

知恬逸自足者,为得安乐本。

——《尊生八笺》

慢性宫颈炎早治 远离深度病变

□ 胡田田 张晓玲
记者 李皖婷/文 周诚/图

哪些妇科常见病的危害较大?宫腔镜手术有年龄限制吗?8月7日上午9:30~10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请合肥市三院妇产科副主任吴艳为大家答疑解惑。

吴艳,副主任医师,擅长妇科感染性疾病、急腹症、生殖内分泌疾病、妇科良性肿瘤的诊治;对生殖道畸形、妇科恶性肿瘤及规范化疗、随访具备一定的诊治能力;熟练进行产程观察、困难产程处理、高危孕产妇的识别、救治、新生儿重度窒息复苏及产后大出血救治技术等。



慢性宫颈炎危害大

读者:慢性宫颈炎有哪些危害?

吴艳:1.加重病情:慢性宫颈炎治疗不彻底,宫颈长期受到炎症刺激,可造成息肉、裂伤、外翻及囊肿等更深度病变。2.影响夫妻生活:慢性宫颈炎患者除了出现白带增多,尿频,尿急等症状影响心情外,严重者还会在性生活中出血,从而对夫妻性生活产生厌恶感。3.增加癌变几率:宫颈癌的发病多是由于宫颈炎引起,可以认为宫颈炎倘若不能得到及时有效的治疗,很可能就是宫颈癌患者。资料显示,宫颈糜烂患者发生宫颈癌的几率比健康女性要高出10倍,这就是慢性宫颈炎患者在治疗前,医生建议做宫颈防癌检查的原因。4.导致不孕症:慢性宫颈炎患者常会出现分泌物增多症状,这些分泌物黏稠会影响精子活动度,杀死精子,从而降低精子的存活率。5.引发并发症:慢性宫颈炎得不到及时有效治疗,会导致子宫内膜炎,盆腔炎等多种并发症。

治疗慢性宫颈炎可采用聚焦超声法

读者:慢性宫颈炎有哪些治疗方法?

吴艳:物理治疗是慢性宫颈炎的有效治疗方法,包括目前临床上常用的物理治疗方法:微波、电熨、激光、红外线、聚焦超声等方法。其中聚焦超声治疗是一种非侵入性局部治疗的全新技术。这种方法在操作中无烟雾和浓重气味,无辐射,是一种环保的治疗方式。另外它也没有其他物理治疗的结痂脱落,所以组织恢复快,宫颈无瘢痕,能保持宫颈上皮的完整性。各种治疗均需在月经干净后3~7天以及无生殖道炎症情况下进行。

多种原因会导致外阴瘙痒

读者:外阴瘙痒的原因有哪些?

吴艳:主要有局部原因:各种阴道炎、疱疹、湿疹、药物过敏、护肤品刺激及不良卫生习惯等;全身原因:糖尿病,黄疸,重度贫血,维生素缺乏,白血病等。一旦出现外阴瘙痒,应尽快进行妇科检查及化验检查,如血糖测定;做白带常规化验,明确阴道炎种类。平日要注意外阴卫生,禁辛辣食物,积极治疗糖尿病等基础性疾病。

75%女性一生中会患一次外阴阴道假丝酵母菌病

读者:什么是外阴阴道假丝酵母菌病?严重吗?

吴艳:外阴阴道假丝酵母菌病是由假丝酵母菌引起的常见外阴阴道炎症。约75%的女性一生中患过一次外阴阴道假丝酵母菌病,45%的妇女经历过2次或者以上的发作。症状有外阴奇痒,白带增多;还可有尿频,尿痛及性交痛。典型白带呈豆腐渣样或者凝乳块样,无特殊气味。

治疗可局部用药,也可全身用药,主要以局部短疗程抗真菌药物为主。(1)局部用药:可选用下列药物放于阴道内:①咪康唑栓剂,每晚1粒(200mg),连用7日。②克霉唑栓剂,每晚1粒(150mg),塞入阴道深部,连用7日。③制霉菌素栓剂,每晚1粒(10万U),连用10~14日。(2)全身用药:对不能耐受局部用药者,可选用口服药物。常用药物:氟康唑150mg,顿服。也可选用伊曲康唑,每次200mg,每日1次,连用3~5日;或采用1日疗法,400mg分2次口服。

不是所有的子宫肌瘤都需手术治疗

读者:哪些情况的子宫肌瘤需要手术治疗?

吴艳:1.月经过多致继发性贫血,药物治疗无效;2.严重腹痛,性生活疼痛或慢性腹痛,有蒂肌瘤扭转引起急性腹痛;3.体积大或引起膀胱,直肠压迫症状;4.能确定肌瘤是不孕或反复流产的唯一原因者;5.疑有肉瘤变;手术方式有经腹,经阴道或经宫腔镜及腹腔镜进行。

下期预告

夏秋季节如何预防中风发作?

睡眠障碍可以药物治疗吗?脑血管病患者康复要注意哪些?夏秋季节如何预防中风发作?下周五(8月14日)上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省第二人民医院神经内科主任姜丹为大家提供电话咨询。

问题一:年轻人长白发可以拔掉吗?会不会出现越拔越长的情况?

合肥市二院皮肤科主治医师张慧:不建议拔,容易破坏毛囊引起毛囊炎。白发与劳累休息不好、精神紧张、微量元素缺乏偏食都有关系的,应注意放松心情,均衡饮食。

问题二:是不是只有抽血才能分辨自己得的是普通的感冒还是病毒性感冒?听说感冒不吃药都是7天才能好,病程太长会不会影响自身健康呢?

合肥市二院呼吸内科主治医师董琳:病毒性感冒多以流鼻涕打喷嚏为主,细菌性感冒则伴有咳嗽、扁桃体肿大等。如果病毒性感冒注意多喝水,多休息,一周左右可以自愈。细菌性感冒必要时可以服用消炎药。病程较长会影响健康,尤其是有基础疾病的老年人,长期感冒不愈可诱发其他下呼吸道疾病。建议老年人不能硬抗,对症处理。

问题三:女儿今年11岁了,请问什么时候开始穿内衣合适?小姑娘是不是不能穿戴钢圈的内衣?

合肥市二院妇产科主治医师邵显玉:需根据自身发育情况而定,发育期不建议穿着带钢圈的内衣。

姜丹,主任医师,副教授,安徽省第二人民医院神经内科主任,安徽省神经电生理学会常委,安徽省神经病学学会委员。从事脑血管疾病、癫痫、痴呆、睡眠障碍、脊髓疾病、神经肌肉等疾病的诊疗工作。

夏鹏程 胡田田 记者 李皖婷



问题四:经常胃疼怕冷,听别人说是体内湿气过重的表现?有治疗的方法吗?

合肥市二院消化内科医师陈军:长期胃痛建议服用一些胃药,如反复不好,应及时前往医院就诊治疗。

问题五:我今年24岁,最近开始晨跑。但我一直不知道晨跑是在早饭前跑好还是早饭后跑好,怕跑的时间不对反而伤害身体,医生能不能帮忙支招?

合肥市二院消化内科医师陈军:跑步前可适量进食,但不宜过饱。如果什么都不吃,剧烈运动时会引发低血糖。如果过饱则会增加胃负担,导致消化不良,诱发胃下垂、阑尾炎等疾病。

朱沛炎 胡田田 记者 李皖婷

心脏病患者饮食宜“三少”“三多”

□ 苏洁 胡田田 记者 李皖婷

心脏病是生活中比较常见的一种心血管疾病,危害人的身体健康,但只要在日常生活中注意好饮食,就能比较有效地预防该疾病的发生。合肥市滨湖医院内科主任周炳凤建议,心脏病患者在饮食上要做到“三少”和“三多”。

“三少”: 少食、少脂、少盐

少食就是限制进食的数量和种类。心脏病人多半体重超重,因此应有意识地控制每日热量摄取,减轻体重。建议每次进食不宜过饱,以免加重胃肠负担,引发心脏病发作。

少脂就是尽量少食用高脂肪和高胆固醇食物,如油类、肥肉类食品、动物内脏等。过多的脂肪会造成肥胖、高血脂,长期高血脂是引起动脉硬化的主要因素。避免动物性食品,少吃肥肉、奶油、黄油等脂肪类食品,少吃动物肝脏、脑、鱼子、墨斗鱼等含胆固醇高的食物。应多选用豆类食品,因黄豆中含有卵磷脂及无机盐,对防止冠心病十分有利。

吃盐过多,会导致钠水潴留,增加血容量,加重心脏负担,对预防心脏病不利,因此每日食盐量最好不要超过6克。

“三多”: 多纤维素、多维生素、多微量元素

膳食纤维是一种不能被人体消化、吸收的物质,但它能存进胆酸从粪便中排出,减少胆固醇在体内生成,有利于冠心病的防治。纤维素主要存在于蔬菜中,以竹笋、梅干菜、芹菜、韭菜为代表,粮食作物中以黄豆、燕麦含量较多,国内认为,每天纤维素应吃15~30克左右,才能满足需要。

丰富的维生素有助于心脏健康。如维生素C能改善冠状动脉的血液循环,保护血管内皮细胞的完整性,还能促进胆固醇生成胆酸,从而降低血中有害的胆固醇。维生素E具有很强的抗氧化作用,能防止不饱和脂肪酸发生过氧化,保护心肌,预防血栓。

微量元素数量不多,但作用很大,心脏病同样离不开。硒能保护心脏,防止病毒感染,是心脏的守护神;铬能强化胰岛细胞,预防糖尿病,还能促进胆固醇吸收,从而减缓或阻止冠心病的发生、发展。此外,钙、镁、钾、碘等矿物元素对保护心脏有益。