



开栏语

为了发挥媒体资源优势,深入服务职工群众健康生活,让广大职工群众能够方便地学习和掌握更多医学健康知识,促进大家对健康管理做到“无病早防、有病早治、已病防变、病后防复”,从今日起,本报将在每周六健康版推出“专家大讲堂”栏目,邀请三甲医院相关专家、教授做客“大讲堂”,就呼吸、消化系统、“三高”、糖尿病等各种常见病、慢性病的

治疗和身体调理,进行医疗健康科学知识普及,回答疑难问题,提出解决办法。本期围绕女职工普遍关注的一些疾病,推出《妇科门诊常见病十问十答》,期望女职工脱离妇科疾病的困扰,健康快乐每一天。

感染HPV病毒如何转阴,痛经怎么办,请看——

妇科门诊常见病十问十答



女性生殖系统的疾病即为妇科疾病。根据发病部位不同,一般包括外阴疾病、阴道疾病、子宫疾病、输卵管疾病、卵巢疾病等,是女性常见病、多发病。许多女性对妇科疾病缺乏应有的认识,缺乏对身体的保健,加之各种不良生活习惯等,使生理健康每况愈下,导致疾病缠身,且久治不愈,给正常的生活、工作带来极大不便。鉴于此,11月7日,本报记者特邀西安市中心医院妇产科主任医师李冰琳就相关问题为您解答。

记者:阴道炎会通过性生活传染吗?得了阴道炎能说明性伴侣有不洁性生活吗? 李冰琳:是的,阴道炎会通过性生活传染。现在把阴道炎称为性传播疾病,但得了阴道炎不能说明性伴侣有不洁性生活;阴道炎是夫妻双方的“双向奔赴”,男性生殖器包皮下会“藏污纳垢”,如果不注意卫生,很容易造成女性阴道微生态失衡而发生阴道炎。

记者:为什么霉菌性阴道炎容易反复发作? 李冰琳:其一,因为霉菌喜欢阴暗、潮湿、酸性的环境,而阴道刚好就是霉菌喜欢的环境,特别是来月经的时候,酸性的月经液更有利于霉菌的滋生和繁殖,因此,霉菌性阴道炎大部分是在月经前后发生;其二,患者在治疗过程中没有规范疗程,正确的方法是夫妻同治,另外,要避免性生活和辛辣刺激性食物。

记者:女性宫颈HPV病毒是如何感染的?怎样才能尽快转阴? 李冰琳:HPV:人乳头瘤病毒的简称,性传播是HPV感染的主要传播途径,也有少部分通过间接接触传播、母婴传播的途径感染。HPV对于大多数女性而言,是一过性感染。大约80%的女性一生至少感染一次HPV,在感染HPV的女性中,有80%左右人一般1-2年内可通过人体自身免疫力将其完全清除,不会对健康构成威胁。另外,HPV有低危型和高危型,低危型HPV感染可引起尖锐湿疣;

湿疣;同一种高危型HPV持续感染1年以上是导致宫颈病变的元凶,这样的患者一定要做好相关筛查。

如何让HPV转阴,目前没有特效药,预防不感染是重点。其一,一定要有健康的生活方式,性生活年龄早、性伴侣多是宫颈癌的高危人群。目前,我国宫颈癌发病率有年轻化趋势,问病史大部分呈现出性生活早(16岁左右)、性伴侣多等特点,因此,年轻的女性一定要守好底线,不给HPV可乘之机。其二,一定要接种HPV疫苗,尤其是9-13岁的小姑娘,可以预防感染。对于有性生活的女性接种HPV疫苗后,疫苗所产生的免疫力会有所下降。好多人认为接种了HPV疫苗就万无一失了,这是大错特错的认知,疫苗只是预防,有了性生活后,宫颈癌筛查必须定时做起来。

记者:白带检查时需要注意什么问题?女性私处是否越洗越干净? 李冰琳:经常有患者因为外阴瘙痒来就诊,就诊前专门清洗外阴或者阴道放药后来就诊,这样的行为是错误的。如果外阴瘙痒需要来检查白带,一定是不清洗、阴道不放电、至少24小时不同房,如果阴道放药了,需要停药三天后再就诊。

女性私处是否越洗越健康呢?外阴可以每天清洗,这样可以对阴道环境形成保护作用。但对于阴道就不建议每天冲洗了;正常阴道内有多种细菌存在,但由于阴道与这些菌群之间形成生态平衡并不致病。在维持阴道生态平衡中,阴道杆菌、雌激素维持阴道正常的酸性环境,抑制其他病原体生长,起到阴道自净作用。阴道生态平衡一旦被打破或外源性病原体侵入,即可导致炎症发生。所以,如果没有炎症的情况下,不建议经常清洗阴道。

记者:阴道炎治疗期间是否可以同房?阴道炎治疗是否需要性伴侣同治呢? 李冰琳:建议阴道炎治疗期间尽量避免同房,另外治疗期间要保持外阴卫生,避免食用辛辣刺激食物。 记者:早孕一般在停经多少天后可查?有哪些检查方法?

李冰琳:育龄期的女性,发生月经延期或者异常出血时,一定要检查是否怀孕了,可以通过尿试条检查或者抽血查HCG,确诊怀孕后,如果无异常情况,可以在45天左右B超检查,确定是否宫内孕;如果有异常出血或下腹痛,则随时B超检查,排除宫外孕。

记者:做人流手术需要注意什么? 李冰琳:意外妊娠后需要人流手术,一定要注意以下几点:1.做妇科检查及白带化验,排除炎症,有炎症一定要先治疗炎症,因为炎症下终止妊娠会带来很多不良后果,包括盆腔炎、继发不孕、继发性月经改变等等,对有生育要求的女性,继发性不孕是很严重的后果。2.需要B超检查,明确是否宫内孕,如果宫外孕,那必须要住院治疗,因一旦发生宫外孕破裂,对生命会造成威胁。3.医生需要根据患者的病史、妇科检查及B超看子宫及孕囊的大小,评估是否可以在门诊完成人流手术。提醒女性朋友,如果有性生活,又没有妊娠需求,如果月经没有按时来潮,一定尽早就诊,以免错过手术时间。4.人流手术前需要进行相关的化验检查,需要空腹就诊;选择无痛人流的至少6小时空腹。

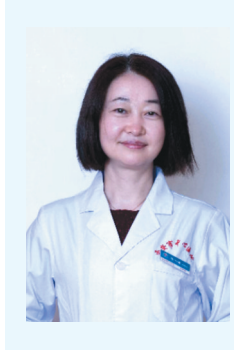
记者:宫颈糜烂后果很严重吗?出现同房后出血要立即就医吗? 李冰琳:首先更正一个概念,宫颈糜烂是一种正常的临床表现,不是一种疾病,所以当医生说你有宫颈糜烂时,一定不要紧张,只要定期进行宫颈癌筛查,结果没有异常就

好。但如果妇科检查宫颈充血,分泌物脓性,那就要考虑存在宫颈炎,是需要治疗的。

发生同房后出血,也不要紧张,同房后出血是一种临床表现,不一定是因为宫颈病变导致的,发生同房后出血,应该积极就医,明确出血的原因,以便更精准诊疗。

记者:如何自测有没有妇科病? 李冰琳:妇科疾病是一组疾病,大部分人因为外阴瘙痒、下腹痛才去妇科门诊就诊,但妇科很多疾病早期是没有症状的,比如宫颈病变早期,做妇科检查只能看到宫颈是否有赘生物等,如果不做宫颈癌筛查,是不知道是否有HPV感染的;比如绝经后的女性朋友,认为绝经后就与妇科疾病绝缘了,并不是这样。围绝经期的女性是宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌的高危人群,而这些疾病必须依靠定期的妇科检查早发现早治疗,建议绝经后及老年的女性朋友,至少1-2年做一次妇科检查和妇科B超检查。

记者:痛经怎么办?有什么方法可以缓解? 李冰琳:痛经是一种症状也是一种疾病,如果青春期孩子有痛经,家长朋友一定要关注,目前认为原发性痛经是发生于子宫内膜异位症的高危人群,子宫内膜异位症是导致不孕的一个重要原因,所以要提前干预,医生会根据年龄予以相应的治疗。月经期忌吃辛辣、刺激、生冷的食物,可喝姜糖水,能起到活血化淤、驱寒除湿的目的。另外,生活中一定不要贪凉。 本报记者 王青



专家介绍

李冰琳,女,硕士学位,西安市中心医院妇产科主任;延安大学医学院特聘教授。陕西省、西安市医疗事故鉴定专家库成员。从事妇产科临床、教学、科研工作30年,有丰富的临床经验。对妇产科的各类手术娴熟,擅长不孕症、宫颈病变、子宫内异位症等疾病的诊治;擅长围绝经期综合症的管理;擅长高危妊娠及难产的处理,在危急重症的决策方面有丰富经验。参加并完成陕西省级课题3项,市级课题1项,发表医学论文30余篇,参编医学专著一部。先后获“陕西省科学技术三等奖”“西安市科技调研成果二等奖”“西安最美女性”“陕西医疗总评榜卓越贡献医师奖”等荣誉称号。

创可贴的「三大使用误区」

生活中,难免会遇到擦伤、划破皮肤的意外。除了消毒伤口之外,还会选择创可贴对伤口进行杀菌、止血等保护。小小的伤口,配小小的创可贴,就能及时止血,加快愈合,一贴在手,让人拥有十足的安全感!

那么,小小的创可贴里面是否含有药物?多久更换一次新的?真的是什么伤口都能贴吗?来看看大家使用创可贴时常见的误区。

误区一:创可贴=金疮药 创可贴一般由接触创面的敷垫、背贴和保护层三部分组成。含药创可贴分为两种:云南白药创可贴,所含药物成分为国家保密,具有止血、消炎、愈创的作用;苯扎氯铵贴,含有的苯扎氯铵为阳离子表面活性剂类广谱杀菌剂。其他均为不含药物创可贴。

创可贴主要用于切口整齐、清洁、出血不多而又不需要缝合的小伤口、擦伤、切割伤等浅表性创面的护理。选用带药物的创可贴,要注意自己是否有相关药物过敏,根据自己的需求来选择。

误区二:创可贴,随便贴贴就可以 创可贴使用前、使用时和使用后都有需要注意的地方,并不是随便拿来贴贴就可以了。

使用时:1.建议购买医用的,且有正规批准文号的创可贴;2.选择外层是布质的创可贴,塑料材质的透气性差,不利于伤口愈合;3.检查伤口内如有泥屑等污物,先清洗消毒再使用。 使用后:1.不能长期使用,至少一天更换一个,若沾水、污染应及时更换;2.使用部位出现烧灼感,要马上停用,症状严重者需及时就医处理;3.避免用手挤压伤口,以防伤口裂开。

误区三:创可贴=万能贴 创可贴不是万能贴,什么情况都可以贴。这六种情况不宜使用创可贴:1.小而深的伤口易感染破伤风形成脓液,不利于分泌物排出;2.动物咬伤、昆虫虫咬的伤口,毒汁和病菌易在伤口内蓄积或扩散;3.烧伤、烫伤的伤口皮肤易破损,加重感染;4.皮肤红肿的伤口,易使细菌生长繁殖,不利于脓液引流;5.较大、较脏、出血较多的伤口应及时去医院处理;6.对胶布及敷垫上的药物过敏者。

看来,作为家庭药箱中的“明星产品”,小小创可贴并非“万能贴”,建议大家正确使用,伤口才能好得更快。 杨敏 张玮



这些常见的取暖方式,你用对了吗

立冬过后,寒冷骤然来袭,这时候各种“取暖神器”陆续登场。以下三种“取暖招式”你用对了吗?

第一招:暖宝宝要小心烫伤 使用暖宝宝是常见的冬季取暖方式。贴上一片,效果明显。不过,如果暖宝宝使用不当,可能会有健康隐患。 专家说:首先,暖宝宝不能直接接触皮肤,应该隔着衣服贴。可以定时给贴在身上的暖宝宝变换位置,以免某一部位的皮肤被源源不断的热量持续渗透,不知不觉中被低温烫伤。另外,不建议小朋友使用暖宝宝。

第二招:热水袋需定期更换 有些畏寒的女生把热水袋灌满水后,一整天都抱着不撒手。那么,经常使用热水袋,要注意什么呢?

专家说:一是要注意不能装得太满,二是水温不宜过高。而且,在向热水袋灌水的时候要特别小心,以免操作不当发生烫伤。 为安全起见,大家可以在热水袋外面包上一条毛巾,起到隔热的作用。另外,热水袋也有一定的寿命,尽量不要使用

“祖传的”,注意及时更换。 第三招:电热毯注意通电安全 使用电热毯要谨慎,当心使用不当变“火毯”。

专家说:有的家庭习惯使用电热毯取暖,应注意电热毯尽量不要直接和皮肤接触,温度不宜设置得过高。对于不能自动控温的电热毯,当达到合适温度时,就应立即切断电源。如果家里的电热毯已经放置了很长一段时间,那么在再次使用前,一定要做好功能和安全性检查。 中山大学孙逸仙纪念医院儿科专家:熊稀霖

西安交大二附院中医科邓婉君、安鹏提醒:

美味有禁忌 吃蟹需注意

秋风起,蟹脚痒,菊花开,闻蟹来……又到一年吃蟹季。此时蟹肉丰腴,蟹黄多、油满壳薄、肉质鲜美。只是螃蟹该怎么吃,什么人适合吃,很少有人清楚。新闻告诫我们吃蟹的各种“恶果”:食用不当,轻则会消化不良、过敏、急性胃肠炎,重则会造严重疾病,甚至死亡。

那么,吃螃蟹有什么禁忌,该怎么吃,适合哪些人群?日前,记者就有关吃螃蟹注意事项采访了西安交通大学第二附属医院中医科邓婉君、安鹏两位专家。

“一蟹上桌百味皆淡”不仅说的螃蟹肉质细嫩、味道鲜美,更是称赞螃蟹的营养价值之高,它含有丰富的蛋白质、矿物质和维生素,能够提供人体所需的多种营养元素,有助于促进代谢、提高免疫、增强体质等,是进补的佳品。”邓婉君说,但不能随意乱吃,只有把很多讲究与禁忌了解清楚了,才可以放心地享受。

邓婉君表示,生螃蟹不宜食用,酒泡生腌的也不行,“螃蟹一般以动物尸体或腐肉为食,其体表、鳃和胃肠道充满了各种病原微生物和污泥,尤其是肺吸虫幼虫卵感染率很高,抵抗力强,单用黄酒、白酒浸泡并不能杀死。”她建议,吃螃蟹要煮熟煮透,高温持续蒸

煮25分钟以上食用才更安全。 她说,螃蟹的胃、肠、腮、心等没有食用价值,且含有大量泥沙和病原微生物,在食用前一定要去掉,以免刺激肠胃,引起不适。

此外,邓婉君表示,久存熟螃蟹不宜食用,不宜过量食用、不宜与性味寒凉食物同食。她说,煮熟之后,长时间放置容易滋生细菌,产生有害物质,即使再次经过高温加热也难以彻底去除,所以吃螃蟹最好现蒸现吃,最长不超过4小时。

“螃蟹的胆固醇含量较高,高胆固醇血症和高脂血症的患者不要吃得过多,尤其是蟹黄,以免胆固醇超标,诱发急性胰腺炎、心脑血管疾病等,可适量食用蟹肉。”邓婉君说。健康的成人每天可以吃2只左右的螃蟹,少吃为宜,一周内食螃蟹不要超过3次。

另外,邓婉君表示,螃蟹性寒,建议吃螃蟹时不再吃其他寒凉食物,如柿子、雪梨、西瓜、柚子、香蕉、猕猴桃等,更不宜喝冷水、饮冰啤酒、吃冰激凌等。

六类人群不宜吃

“食不厌精,脍不厌细。”安鹏说,吃螃蟹的小知识有很多,除了掌握吃螃蟹禁忌,还需注意部分人群不宜食用问题。

安鹏表示,外感风寒的发热患者、脾胃虚寒者、孕妇、易过敏体质者、慢性病患者、肝肾功能不全患者等六类人群不宜吃螃蟹,并结合各人群特点给出建议。

他说,伤风感冒、发热患者的饮食应以清淡为主,高蛋白的螃蟹不易消化吸收,此时抵抗力和免疫力较低,吃螃蟹容易过敏; 螃蟹是寒性食物,脾胃虚寒的人吃螃蟹,会阻滞中焦气血运行,引起肠胃不适,加重病情;孕妇吃多了会引起胎动,严重时甚至会增加流产的几率;

螃蟹含有丰富的蛋白质,这种异种蛋白会直接或间接地激活免疫细胞,引起组胺等介质释放,导致过敏反应,从而产生恶心、呕吐、腹痛、腹泻、咽喉异物感、皮肤瘙痒、全身皮疹等症状,甚至会引起吞咽和呼吸困难,严重者会出现过敏性休克导致死亡。此外,患有皮炎、湿疹、癣症、疮毒等皮肤疾病者也要慎食。

螃蟹的胆固醇含量较高,而冠心病、高血压病、动脉硬化症、高脂血症等慢性病患者,其胆固醇升高会加重疾病进展,应少吃或不吃螃蟹,尤其是蟹黄。同时,螃蟹是高嘌呤食物,痛风患者不建议食用。 肝病患者由于胃粘膜水肿、胆汁分泌失常所致消化机能减退,蟹肉的蛋白质不易消

目前,正值秋冬季常见呼吸道传染病高发季节,一些医院收治的肺炎支原体感染患儿数量有所增加。怎样甄别肺炎支原体肺炎?生活中如何科学应对?

针对公众热点关切,11月8日,记者采访了西安市莲湖区环西社区卫生服务中心主任赵辛斌、西安市莲湖区北关社区卫生服务中心主任李海东,他们就群众关心的问题进行了解答。

赵辛斌介绍说,大环内酯类抗菌药物,如罗红霉素、阿奇霉素等,目前为肺炎支原体感染的首选治疗药物。肺炎支原体具有传染性,主要通过飞沫、直接接触传播,潜伏期一般为1周至3周。感染肺炎支原体并不一定会发展为肺炎,有可能会出现支原体咽喉炎、支原体支气管炎。支原体肺炎则好发于学龄期儿童,如果肺炎支原体感染后,孩子高热超过3天以上、出现持续刺激性干咳、精神状态不好或者呼吸快、面色不好,遇到这种情况就要警惕支原体肺炎,必须就医。

“目前,还没有预防肺炎支原体感染的疫苗。预防肺炎支原体感染,最重要的是养成良好的个人卫生习惯,尽量避免到人群密集和通风不良的公共场所,戴好口罩防护自己。”赵辛斌说,要养成健康生活习惯,适量运动,增加身体抵抗力,注意保暖避免受凉。学校、幼儿园等重点场所要注意通风消毒,做好日常的清洁工作,加强健康监测,避免出现聚集性感染。

赵辛斌表示,肺炎支原体感染轻症患者表现为中度发热、刺激性干咳、肺部体征不明显、胸部X线片为淡薄云雾状改变,可以居家口服药物治疗,应注意观察发热和咳嗽好转情况,如果加重或者持续不好转,需及时到医院复诊,以免病情加重延误治疗。患儿出现高热不退、咳嗽剧烈、精神食欲差,可能病情严重,需要住院治疗。一定要注意居家治疗期间,家长要让患儿多休息,房间保持舒适的温度湿度,饮食要少量多餐,吃营养丰富又易消化的食物,多喝水,每天定期开窗通风,保持室内空气新鲜。

“莲湖区北关社区卫生服务中心配备了12名全科医生,每个人都经过了二轮规范化的诊疗培训,每天都有两个全科门诊正常接诊,药房配备了多种规格的治疗支原体的药品,以适应不同的就诊人群;为了做好门诊输液,延长服务时间,输液治疗时间从原来的8:00-18:00延长到20:00,并扩大了输液区域。”李海东说,总体来看,大多数的患者在门诊就可以得到较好的治疗,80%以上的患者通过口服药物就可以痊愈,只有少部分患者需要输液和住院治疗。 本报记者 李旭东

科学辟谣进行时 苏打水能调节身体酸碱平衡? 无稽之谈 靠饮食调节人体酸碱平衡的说法,没有一种是科学的,喝苏打水改变酸碱体质的说法也是无稽之谈。 健康人体的内环境,能自动保持在合适的pH值范围,为体内的生理活动提供稳定的环境。比如血液的pH值会一直恒定在7.35-7.45,不会因为喝了苏打水而改变。而血液pH值的剧烈改变,往往是由于重大疾病,如癌症。 而且,苏打水含有钠,如果经常喝、大量喝,会增加高血压的患病风险;部分人工合成的苏打水,还会额外添加白砂糖、果葡糖浆,长期大量饮用会增加肥胖、糖尿病、痛风等疾病的发病风险。 审核专家 席元第 首都医科大学公共卫生学院 营养与食品卫生学系副教授