

告别这些习惯 做健康女人



女人如花,有花朵般的甜美娇嫩,也如花儿一样脆弱易折。夏季的闷热和眼下的梅雨天气不光让外面的花儿爬满了虫子,也让一些女性朋友因妇科炎症而坐卧不安。在天目山医院妇科门诊等待看病的患者,一副萎靡不振的样子,她们说有时候痒起来晚上觉都睡不好。白天上班更痛苦,一方面怕不好的味道传出来总是不敢随便乱动,一方面实在痒不过了也顾不上形象,偷偷抓几下,心里又懊恼,过性生活也很不如意。

据天目山医院妇科韩红梅医生讲,女性在有性生活以后,腹腔通过输卵管、子宫、宫颈、阴道与外界相通容易病原菌感染,形成炎症。相比没有性生活的女性感染率要高很多。一般来说,感染妇科炎症后,不及时就医,会使炎症蔓延或造成交叉感染,除了影响身体健康,有些还会使女性无法怀孕生子,造成终身遗憾。例如宫颈炎,有急性和慢性两种,子宫是阻止病原微生物进入子宫、输卵管以及卵巢的一道重要防线。以慢性宫颈炎多见,常表现为宫颈糜烂。如果不能及时查出,尽早治疗,还有恶变为宫颈癌的可能。

再说盆腔炎吧,全身症状并不明显,有时候有低烧、精神不振、周身不适、失眠,下腹部坠胀、疼痛及腰骶部酸痛、月经不调等等,但是对于现在的女性来说,一些小病小痛喜欢自己吃药,也抽不出时间来去医院检查。急性盆腔炎在没有针对性治疗的情况下,往往会变成慢性盆腔炎,导致不孕症的发生,让女性后悔不已。而其即使怀孕,少数病人因为受到病原菌感染,也会出现早产甚至流产的现象。

各种各样的容易感染的妇科炎症还有很多,据韩医生临床所作的一些调查显示,很多患者都有下面列举的习惯,而从医学上来说,这些习惯恰恰是很容易造成妇科炎症的,所以女性朋友如果告别下面的习惯,对健康是

有很大好处的。

首先是穿过紧的裤子,女性朋友很喜欢穿紧身裤,觉得这样凸现身材。这些裤子往往透气性不好,会导致下体血液循环不畅,局部温度升高,潮气散发不出去,为细菌滋生提供条件。

其次经常冲洗阴道,爱干净是好事,但是过了就变成坏事了,女性阴道内是一个弱酸性的环境(PH4~5),其本身对很多细菌就有一定的抑制作用,而很多阴道冲洗液都是碱性的,不仅起不到杀菌的作用,反而会中和了阴道内的酸性,使得自身抵抗细菌的能力大大下降了。一般来说,日常清洁只需用温水就可以了。

再有就是卫生护垫,卫生护垫一般提倡在月经之前和之后使用,它的材质多是不透气的,每天使用不利于散发湿气,所以韩主任建议女性朋友在平时尽量少用护垫,每天勤换内裤一样能达到清洁的目的。

还有经期性生活,这是很不卫生的,女性这个时候的抗病能力差,细菌易乘虚而入,而且有一个很好的繁殖环境,因此经期性生活极易导致盆腔炎。

最后一个是滥用抗生素,就前面讲的有病喜欢自己治,涂大量的抗生素,直接后果就是使病菌产生耐药性,破坏阴道菌群间的制约关系,导致真菌生长旺盛,治疗周期延长。

专家链接:韩红梅,妇科副主任医师。从事妇科临床工作三十年,对妇科的疾病如盆腔炎、习惯性流产、不孕不育、剖宫产、上环、计划生育等治疗有独到之处。熟练掌握腹腔镜宫腔镜联合手术(子宫肌瘤、卵巢囊肿)、盆腔粘连、输卵管伞端粘连积水分离术、输卵管吻合、输卵管介入术、阴道缩紧术、阴道成形术等手术。多次获得省、市卫生部门的优秀奖,受邀参加05.06全国生殖健康不孕不高级学术研讨会。

“无痛人流”不是用来避孕的

虽然是老生常谈的话题,但还是有很多年轻的面孔出现在医院里。建国医院的计划生育科主任夏兰英对此总是痛惜:自打“超导可视无痛人流”推出后,就有人认为,反正是无痛的,又不用动刀子,于是根本不把避孕当回事,不少人竟然反复人流!

不把人流当手术

每年暑假过后,医院都会迎来一股“人流高峰”。建国医院的夏兰英医生说,尤其是学生,一旦放假了相聚的时间就多起来,又不做保护措施,导致怀孕的几率增高。

从建国医院历年的门诊量来看,每月有400多起手术,都是要求做“无痛人流”的,尤其是节假日过后,这个数字还要翻倍,占据手术量的50%,在个别时间段,比例甚至达到60%以上。她们当中,年轻未婚女性占了大多数,对此,她们都不以为然地认为,睡上一觉后,手术就做完了,权当到美容院做按摩了。

“无痛人流”并非无伤害

夏兰英介绍,“超导可视无痛人流”是将麻醉药引进人流手术的过程中,使做流产手术的女性没有疼痛感。医生在实施过程中,可通过监视器直视胚胎和整个宫腔,避免因为看不到而在子宫内部胡乱刮一气。

夏兰英说,尽管手术是用一根弯曲度及柔韧性非常好的微管操作,不需要扩张宫颈,出血量小,患者感觉不到手术的痛苦,可还是存在伤害性。只能说,这个手术能减少患者对手术的恐惧感、避免人工流产产心脑综合征,相对来说比较人性化。

但是,这并不代表手术结束后,对女性的伤害就停止了。很多女性在手术过后,对于夫妻生活会产生心理恐惧,无缘无故发脾气等,这些常见的术后心理干扰了正常的生活;长期则会产生很多妇科及内分泌疾病,得不偿失。而且,多次人流可能增加输卵管不通、不孕症和宫外孕的几率。

人流不能取代常规避孕手段

夏兰英提醒大家,人流只能是避孕失败后的一种补救办法,千万不能当成常规的避孕手段。同时,她也对已经做过手术的女性患者提出健康建议,术后不但需要注意休息,饮食方面也得进行调理。最好能够休息两周左右。如果休息不够,或是马上投入较繁重的工作,很容易造成身体虚弱,出现腰痛、腿痛等情况。同时,频繁地做人流手术,又休养不好,对于女性身体的影响可能一时还不太明显,年龄一大,有些毛病就会过早到来,所以要引起足够的重视。

大肠癌属于生活方式病 结肠水疗仪倍受欢迎

记者昨天从杭州市疾控中心了解到,我国将用5年时间对城市居民进行大肠癌筛查,以遏制城市居民大肠癌发病率上升的势头。今年,杭州市下城区将有10万居民免费参加大肠癌筛查。

据介绍,大肠癌是我国最常见的恶性肿瘤之一,目前的医学研究认为,大肠癌属于生活方式病。过多摄入高热量的饱和脂肪酸、长期吃腌制烟熏及油炸类食品、长期以静止状态坐着工作,都有可能引发大肠癌。因此,及早发现、及早诊断是控制大肠癌的关键,筛查被公认为是最有效的方法。

据杭州虹桥医院肛肠科副主任杨莲华介绍,大肠肿瘤尤其大肠癌的发发病率逐年上升,并呈年轻化的趋势。大肠癌因发生部位不同,症状也各异:有的是大便次数增多、大便带血及黏液、便形变细等;有的以贫血为首发症状,以后出现腹部肿块和腹痛、腹胀、肠鸣等。市民如出现上述症状,应及时到正规医院就诊,以免延误病情。

杨医师说,夏天到了,多喝啤酒或既喝啤酒又喝其他酒的人群,其大肠癌发病率也较高。而多吃含丰富维生素A的食物,可降低大

肠癌的发生。

结肠水疗仪倍受市民欢迎

据虹桥医院胃肠科就诊量统计,近来肠道病人特别多,患者从五六岁的小孩到七八十岁的长者都有。虹桥医院胃肠科副主任医师程芸说:“肠道疾病是万病之源,很多人得了诸如大肠类的一些疾病也不愿意去医院接受治疗,如果得不到及时正确诊断与治疗,很有可能病情会加重,也有些患者因为在消化道肿瘤初期未进行及时的治疗,到了晚期,被确诊为癌,这时发现已经来不及了”。

据了解,现在虹桥医院最新引进的结肠水疗仪是国际流行的一种纠正腹泻、调节肠道菌群失调、改善肠道运动功能的新兴保健设备。该疗法是通过净水的反复注入和排出,刺激结肠的收缩功能,将聚积在结肠的废物稀释,经冲洗后排出,安全有效治疗各类胃肠道疾病。一位家住大关的刘女士告诉记者:“我前段时间经常腹泻,人也沒力气,去医院检查是得了慢性结肠炎,在虹桥医院做了几次结肠水疗仪之后,腹泻症状明显改善了。”

大肠癌预防胜于治疗,虹桥医院专家在

此提出一些预防大肠癌的建议:

1.养成良好的个人卫生习惯:喝开水、不喝生水;食用烧熟煮透的食品,不吃生、半生水产品以及不洁食品;外出就餐、旅游要注意饮水、饮食卫生。高纤维饮食(如谷类)和高叶酸饮食(如蔬菜和水果)被认为可能会减少大肠肿瘤发病的危险。

2.早期大肠肿瘤可能无任何症状,随病情发展,依其病变所在部位,产生不同的临床表现,如排便习惯或性状改变,出现便血等。值得注意的是,很多时间痔疮会与大肠病变同时存在。所以,大家平时要重视便血,不要想当然以为是痔疮出血,痔疮的临床表现以大便带血、肛门不适为主,与低位直肠癌十分相似。而大肠病变中,引起便血的除了痔疮、结肠炎、结肠息肉等良性疾病外,也可能是结直肠癌等恶性疾病。所以,一旦出现便血,一定要通过检查明确病因。

3.重视健康体检,不要抗拒肠镜检查。对于年纪较大的人群,提倡定期全身健康体检。读者如有更多健康问题,可登录www.0571-87828888.cn进行在线咨询。