部位的疤痕可以隐藏或遮盖,赤裸裸地露在外面,特别是对年轻的女性和成长期的孩子影响最大,面对别人异样的眼光,总是恨不得找个地缝钻进去。

烧烫伤炎症痒痛疤痕。春季皮肤比较敏感,很多疤痕患者经常抱怨疤痕处痒得难受,这是因为疤痕在愈合的过程中受到了不当的刺激或者饮食未注意形成的炎性疤痕,此类疤痕最易病变,需尽快修复。

腋下疤痕。此类疤痕多由腋臭手术、冷

冻、电灼等过程中造成的,通常产生的疤痕面积较大,且高低不平,同时有色素沉着,严重时甚至会出现疤痕挛缩或增生致使影响手臂的正常抬动。此类疤痕患者夏季不敢穿短袖,不敢抬胳膊,生怕别人看到疤痕,再提起曾经的痛。

妊娠纹剖腹产疤痕。妊娠纹剖腹产疤痕是众多妈妈的烦恼,难看的妊娠纹将整个肚皮都弄花了,而且随着剖腹产手术越来越多,越来越多的妈妈被剖腹产疤痕所困扰,夏季不敢穿低腰裤,不敢去游泳。有的剖腹产后疤痕阴雨天气会痒痛不已,公共场合不断地去抓很是尴尬。

广利整理

如果你是饱受疤痕困扰的疤痕患者,如果你的家人正经受着疤痕的困扰,现在就可以报名:文化路63821828、经三路60141078、南阳路69067168、紫荆山路66383701、嵩山路67003723、陇海路60600183。

疤痕患者日常护理贴士

多食清淡食物,春季皮肤容易过敏干燥,患者应多补充水分尤其是疤痕处的水分。另外,患者应少碰烟酒,少食牛羊肉、海鲜、辛辣食品、白红糖、肥猪肉,外出时最好带上遮阳伞,避免过强的紫外线照射,增强伤口处色素沉积。

疤痕疙瘩患者平时应以调理体质为主,疤

痕痒痛时不要用手抓挠疤痕,贴身衣物应多以棉制品为主,以减少摩擦带来的痒痛感,在饮食上多食用海带等软结散坚的食物,疤痕疙瘩多与体质有关,在生活中应常备抗疤类产品,以免患者出现疤痕而形成疤痕疙瘩。更多疤痕常识,请登录:www.178590.com查询。

难言之隐 话“痛经”

痛经对于女人来说,是种难以言说的痛。但相关专家说,懂得在经期保持一个好的心态,注重饮食调节,重视营养的摄入,懂得在平时做适当的运动,就算处在特殊时期,女人照样可以快乐地度过。

据郑州市现代妇科医院主治医生师淑英介绍,痛经是指经期前后或行经期间出现下腹部痉挛性疼痛,并有全身不适,严重者影响日常生活和工作。

痛经又分原发性和继发性痛经两种。专家解释,在妇科临床检查未发现盆器有明显异常者,称原发性痛经也称功能性痛经。继发性痛经则指生殖器官有明显病变者,如果痛经史较长,应考虑是否为继发性痛经,继发性痛经可由子宫内膜异位症、先天性子宫畸形、盆腔炎症等引起。

“一般来讲,女性在行经期间,痛经的程度因人而异,轻微者会感到下腹沉重,严重者会



感到下腹剧痛,甚至有晕眩或呕吐的症状。”专家说,若遇上此类情况,必须及早求诊,因为痛经也是很多妇科疾病的表现之一,痛经有可能掩盖了正在发生的其他疾病,如不及时找到病因加以治疗,可能会酿成大患。

同时,专家认为,大部分年轻女性,如能提高自身体质,痛经会得到比较好的改善,所以平时女性应加强锻炼,提高身体素质,增强抵制疾病的能力。另外痛经女性在经前应注意饮食,并且可考虑喝一些姜汤等,也可缓解疼痛的程度。同时,经期要注意保暖,尽量不沾凉水,情绪稳定,精神愉悦;忌干重活及剧烈运动。做到以上几点,也有利减少痛经发作。

晚报记者 董丽敏

小贴士

痛经的饮食疗法

姜枣红糖水:干姜、大枣、红糖各30克。将前两味洗净,干姜切片,大枣去核,加红糖煎。喝汤,吃大枣。具有温经散寒功效。适用于寒性痛经。

姜枣花椒汤:生姜25克,大枣30克,花椒100克。将生姜去皮洗净切片,大枣洗净去核,与花椒一起装入瓦煲中,加水一碗半,用文火煎剩大半碗,去渣留汤。饮用,每日一剂。具有温中止痛功效。适用于寒性痛经,并有光洁皮肤作用。

山楂葵花子红糖汤:山楂、葵花子仁各50克,红糖100克。以上用料一齐放入锅中加水适量同煎或炖,去渣取汤。具有补中益气,健脾益胃,和血悦色功效。适用于气血两虚型痛经症。此汤宜在月经来潮前3~5日饮用,止痛、美容效果更佳。

月季花茶:夏秋季节摘月季花花朵,以紫红色半开放花蕾、不散瓣、气味清香者为佳品。将其泡之代茶,每日饮用。具有行气、活血、润肤功效。适用于月经不调、痛经等症。(仅供参考)