

妇科门诊

五个日常习惯作怪

妇科病“恋”你没商量

关键词: 洗衣机
洗衣机成妇科病新源头

洗衣机清洗衣服其实是将某些菌种传染给了下一筒衣服的过程,一些菌种即使通过晾晒也不一定消灭得了,尤其是贴身的内衣。

目前的全自动洗衣机因残留物不容易排干净、脱水槽与洗涤槽之间间隙很小等原因,比传统的双缸式洗衣机更容易滋生霉菌。复旦大学附属妇产科医院归绥琪教授表示,洗衣机内槽中检测出的霉菌对女性来说是非常危险的。

★处方:

洗内衣最好用手工搓洗,而且要选用肥皂,不要用加酶洗衣粉。尤其是孕妇、哺乳期妇女,更应注意。此外,养成科学洗衣服的习惯在避免洗衣机二次污染中非常有用。首先,应该将洗衣机摆放在通风、明亮的地方;其次,内衣与外套要分开洗涤,以降低衣服的交叉污染。最后,洗完衣服后应该打开洗衣机盖子通风一段时间,让里面保持干燥状态,以促进残留水分的挥发,抑制微生物的生长。

关键词: 夜班
“夜班族”女性易患妇科病

都市女性经常加夜班,如果长期过着“黑白颠倒”的生活,会使机体生物钟发生紊乱,神经内分泌系统功能失调,雌激素、孕激素不平衡,进而导致子宫肌瘤、子宫内膜癌、乳腺癌的发生。

★处方:



重新设定 24 小时。长期上夜班的人,只要保持常年白天睡觉的习惯,并且满足 7 小时的睡眠要求,也可以形成自己的正常生活规律。并且要注意饮食健康,多吃一些有利于消化的食物,还可适当补充维生素 A。保障睡眠质量也很重要,在白天补觉的时候,尽量创造安静、黑暗的环境。

关键词: 爽身粉
使用爽身粉诱发卵巢癌

在炎热的夏季,很多妇女喜欢在洗浴后在外阴部、大腿内侧、下腹部、腋窝等处撒上爽身粉。有报道称爽身粉可诱发卵巢癌,是因为爽身粉的主要原料是滑石粉,而滑石粉是由氧化镁、氧化硅、硅酸镁以“结合”形式组成的无机化合物。其中硅酸镁就是石棉,它是一种容易诱发癌症的物质。

前列腺病都“爱”哪些人?

42 岁的高先生感冒发烧一周了,自己吃药没见好,只好去医院检查,这才知道是前列腺炎导致的前列腺脓肿。医生说,是高先生的职业性质让前列腺炎跟他结缘。

高先生是做建筑设计的,几乎每天都要坐在电脑前工作 10 多个小时。一个星期前,他突然高烧不退,开始还以为温度过低导致的感冒。一检查才发现,“元凶”是前列腺炎。据医院泌尿科主任介绍,久坐不动会导致血流不畅,前列腺长期充血得不到缓解,就容易患上此病。

前几天,一名年仅 50 岁的男士因反复尿潴留,在武汉大学中南医院接受了前列腺增生摘除手术。专家介绍,困惑众多男性的前列腺疾病,发

病者越来越年轻,患病平均年龄比 10 年前年轻 10 岁。

前列腺炎“移情”中青年男性

前列腺作为男性的主要性腺,在不同发育时期前列腺会产生不同的疾病。在儿童时期,前列腺发育缓慢,所以很少发病。

在青壮年时期,前列腺易产生的疾病主要为急、慢性前列腺炎。究其原因,青壮年时期正是男性性功能旺盛期,性活动频繁,在性兴奋的刺激下易导致前列腺的反复充血,诱发炎症。

如果不注意个人卫生,机体抵抗力低下或其他部位发

★处方:

尽量避免使用爽身粉。

关键词: 护垫
护垫埋下妇科隐患

许多女性都以为,使用护垫可避免阴部和内裤的直接接触,有助于保持阴部环境清洁。这种想法是很错误的,因为长期使用护垫,容易使阴部透气不良而导致感染。

★处方:

最好在月经将净或月经将至的短期内使用护垫。

关键词: 清洗液
清洗液洗出妇科病

现在,超市里琳琅满目的

清洗液让不少女性认为使用清洗液是一种良好的卫生习惯。记者从相关专家处了解到,有 60% 至 70% 的患者因长期使用清洗液而患上阴道炎。

目前公认的阴道正常菌群中最重要的成员是乳酸杆菌,其主要功能是保护阴道不受外来细菌的侵袭,是阴道的“健康卫士”。所以医学上常以阴道分泌物中乳酸杆菌的数量,来确定阴道的清洁度及判断阴道自洁功能的好坏。有调查显示,如果经常使用阴道清洗液冲洗阴道,乳酸杆菌就会减少。美国学者观察 848 位已婚妇女后发现,用阴道清洗液冲洗阴道的妇女,预期妊娠每月降低了 30%,其原因可能是阴道的酸碱度和微生态环境发生改变,细菌繁殖生长,导致某种疾病的发生,最终引起不孕症。

此外,按习惯或误导,在不洁性交之后,女性大都用清洗液冲洗阴道,一是防止受孕,二是怕传染上性病,但医学调查结果却恰恰相反。经常使用清洗液进行阴道冲洗的妇女患性病的危险性反而增加,但在性生活后用清水冲洗阴道则没有危险性。调查证明,清洗液破坏了阴道酸碱度,细菌必然会急剧生长,所以造成性病的感染率增加。而清水没有改变阴道的酸碱度,故不会破坏阴道正常菌群。

★处方:

由于阴道正常菌群具有“自洁功能”,一般情况下,无需用清洗液冲洗阴道。有疾病的患者出于治疗目的,在医生指导下选用治疗冲洗剂是必要的,但绝不能长期使用。

(黄传普)

男科诊室

生感染,病原体就可进入前列腺,形成急、慢性炎症。据国内资料统计,前列腺炎以青壮年人患病率最高,在城市医院中因前列腺炎而就诊的人数约占就诊男性病人的 25% 至 30%。

在老年时期,睾丸功能退化,激素水平降低,前列腺炎发病率下降,而良性前列腺增生症的发病率明显升高。

前列腺增生爱“傍大款”

专家介绍,中国最早关于前列腺增生的报道来自 1949 年北京协和医院的一位专家。这位专家当时指出,50 岁以上的美国人中,近半数患前列腺

增生;而在中国,前列腺增生“十分罕见”。10 年前,王行环承担了一个国家自然科学基金课题,调查中国人前列腺增生状况。他惊奇地发现,在一些贫困地区,前列腺增生的发病也“十分罕见”。可是近年来,在这些曾经贫困但如今富足的地区,前列腺增生患者越来越多。而根据他的随机统计,因前列腺增生而手术的患者年龄,由 10 年前的六七十岁下降到如今的五六十岁。

专家指出,生活节奏快、工作压力大,办公时间长熬夜、焦虑以及酗酒,均可引起前列腺提早老化。前列腺增生发病年龄提前的原因,医学上还没完全阐明,但流传甚广的“生活一富贵,就得前列腺病”的说法不无道理。(张帆)

防治脂肪肝
从改善生活方式开始

市传染病医院 主治医师 医学硕士
史保生

当前脂肪肝正呈全球化流行趋势,已经成为仅次于病毒性肝炎的第二位常见肝病。我国脂肪肝的患病率增长迅速,近 10 多年间许多地区脂肪肝患病率成倍增加并且呈低龄化和大众化趋势。究其原因,主要是许多不良的生活方式导致了脂肪肝的患病率增高。那么这些不良的生活方式主要有哪些?

不合理的膳食结构

当前我国居民动物性食物成倍增长,导致人体摄入的热量明显增加。膳食结构与脂肪肝密切相关,喜荤食是脂肪肝的危险因素,过多食用高脂肪食物,会使肝脏承受更大的负担。

不良的饮食习惯

中老年人防治钙质流失比补钙更重要

市第二人民医院骨科护士长
杨廷莲

许多中老年朋友认为骨质疏松就是身体缺钙,多补钙应该就会有所好转。其实补钙只是一种治标不治本的方法。我们主要还是要有效防治身体中钙质的流失。

普通人一般在 40 岁以前骨骼钙质吸收大于钙质流失,40 岁~50 岁吸收与流失大致相当,而到了 50 岁以后钙质的流失就大于骨骼对钙质的吸收了。

现在临床上发现,中老年朋友骨质疏松和饮食习惯、生活习惯、运动量、体重

过量进食、喜甜食和荤食、常吃夜宵等不良饮食习惯可扰乱代谢功能,为肥胖和脂肪肝的发病提供条件。

多坐少动

随着交通工具的快速发展和生活节奏的加快,人们运动的时间和频度大为减少。调查表明,绝大多数脂肪肝患者习惯于久坐或不善于活动,有些患者甚至从不参加体育锻炼。

嗜酒

酒精进入人体后,要在肝脏进行分解代谢,使肝细胞对脂肪酸的氧化利用减少,合成甘油三酯增多。因此,饮酒越多,肝内脂肪酸和甘油三酯越容易堆积,越容易导致酒精性脂肪肝。

等因素有很大的关系,这些因素都决定着骨骼对钙质的有效吸收,决定着骨质疏松的发生几率。骨骼对钙质的吸收降低,补再多的钙也是收效甚微。

我们建议中老年人多进行适量的运动锻炼、多晒晒太阳、多吃一些富含维生素 D 的食物、按摩腹部以增强肠胃对钙的吸收。改掉不良的生活习惯,少抽烟少喝酒、不要吃太咸太油腻的食物。

中老年朋友只有有效防治骨质疏松的流失,才可以真正预防骨质疏松的发生。

孩子怎样才长得高

春天阳光明媚,自然界的万物进入生长、发育高峰期。儿童生长速度也明显加快,盼望孩子长高的家长应该充分利用这个绝佳机会。

注意平衡营养

婴儿应尽量采用母乳喂养,随着孩子月龄增加,及时添加辅食,注意荤素搭配。最好每天给孩子喝 1 杯~2 杯牛奶,牛奶是促进身材增高颇为理想的食物。多食菠菜等绿色食物。

加强体育锻炼

适当体育锻炼可以促进全身血液循环,保障骨、脑细胞充分营养,从而促进生长激素分泌及肌肉、韧带和软骨生长。有利于长高的运动形式有跳绳、单杠、短跑、篮球、游泳和跳舞等。

保证充足的睡眠

生理学家研究证实,儿童在睡眠状态下生长激素分泌增多,熟睡时的生长速度是清醒状态下的 3 倍。因此,家长应该帮助孩子合理安排时间,保证睡眠时间充足。

(黄秀杰)