

炎炎酷暑 女性须防“宫”中隐患

近来郑州气温狂飙35摄氏度以上,高温让人烦躁难耐。同时,河南省军区医院微创妇科中心杨国华主任说,夏季也是宫颈糜烂的高发季节,很多女性易发生感染或是妇科疾病有加重的趋势。因此,妇科专家提醒:酷暑难当,女性须防宫颈糜烂。

晚报记者 董亚飞

夏季缘何高发宫颈糜烂

“我前一段时间查出轻度宫颈糜烂,因为工作忙没来得及治,最近经常感到腰痛,刚才检查后,医生说我的宫颈糜烂加重了,还说宫颈糜烂在夏季特别容易发生或加重。这是怎么回事啊?”

针对这位患者的疑问,杨国华主任表示诱发夏季妇科疾病高发的原因有三:

一、夏季高温多汗,对各种炎症细胞等致病微生物的繁殖非常有利,而女性的外生殖器官由于结构特殊,很容易受到各种致病微生物的侵袭,造成了很多宫颈炎、宫颈糜烂患者夏

季复发或加重。

二、夏季女性在公共场合活动时,衣衫单薄,也大大增加了细菌传染的机会,因此,很多宫颈糜烂患者在夏季容易反复发作。

三、有的女性非常注意个人卫生,在夏季经常清洁私处,如此一来,反而破坏了阴道的菌群平衡,不仅没有起到卫生的作用,反而减弱了女性生殖道的自我抵抗作用,破坏了人体与生俱来的防御机能,使女性容易感染各种妇科炎症,尤其容易造成宫颈糜烂复发。

宫颈病变 宫颈糜烂的下一站

状,很多女性总觉得我吃得香,睡得香,能有什么大毛病。杨国华主任说,其实不然,宫颈癌在早期几乎没有身体上不适的感觉,常容易被忽略,但到有不规则出血的情况出现时,一般已到宫颈癌二期了。”

据专家介绍,宫颈糜烂虽是一种炎症引起的良性疾病,但少数患者可发展为宫颈上皮内瘤变,甚至是宫颈癌,从外观上,宫颈糜烂与宫颈上皮内瘤病变或早期宫颈癌很难鉴别,故必须做常规宫颈细胞学检查,以明确诊断。

为此,杨国华主任提醒女性,分娩或终止妊娠会造成不同程度的宫颈裂伤,虽然裂伤很小,没有引起任何痛觉或症状,但事实上已经给细菌打开了入侵之门,随之会引发一系列的连带后果,如宫颈炎,宫颈糜烂。权威证明,宫颈癌的大部分患者都是由宫颈糜烂引起的。而由宫颈糜烂病变为宫颈癌是一个长期的过程,从早期的炎症发展到恶性的癌变需要6到8年的时间。因此,一旦发现自己患了宫颈糜烂,就应该尽早到正规医院诊治,以防恶变。

轻松小“睡” 还您一个光滑如初的宫颈

通过电子数码阴道镜,30岁的小林十分清楚地看到,困扰自己多年不愈的宫颈糜烂完全康复,原来鲜红的像草莓状的宫颈糜烂创面已完全消失,被色泽粉红质地光滑的新生鳞状上皮均匀覆盖。对照治疗前后的两张照片看了好一阵,小林激动地告诉护士:“三年多了,去了那么多医院,吃药、激光治疗、冷冻治疗都不见效。经朋友介绍来到河南省军区医院微创妇科中心接受‘海极刀’手术治疗后,阴道分泌物开始减少,腰腹部的坠胀感也在不知不觉中消失了。”

据杨国华主任介绍,海极刀是近年发展起来的一种微创诊断和治疗技术。它对周围组织无损伤,治疗过程无疼痛,术后不留瘢痕,且能较好地避免出血或感染等并发症,不影响以后生育。手术时间极短,安全、无痛,患者是在睡梦中完成手术,无需住院,而且费用相对较少。

温馨提示

在宫颈疾病高发的夏季,女性一定要保持健康规律的生活,饮食宜清淡,注意自我保健和卫生清洁,尤其是经期、妊娠期和产后期,定期更换内衣裤。同时,定期去医院检查,做到早发现、早治疗。

如有妇科方面的相关问题,可拨打河南省军区医院微创妇科中心(金水路与经七路口)健康热线:0371-63816281、81671400,还可向健康QQ专家:365566395咨询,或登录河南省军区医院微创妇科中心网站www.sjqfk.com进行咨询。

据统计,由宫颈病变导致的宫颈癌已成为威胁女性生命的一大杀手,其发生率一直居高不下,且年轻宫颈癌患者有明显上升趋势。

今年35岁的小王前一阵子参加“河南省女性健康帮扶工程”提供的妇科检查,检查结果显示宫颈糜烂二期。经医生询问,早在几年前小王就检查出有宫颈糜烂,只是除了阴道分泌物较多有异味外,没有其他症状,所以,就一直没有治疗,结果导致宫颈恶变。

“轻度宫颈糜烂在临床上往往没有什么症

“胖无力”“豆芽菜”让人担忧 暑假,别忘了给孩子身体“加油”



“高身材”掩盖“体质差”

不少家长认为,只要孩子学习成绩好就一切都好,于是“分、分、分”成了学生的命根。于是孩子除了学习还是学习,于是孩子肺活量、握力等体能素质指标呈下降趋势,于是身高、体重、胸围等体态发育指标持续成长。随之而来的“长高长胖了,体质下降了”也早就成了家长和教师对如今中小学生健康状况的普遍观感。

采访中,一位姓贾的妈妈道:“我家孩子今年中招考体育时,50分满分,儿子才拿了30分,不过也真难为他了,那么胖,能坚持跑下来,就不错了……”同时,这位妈妈也挺遗憾地说:“体育丢20分,太可惜。”

“青少年之所以出现体质下降,分析其原因,无非是因为生活条件急剧变化的同时,生活方式没有相应调整。首先,现代化的生活方式中,上楼乘电梯、出门坐汽车、家务劳动电器化等,剥夺了青少年很多锻炼的机会。再次,目前的教育更多偏重智力教育,导致学生学习时间过长,挤占体育锻炼的时间就成了必然。其次,学生业余时间大多用在看电视和上网,户外活动减少。另外,吃得太多、饮食结构不合理(吃过多的洋快餐、油炸食物,用饮料代替白开水,不吃早餐)、睡眠减少都是造成青少年体质下降的原因。”郑州市儿童医院专家朱晓华说。

同时,医生告诉记者,青少年不能仅仅追求

孩子们日思夜盼的暑假到了,此时家长开始盘算:这个暑假孩子该如何过?在家待着,弄不好就会沉迷电视、游戏;出去参加夏令营,不知哪家靠谱;报各类所谓的兴趣班或补习班等,孩子们多数是不乐意的,真是纠结……

“虽然是孩子们的假期,但孩子的活动安排主要还是操纵在家长手中。到底怎样做才是对孩子真正有利的?”专家认为,家长应提高自己和子女的意识,合理安排饮食,并把体质锻炼放在重要位置。

没病,没病不等于很健康。“有一点要明确,体质健康与身体健康是两个概念。”朱晓华解释说,身体健康是指各器官都没有病痛;而体质包括体格、体能和适应能力等几个方面。可以说,目前青少年多是“高身材、低体质”让他们显得“外强中干”,而且,“高身材”的表面现象,更容易掩盖“体质差”的现实。

六招提高青少年体质

据郑州市中医院专家王晓燕介绍,体质良好与体质欠佳的学生,在体形及举动上很容易分辨出来:体质好的学生体形均衡,胖瘦适中,脸色红润,精力充沛,在经历一天的学习之后仍保持精神良好,平时则不容易生病;而体质不好的学生偏瘦或者偏胖,脸色偏向苍白,容易疲倦,精力不济,平时经常受小病小痛的困扰。

“从长远的发展眼光看,今后的社会竞争越来越激烈,拥有良好体质,能承受繁重的工作量和竞争带来的压力的人,是只‘潜力股’。”王晓燕说,相反体质欠佳的学生今后在承受重压时会陷于被动。

为此专家建议,提高青少年的体质,除了要提倡合理的饮食,控制孩子看电视、上网的时间,增加户外活动的时间外,家长还应该督促孩子多做有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,并可通

过以下6种方法锻炼孩子的身体素质。

力量锻炼法:最简单的方法就是负重。选择沙袋、哑铃等重物,将它慢慢举起或背起。下一次锻炼时,再增加一点重量,力量就能逐渐加强。但需要强调的是,训练时必须有家长或者教练的指导和保护,负重不可超过自己能承受的限度。

速度及力量锻炼法:利用休息时间在家里做仰卧起坐或者俯卧撑。

耐力锻炼法:目前中小学都以中长跑来衡量学生耐力,可坚持慢跑训练耐力。当然,慢跑的时间根据各年龄段而有所不同,8~11岁每次以10~15分钟为宜,12~13岁每次跑15~20分钟,14~15岁每次跑20~25分钟,16~17岁每次可以跑25~30分钟。

肺活量锻炼法:多做深呼吸和游泳。

速度锻炼法:用自己的最快速度重复短跑15米至50米,每次跑完休息1分钟,但是所使用的训练方法和强度应该与年龄相适应。

爆发力锻炼法:负重蹲立可以提高爆发力。选择适合个人的重物扛在肩上,如哑铃等。锻炼时慢慢蹲下去,然后快速站起,重复做几次。尽全力快速重复3~5次,一般来说这是提高爆发力的最佳方法。

晚报记者 董亚飞