

了解妇科健康知识 守护女性健康

□金淑君

妇科健康不仅包括女性的生理健康,还包括她们的心理健康。本文旨在全面解析妇科健康知识,帮助女性更好地了解自己的身体,预防疾病,享受健康人生。

妇科健康的重要性
妇科健康是女性整体健康的重要组成部分,它涵盖了女性生殖系统的各方面,包括生殖器官的结构、功能以及与之相关的各种生理和病理变化。一个健康的妇科系统,不仅意味着女性能够顺利经历月经、怀孕、分娩等自然生理过程,还意味着她们能够远离各种妇科疾病的困扰,保持身心和谐与平衡。

女性生殖系统的基本构造与功能
女性生殖系统是一个复杂而精细的系统,由外生殖器和内生殖器两部分组成。外生殖器包括阴蒂、大小阴唇、阴道前庭等,它们共同构成了女性的性器官。内生殖器则包括卵巢、输卵管、子宫和阴道,这些器官协同工作,完成了女性特有的生理功能,如排卵、受精、妊娠等。

卵巢:作为女性的性腺,卵巢不仅产生卵子和分泌性激素(雌激素、孕激素和雄激素),还维持着女性的第二性征和生殖功能。
输卵管:作为连接卵巢和子宫的细长管道,输卵管是精子和卵子相遇并结合形成受精卵的地方,同时也是受精卵向子宫腔输送的通道。

子宫:位于骨盆中央,是孕育胎儿和产生月经的器官。其结构包括子宫底、子宫体和子宫颈,具有复杂的肌肉层,能够收缩以协助分娩。

阴道:是连接子宫和外生殖器的肌性管道,也是胎儿娩出的通道。阴道黏膜富含血管和神经,对刺激较为敏感。

妇科常见疾病及其防治方法
妇科疾病种类繁多,从常见的妇科炎症到严重的恶性肿瘤,每一种疾病都可能对女性的健康造成不同程度的威胁。以下介绍几种常见的妇科疾病及其防治方法。

1. 妇科炎症
妇科炎症是女性常见的妇科疾病之一,包括阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等。这些炎症多由细菌、真菌或病毒感染引起,表现为白带异常、外阴瘙痒、腹痛等。预防妇科炎症的关键在于保持个人卫生,避免不洁性生活,定期进行妇科检查,及时发现并治疗。

阴道炎:常见的阴道炎有细菌性阴道炎、滴虫性阴道炎和外阴阴道假丝酵母菌病。治疗方法包括局部用药和全身用药,具体方案需根据病原体种类和患者情况来制订。
宫颈炎:宫颈炎多由病原体感染引起,如淋病奈瑟菌、沙眼衣原体等。治疗原则为针对病原体进行抗生素治疗,同时需

要注意性伴侣的治疗。
盆腔炎:盆腔炎是女性上生殖道感染的一组疾病,包括子宫内膜炎、输卵管炎、盆腔腹膜炎等。治疗以抗生素为主,必要时需要进行手术治疗。

2. 子宫肌瘤
子宫肌瘤是子宫平滑肌组织增生形成的良性肿瘤,常见于30岁~50岁的女性。多数患者无明显症状,仅在体检时偶然发现。对于症状轻或无症状的患者,可定期观察;而对于症状严重或肌瘤体积较大的患者,则需要手术治疗。

3. 子宫内膜异位症
子宫内膜异位症是指子宫内膜组织出现在子宫体以外的部位,如卵巢、输卵管、膀胱等。这种异位的内膜组织可随月经周期性变化而出现出血、疼痛等症状,甚至导致不孕。治疗方法包括药物治疗和手术治疗,具体方案需要根据患者的病情制订。

4. 宫颈癌
宫颈癌是女性生殖系统常见的恶性肿瘤之一,其发生与高危型人乳头瘤病毒(HPV)的持续感染密切相关。通过接种HPV疫苗、定期进行宫颈癌筛查(如宫颈细胞学检查、HPV检测)以及早期发现和治疗癌前病变,可以有效降低宫颈癌的发病率和死亡率。

妇科保健与自我管理
除针对特定疾病的防治外,

女性在日常生活中还应注意妇科保健与自我管理,以维护生殖系统的健康。

1. 保持良好的生活习惯
均衡饮食:摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,避免过多摄入高脂、高糖食物。
适量运动:增强体质,提高免疫力,减少疾病发生的风险。
充足睡眠:保证每天7小时~8小时的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。

戒烟限酒:远离烟草和酒精等有害物质,保护身体健康。
2. 注意个人卫生
保持外阴清洁:使用温水清洗外阴部,避免使用刺激性强的清洁用品。
勤换内裤:选择棉质、透气性好的内裤,并经常更换,以保持清洁。

避免不洁性生活:预防性传播疾病的发生和传播。
3. 定期进行妇科检查
妇科检查是女性健康管理的重要一环。建议成年女性每年至少进行一次妇科检查,包括妇科检查、白带常规、宫颈细胞学检查等,以便及时发现并治疗潜在的健康问题。

4. 关注心理健康
女性的心理健康同样不容忽视。面对生活和工作中的压力,要学会自我调节和释放,保持积极乐观的心态。必要时可寻求心理咨询师的帮助。

现代妇科医疗技术的进展

随着医疗技术的飞速发展,妇科医疗领域也迎来了前所未有的变革。以下介绍几种妇科医疗技术的进展:

1. 微创手术技术
微创手术技术如腹腔镜手术、宫腔镜手术等,以其创伤小、恢复快、并发症少等优点,在妇科手术中得到广泛应用。这些技术不仅减轻了患者的痛苦,还提高了手术的安全性和有效性。

2. 机器人辅助手术
机器人辅助手术是近年来兴起的一种高科技手术方式。通过高精度的机械臂和三维成像系统,医生可以在更小的空间内进行更精细的操作,进一步提高手术的精确度和安全性。

3. 精准医疗
精准医疗是基于个体基因、环境和生活方式等信息的医疗模式。在妇科领域,精准医疗可以帮助医生更准确地诊断疾病、制订个性化的治疗方案,从而提高治疗效果和患者的生活质量。

4. 远程医疗
随着互联网技术的普及和发展,远程医疗成了一种新型的医疗服务模式。患者可以通过网络平台与医生进行远程咨询、诊断和治疗,大大提高了医疗服务的便捷性和可及性。
(作者供职于四川省泸州市人民医院体检科)

乳腺增生是由哪些原因导致的

□袁萌

乳腺增生既不是肿瘤,也不属于炎症。据统计,乳腺增生约占乳腺疾病的80%左右。从组织学表现看,乳腺增生是乳腺组织增生及退行性变,与内分泌功能紊乱密切相关。乳腺增生好发于中年女性。在当今大城市,50%~70%的职业女性都有不同程度的乳腺增生。乳腺增生虽然不是肿瘤或炎症,但是如果不加重视和治疗,可能会带来一系列健康问题,甚至可能增加患乳腺癌的风险。

根据性质的不同,乳腺增生分为生理性乳腺增生和病理性乳腺增生。生理性乳腺增生是一种正常的生理现象,通常发生在女性月经周期的不同阶段,一般不会引起临床症状,也不需要特殊治疗;而病理性乳腺增生是一种异常增生,往往会伴随乳房疼痛、乳房皮肤出现橘皮样改变、乳头溢液及腋窝淋巴结肿大等一系列症状。

那么,病理性乳腺增生是如何发生的?大多数病理性乳腺增生通常是由各种因素共同作用导致的,包括遗传、环境、生活方式、激素水平的变化等。以下是一些可能导致病理性乳腺增生的具体原因:

- 遗传因素:家族中有乳腺癌或乳腺增生病史的女性,患病风险相对较高。
- 激素水平:雌激素和孕激素水平的异常波动,特别是在月经周期的不同阶段,可能促进乳腺组织的异常增生。
- 生活方式:不健康的生活方式,如高脂饮食、缺乏运动、吸烟和过度饮酒,都可能增加乳腺增生的发生风险。
- 精神压力:长期精神压力大和情绪紧张可能影响内分泌,进而影响乳腺健康。
- 药物因素:使用某些药物,如激素类药物,也可能影响乳腺组织,增加乳腺增生的发生风险。
- 环境因素:接触某些化学物质或辐射,可能会对乳腺组织产生不良影响。

对于病理性乳腺增生,早期发现和及时治疗非常重要。定期进行乳腺检查,包括自我检查和临床检查,有助于早期发现异常。一旦确诊为病理性乳腺增生,应遵循医生的建议,采取相应的治疗措施。目前,乳腺增生的治疗方法主要包括生活调整、药物治疗以及中医治疗。

首先,科学的生活习惯对于乳腺增生的治疗和预防至关重要。建议乳腺增生患者不要摄入过多的咖啡因和脂肪,适当增加新鲜蔬菜、水果和全谷物的摄入。保持良好的饮食结构,有助于维持体内激素平衡,减轻乳腺组织的负担。此外,适度的运动和良好的睡眠对维持身体健康和减缓病情发展具有积极作用。

其次,一些药物在缓解乳腺增生症状方面表现出良好的效果。其中,抗雌激素药物被广泛应用,它可以调节体内雌激素水平,减轻乳腺组织的增生。此外,维生素E和维生素B₆等营养补充剂也被认为对缓解乳腺增生症状有帮助。在治疗过程中,也可以配合一些中医疗法,如针灸、艾灸、中药等。通过调理气血、舒经活络,可以有效地缓解疼痛和改善乳腺组织的微循环。在选择中医疗法时,建议在专业医生的指导下进行,确保治疗的安全性和科学性。

最后,乳腺增生和我们心理健康密切相关。各位女性朋友在日常生活中要尽量保持积极乐观的心态,少生气,注意调整自身状态,以平和的心态面对一切,能有效避免乳腺增生的发生。

(作者供职于河南省周口市中心医院甲状腺、乳腺外科一病区)

产后护理的相关注意事项

□石艳霞

对女性来说,分娩是人生中的一件大事。在新生儿出生后,产妇的身体恢复和产后护理同样重要。正确的产后护理能确保产妇身体快速康复,还可以为母婴关系的建立奠定良好的基础。

伤口的护理
对于顺产的产妇来说,产一周内要注意伤口的护理,要定期清洁伤口,确保伤口的清洁和卫生。在洗澡方面,淋浴是最佳选择,要避免盆浴,以免引起感染。

尽早自行排尿
产后,产妇还会遇到排尿困难的问题,这主要是由于分娩过程对膀胱和尿道的影响所致。为了确保泌尿系统的正常功能,并促进身体快速恢复,产妇在分娩后应特别注意增加水分摄入。另外,为了预防尿潴留等并发症的发生,建议产妇在产后4小时内尽量自行排尿,避免尿液滞留对泌尿系统造成不良影响。

缓解疼痛
如果产妇在分娩后出现某些特定症状,如局部疼痛或不适,这表明在分娩过程中发生了韧带损伤。为了缓解韧带损伤带来的不适,产妇可以使用热毛巾进行局部热敷,有助于促进血液循环,缓解疼痛和肌肉紧张。另外,产妇要尽可能减少活动,给予身体充分的修复时间。

总之,产后的护理需要从多个方面入手,包括饮食、情绪、伤口等方面。只有加强综合护理,才能尽快恢复健康,享受美好生活。
(作者供职于山东省滨州市博兴县中医医院)

会阴侧切后的护理与恢复

□梁秀玲

会阴侧切术是产科常见的一种手术,旨在帮助产妇在分娩过程中扩大产道,确保生产安全。术后护理与恢复对于产妇的身心健康至关重要。本文将为大家科普会阴侧切后的专业护理方法,帮助产妇促进伤口快速愈合。

保持会阴部清洁与干燥
会阴侧切后的首要任务是保持伤口的清洁与干燥。产后3天内可用5%的碘伏擦洗伤口及会阴部,小便后可用流动的温水清洗伤口,不建议坐浴。若产后恶露较多,应勤换卫生用品及内裤。

正确冷敷与热敷
在产后初期,冷敷是减轻疼痛和肿胀的有效方法。产妇可以使用冰袋或冷敷垫冷敷,每次冷敷时间不宜过长,15分钟~20分钟即可,以

免冻伤皮肤。随着伤口逐渐愈合,可转为热敷,以促进血液循环,减轻疼痛症状。但需要注意,热敷应在医生的指导下进行,避免温度过高造成烫伤。

合理饮食与排便管理
饮食对于会阴侧切后的恢复同样重要。产妇应保持饮食均衡,多摄入高蛋白食物,如瘦肉、鸡蛋等,以促进伤口尽快愈合;多摄入富含纤维量的水果、蔬菜和全谷类食物,以促进肠道蠕动,预防便秘;避免食用辛辣、刺激性食物,以免刺激伤口,影响伤口愈合。排便时,产妇应避免用力过猛,并尽量缩短时间,以减少对伤口的牵拉和压迫。

体位与活动指导
正确的体位和适度的活动有助于减轻伤口疼痛,促进伤口愈合。产妇在休息时宜采取右侧卧位或仰卧位,以减少恶露对伤口的污染。哺乳时,可在两腿之间放置软枕;哺乳结束后,及时变换体位,勿长时间挤压伤口。同时,产妇应避免提举重物 and 进行剧烈运动,活动时注意避免摔倒或大腿过度外展。此外,产妇还可以进行缩肛运动。缩肛运动主要是锻炼盆底肌肉,能够改善血液循环,促进盆底肌肉、会阴组织及产道恢复。

心理关怀与疼痛管理
会阴侧切后的疼痛是产妇必须面对的问题。除了身体护理,心理关怀同样重要。家人和医护人员应给予产妇足够的关心和支持,帮助她们缓解焦虑和恐惧情绪。对于疼痛管理,医生会根据产妇的具体情况开具适当的止痛药物。产妇要遵医嘱服用药物,避免滥用或过量使用。

定期随访与及时处理并发症
在正常情况下,会阴部伤口一般3天~5天愈合。会阴侧切伤口皮外缝合5天~7天拆线,皮内缝合的不用拆线。在恢复过程中,产妇要定期随访和观察,以便医生及时了解伤口愈合情况并处理可能出现的并发症。如果伤口出现红肿、疼痛加剧、分泌物增多等,应及时就医,遵医嘱进行抗感染治疗,加强伤口护理。

总之,会阴侧切后的护理与恢复,需要产妇、家人和医护人员的共同努力。科学、专业的护理有助于产妇的伤口快速愈合,恢复健康。
(作者供职于广东省江门市新会区第二人民医院)

盆底肌肉的锻炼,可以促进盆底肌肉、会阴组织及产道恢复。

会阴侧切术是产科常见的一种手术,旨在帮助产妇在分娩过程中扩大产道,确保生产安全。术后护理与恢复对于产妇的身心健康至关重要。本文将为大家科普会阴侧切后的专业护理方法,帮助产妇促进伤口快速愈合。

保持会阴部清洁与干燥
会阴侧切后的首要任务是保持伤口的清洁与干燥。产后3天内可用5%的碘伏擦洗伤口及会阴部,小便后可用流动的温水清洗伤口,不建议坐浴。若产后恶露较多,应勤换卫生用品及内裤。

正确冷敷与热敷
在产后初期,冷敷是减轻疼痛和肿胀的有效方法。产妇可以使用冰袋或冷敷垫冷敷,每次冷敷时间不宜过长,15分钟~20分钟即可,以

免冻伤皮肤。随着伤口逐渐愈合,可转为热敷,以促进血液循环,减轻疼痛症状。但需要注意,热敷应在医生的指导下进行,避免温度过高造成烫伤。

合理饮食与排便管理
饮食对于会阴侧切后的恢复同样重要。产妇应保持饮食均衡,多摄入高蛋白食物,如瘦肉、鸡蛋等,以促进伤口尽快愈合;多摄入富含纤维量的水果、蔬菜和全谷类食物,以促进肠道蠕动,预防便秘;避免食用辛辣、刺激性食物,以免刺激伤口,影响伤口愈合。排便时,产妇应避免用力过猛,并尽量缩短时间,以减少对伤口的牵拉和压迫。

体位与活动指导
正确的体位和适度的活动有助于减轻伤口疼痛,促进伤口愈合。产妇在休息时宜采取右侧卧位或仰卧位,以减少恶露对伤口的污染。哺乳时,可在两腿之间放置软枕;哺乳结束后,及时变换体位,勿长时间挤压伤口。同时,产妇应避免提举重物 and 进行剧烈运动,活动时注意避免摔倒或大腿过度外展。此外,产妇还可以进行缩肛运动。缩肛运动主要是锻炼盆底肌肉,能够改善血液循环,促进盆底肌肉、会阴组织及产道恢复。

心理关怀与疼痛管理
会阴侧切后的疼痛是产妇必须面对的问题。除了身体护理,心理关怀同样重要。家人和医护人员应给予产妇足够的关心和支持,帮助她们缓解焦虑和恐惧情绪。对于疼痛管理,医生会根据产妇的具体情况开具适当的止痛药物。产妇要遵医嘱服用药物,避免滥用或过量使用。

定期随访与及时处理并发症
在正常情况下,会阴部伤口一般3天~5天愈合。会阴侧切伤口皮外缝合5天~7天拆线,皮内缝合的不用拆线。在恢复过程中,产妇要定期随访和观察,以便医生及时了解伤口愈合情况并处理可能出现的并发症。如果伤口出现红肿、疼痛加剧、分泌物增多等,应及时就医,遵医嘱进行抗感染治疗,加强伤口护理。

总之,会阴侧切后的护理与恢复,需要产妇、家人和医护人员的共同努力。科学、专业的护理有助于产妇的伤口快速愈合,恢复健康。
(作者供职于广东省江门市新会区第二人民医院)

盆底肌肉的锻炼,可以促进盆底肌肉、会阴组织及产道恢复。

会阴侧切术是产科常见的一种手术,旨在帮助产妇在分娩过程中扩大产道,确保生产安全。术后护理与恢复对于产妇的身心健康至关重要。本文将为大家科普会阴侧切后的专业护理方法,帮助产妇促进伤口快速愈合。

保持会阴部清洁与干燥
会阴侧切后的首要任务是保持伤口的清洁与干燥。产后3天内可用5%的碘伏擦洗伤口及会阴部,小便后可用流动的温水清洗伤口,不建议坐浴。若产后恶露较多,应勤换卫生用品及内裤。

正确冷敷与热敷
在产后初期,冷敷是减轻疼痛和肿胀的有效方法。产妇可以使用冰袋或冷敷垫冷敷,每次冷敷时间不宜过长,15分钟~20分钟即可,以

免冻伤皮肤。随着伤口逐渐愈合,可转为热敷,以促进血液循环,减轻疼痛症状。但需要注意,热敷应在医生的指导下进行,避免温度过高造成烫伤。

发生妊娠剧吐应该怎么办

□王冠甲

在临床工作中,经常会遇到孕妇发出这样的疑问:“我怀孕后吃不下饭,吃什么吐什么,整个人无精打采,是不是生病了?呕吐会不会影响胎儿的生长发育?呕吐该怎么缓解呢?”孕妇出现妊娠剧吐是正常现象吗?下面,我将为大家详细解答这些问题。

妊娠剧吐是孕妇在孕早期出现的持续恶心、呕吐,严重者甚至会出现脱水、尿酮体阳性,需要住院治疗。
什么原因会引起妊娠剧吐呢?

怀孕后,受精卵着床后会分泌hCG(人绒毛膜促性腺激素),激素水平的变化会导致妊娠剧吐,有60%的患者可伴发短暂的甲状腺功能亢进。呕吐的严重程度与游离甲状腺素显著相关。

另外,有些孕妇精神过度紧张,许多复杂的情绪(如即将初为人母的喜悦、担心孩子的成长发育情况等)交织在一起,可导致心理压力增加,引起或加重妊娠剧吐。

妊娠剧吐一般发生在孕早期,6周~10周较多见,典型表现为恶心、呕吐。随着妊娠进展,这些症状逐渐加重,发展为持续呕吐、不能进食。这时,如果孕妇进行尿常规检查,可能会发现尿酮体阳性。

由于恶心、呕吐,导致孕妇长时间摄入量减少,从而出现体力下降、身体乏力、尿量减少、口唇发干、皮肤干燥等症状,体重也较之前有所减轻,病情严重者还可能会出现脱水、维生素缺乏、电解质紊乱等症状,且可能会引发韦尼克脑病。这种疾病可因缺乏维生素B₁引起,出现视力障碍、运动失调、嗜睡、昏迷等症状,严重时甚至危及生命。

在门诊,遇到此类疾病,我们通常会建议孕妇先进行尿常规检查,了解尿中是否有酮体。此外,还建议孕妇进行血常规、肝功能、肾功能、甲状腺功能等检查,以便了解孕妇的病情严重程度。同时进行超声检查,排除多胎妊娠、葡萄胎等。

如果孕妇出现酮症或电解质紊乱,需要住院治疗。医生会给予患者大量静脉补液,输注多种维生素,纠正脱水及电解质紊乱状态,同时使用安全的止吐药物。

对于孕妇来说,保持积极乐观的心态是非常重要的。在积极治疗的同时,孕妇还要学会放松心情,通过听音乐、看喜欢的书籍、适当散步等,来分散注意力。

身体好转后,孕妇可以尝试进食一些清淡、易消化的食物,做到少食多餐。这时,不要一味地追求营养全面,应尽量根据个人喜好选择可以吃的食物,如小米粥、面包片、水果、蔬菜、牛奶等,但要避免吃过甜、过腻、辛辣或者有刺激气味的食物。

在身体条件允许的情况下,孕妇还可以适当进行活动,但要注意休息,避免过度劳累和着凉。大多妊娠剧吐患者,经过积极规范的治疗,病情会很快好转,症状也会慢慢消退。
(作者供职于河南省南阳市卧龙区妇幼保健院)