



资料图片

春暖病菌生 需防妇科病

□文/图 呼和浩特晚报记者 安娜

春季,气候反复无常、空气潮湿,最适合病菌繁殖,因此,春季也是各类妇科疾病的高发季节。连日来,因妇科疾病前往医院就诊的患者有所增多。对此,呼和浩特市妇幼保健院妇科主任医师张婧表示,女性在春季应特别注意在生活细节上加以预防,从而减少妇科疾病的发生。

春暖病菌生 妇科炎症患者增多

3月20日一早,在呼和浩特市妇幼保健院妇科诊室内,正在就诊的患者王女士满面愁容,原来困扰她多年的霉菌性阴道炎又复发了,在出现了分泌物增多且有异味以及阴道瘙痒等症状后,她急忙前往医院就诊。经过张婧医生检查,王女士的阴道有充血、水肿、豆腐渣样白带等典型的阴道炎症状。

“最近几年,每年的春夏交替季节我都会复发阴道炎,连续熬夜或者食用高糖、辛辣刺激的食品之后,阴道炎就容易复发。不知道阴道炎的复发与饮食、作息有没有关系?”面对王女士的咨询,张婧医生表示,高糖、辛辣食物可以为阴道内细菌的大量繁殖提供充足的条件,进食过多高热量、高脂肪的食物,会导致体内激素紊乱,加上作息不规律,抵抗力降低,可能会使阴道菌群失调,从而导致阴道炎发生或复发。此外,春季万物皆蠢蠢欲动,细菌、病毒等亦随之活跃,加之忽冷忽热的温度变化、四处飞扬的花粉等诱因,均容易诱发各类妇科疾病。

呼和浩特晚报记者在采访中了解到,近期以来,妇科门诊量持续上升,其中以妇科炎症患者居多,年龄多在18至45岁之间,主要有宫颈炎、阴道炎、盆腔炎、尿道炎等。另外,子宫肌瘤、卵巢囊肿也容易在这个季节找女性的麻烦。对此,张婧医生表示,如果感到身体不适或是查出患有妇科炎症,一定要及时就医,以免延误病情。比如,盆腔炎如不及时治疗往往会从急性盆腔炎变成慢性盆腔炎,导致不孕症的发生。阴道炎和宫颈炎如果得不到根治,不但可能会导致慢性炎症反复发作,还有可能会逆行感染导致盆腔炎、泌尿系统感染等。

预防妇科疾病 要从生活细节入手

千万不要小看妇科炎症,小问题不注意也会引出大麻烦,妇科炎症可从生活细节上预防。

张婧医生表示,保持私处的干燥透气非常重要,干燥清洁的局部环境可以避免病菌滋生繁衍。不要经常使用护垫,这是不好的习惯,容易造成局部潮湿不透气。保持个人卫生,尤其是经期前后的个人卫生,内裤要勤换勤洗。由于春天容易返潮,所以一定要注意内衣裤暴晒除菌,或者用开水煮沸5至10分钟高温消毒,可以有效避免感染霉菌性阴道炎之类的妇科疾病。此外,应当在上厕所之前先洗手。因为手上的细菌很多,在上厕所时,手难免接触厕纸甚至会不小心碰到私处,细菌很容易入侵,所以应该在上厕所前就把手洗干净。当

然,如厕后还是要洗手。

“虽说春季是妇科病的高发时节,这与气候变化有关,但说到底还是免疫力降低引起的。”张婧医生表示,尤其是早春,气候交替,忽冷忽热,人体内环境的平衡也会出现波动。同时随着气温的回升,各种病菌开始大量繁殖,加上免疫力降低,病菌就趁机入侵引发疾病。所以,对于一些慢性炎症的患者来说,避免妇科炎症的发生或复发,提高免疫力是根本。平时要多喝水,均衡饮食;多吃些鱼类、肉类、蛋类、豆制品类等蛋白质丰富的食物和富含维生素的新鲜蔬菜;要加强锻炼,多进行户外活动,保持心情舒畅,规律生活习惯。

定期妇检 女性健康的“护身符”

“当前,很多女性的健康观念仍停留在‘能吃能喝’‘不痛不痒’就是身体好的认识上,殊不知很多妇科疾病在早期都是没有明显症状的。因此,对于各类妇科疾病来说,预防胜于治疗,不管有没有不适,达到生育年龄的女性,都需要定期接受妇科检查。尤其是40岁以后是子宫和卵巢恶性肿瘤的高发期,女性每年应该做一次全面的妇科体检,才能保证及早发现病变。”采访中,张婧医生通过本报健康周刊提醒广大女性朋友应提高自我保健意识,定期进行妇科体检。

此外,张婧医生建议:对于妇科常规体检来说,妇科超声、白带常规、TCT、HPV等宫颈的防癌筛查等项目都是非常必要的检查。需要注意的是,妇科检查最好每年一次。期间如有身体不适,一定要及时就诊。



医生简介:

张婧,主任医师,呼和浩特市妇幼保健院妇产科副主任。熟练掌握妇产科各类开腹及宫腹腔镜手术,擅长妇产科内分泌、盆底功能障碍诊治、不孕不育治疗、产前遗传诊断咨询、宫颈疾病诊治,对宫颈机能不全、产后出血、凶险性前置胎盘、高危妊娠等产科疑难重症的治疗有丰富的经验。

炎症水平高也可能是心脏病的重要诱因

美国研究人员日前在英国《柳叶刀》杂志上报告说,除了高胆固醇之外,身体炎症水平较高也可能是心脏病重要诱因,治疗心血管疾病需要控制胆固醇和抑制炎症双管齐下。

炎症是一系列复杂的免疫反应,对保护和修复身体组织至关重要,但长期过度的炎症反应对健康有害。

美国布里格姆和妇科医院等机构研究人员分析了3项大规模试验数据,涉及3万多名服用他汀

类药物控制胆固醇的心血管疾病患者。结果显示,如果血液中炎症标志物C反应蛋白的水平较高,心脏病发作和死亡风险会明显增加。对已经在服药的患者来说,炎症水平比“坏胆固醇”低密度脂蛋白水平更重要。

数据显示,炎症水平最高的一组心脏病发作风险为最低一组的1.31倍,因心血管疾病死亡的风险为最低一组的2.68倍。作为对比,“坏胆固醇”低密度脂蛋白水平最高的一组,心脏病发作风

险并无显著增加,心脏病死亡风险为最低一组的1.27倍。

研究人员说,同时控制胆固醇和抑制炎症有可能成为未来治疗动脉粥样硬化的标准方法。试验表明,秋水仙碱和卡那单抗等抗炎药物与他汀类药物联用可进一步降低心脏病发作风险,医学界还在尝试其他一些抗炎药物。不过在临床应用之前,这类药物的利弊、多种药物联用的副作用等还需要更多研究。(据新华社 王艳红)