

# “三八”节话女性健康 关爱自己减轻身心压力

专刊记者 岳惠惠 实习生 王启凤



“三八”妇女节临近,正赶上春意盎然,天气转暖,很多女性朋友都想借着节日给自己好好的放个假,也给自己的身体放放假。最近几天,市区各大医院、体检中心又迎来火爆体检热潮。体检之后,种种问题也相应呈现出来,令人担忧。“呵护健康,关爱自己”是女性关注自身健康的永恒主题。借“三八”妇女节来临之际,广大女性一定要对自身健康负责,由内而外做“三八”节健康美丽女主角。



## 调查:女性朋友莫让疾病当道

最近有很多女性朋友反映,如今快节奏的生活,激烈的社会竞争,女性的生活压力越来越大,健康问题不断升级。很多大大小小的疾病都争先恐后的露出苗头,甚是让人担忧。

芝罘区32岁的孙桂兰(化名)告诉记者,自己当妈妈也有几年的时间了,这几年不是忙着照顾家庭就是奋斗在工作岗位上,一直都没时间顾及自己的健康问题。最近赶上“三八”节,本想给自己放个假休息一下,可偏偏这几天,没来由的感到身体到处都不舒服,尤其是小腹,不时感到疼痛难忍。除此之外,还有一些难以言说的症状。

相对于30岁以上的女性,今年刚过22岁的李欣(化名)说起自己的身体状况也是头疼不已。按理说年纪轻轻正是青春有活力的时候,美丽与健康是这个年龄最重要的两件事。但是李欣的头疼就在于她抓住了

了美丽却忽略了健康。李欣说她原本是个身体还算匀称的女孩,但是不到160cm的身高还是超过了120斤,看到同龄女孩瘦瘦的腰,细细的腿,她一咬牙决定开始减肥。每天只吃一顿饭,二两米饭一个水果,坚持了小半年之后,没想到肥还真的就让她减下来了。看到浑圆的水桶腰下去了,原本粗壮的腿变得又细又长,说不出的高兴。可是没过多久就经常感到身体不舒服,由于长时间只吃一顿饭,现在看到饭一点食欲都没有。而且现在每次来例假之前都会痛得在床上打滚,疼出一脑门的汗,量也变的很少。然而过去那几天又没事了,所以李欣也就不再去关注了。

记者在采访中也发现周围很大一部分女性都有这样那样的妇科疾病,为了帮助广大女性朋友在健康方面有个更进一步的认识,对自己的身体能有个更好的了解,本

期记者邀请烟台山医院妇产科主任医师张永欣,来给大家讲一讲女性健康方面的一

些常见疾病,以及日常生活中应如何注意预防这些疾病的发生。

## 专家:身心放松非常重要

张永欣告诉记者,因为工作节奏快、生活压力大,现代女性尤其是一些职业女性等往往时刻处于精神紧张状态,这种紧张状态长期得不到缓解,久而久之很容易形成许多的妇科疾病,而且很多时候大部分女性患上了这些疾病却还并不自知。另外,处于青春期的女孩则容易出现月经不调、痛经、白带异常等常见的妇科疾病。

张主任告诉记者,其实很多听起来比较可怕的妇科疾病如果发现的早完全可以避免后期的严重后果。就拿宫颈癌来说,宫颈癌是女性恶性肿瘤中排名第

一位的,然而它却又被称为善良的癌。为什么被称为善良呢?因为它完全在于发现的早晚的问题,宫颈癌发现的早与晚有着天壤之别。早发现早治疗是完全可以避免可怕后果的。

除此之外,现在很多女性都爱减肥,胖的减肥,不胖的也减肥,张主任说,其实很多人并不需要减肥,女性一味的追求骨感除了会造成体质下降,降低身体素质等问题外,过度消瘦还可能会造成闭经、神经性厌食等疾病,甚至还有可能影响生育。

除了上述生理问题外,在生活节奏

日益加快的今天,越来越多的现代女性还面临着比较突出的心理问题。这主要体现在心理失衡方面,心理失衡也是导致疾病或亚健康的重要因素。造成人们心理失衡有许多原因,社会变迁过快,竞争激烈,学习和工作压力过大,生活方式日益更新,生活观念的更新,家庭观念的变更,身体状况的变化或疾病缠身等,都会使人们走进失落的世界。现代人的心理失衡是一种不健康状态,已经成为一种严重的社会问题,也会影响女性的身心健康。尤其是职场女性,遭遇来自家庭、工作、婚姻的三重压力。据调查显示,

压力不仅影响人们的精神状态,还会从头到脚影响身体功能。很多人都曾有过这样的经历:早上从睡梦中醒来却动弹不得,眼睛也睁不开。专家表示这种现象直接诱导因素就是心理压力过大。情绪不稳定,压力大,精神高度紧张易引起抑郁情绪,导致这种现象出现。张主任介绍说,心理压力过大,精神高度紧张会诱发许多疾病,产生不利的影响。比如,压力过大会造成体内激素分泌失调,造成月经不正常。另一个方面,心理压力过大的女性会提早出现隐性更年期的症状,这是由卵巢功能过早衰竭引起的。

## 支招:日常保健自我减压

对于日常生活中女性的自我保健,张永欣说,女性要做好自我保健,日常生活中一定要保持乐观的心态,在压力比较大的情况下也要学会寻找适合自己的自我减压方法。比如发展一下个人兴趣爱好,丰富业余生活。在工作中培养良好的心态,注意劳逸结合。适当的时候学学心理学知识,自己做心理分析,但是当心理压力仍然持续存在并且不能自行调节时应该咨询专业的心理医生。在生活中要保证充足的睡眠,合理安排作息时间。要保持均衡的营养。很多减肥的女性一定不要为了追求美而盲目减

肥,更不要随便相信市面上的一些减肥药品,如果一定要减肥最安全有效的方法就是锻炼,千万不要为了去寻找一些捷径而把自己的健康赔进去。

还有,对女性而言,做好自检很重要。平时生活中,很多女性并不太注意自我检测,其实像一些乳房疾病,在日常生活中完全可以通过自检来了解。现在网络上也有很多关于自检的教程,没事的时候可以学着自己做一做。做好乳房自检还是非常有必要的。一旦自检发现不正常,一定要及时到医院就诊,不要因为嫌麻烦等等就忽略了去医院或

者自己直接在网络上搜索解决办法,耽误了好时机。对于疾病的信息,有时候是不可以过于依赖网络的,因为它难免会出现一些差错,另外有些人看到网络上的疾病信息就容易对号入座,自己吓唬自己。

另外在女性日常生活中自我清洁方面,张主任提醒广大女性,一定要养成每天一次清水清洗外阴的习惯。清洗的时候一定要用专门的盆来洗,不要和其他用途的盆子混淆使用。而且清洗的液体最好是清水,有很多女性买一些药品洗液等等,除非是遵医嘱用药,否则自己还是不要随便乱用,因为无论

是强酸的还是强碱的冲洗液都会破坏阴道内的菌群平衡。破坏了内环境反而更容易引发疾病。在清洗过程中,水温要适宜,不要太热,太热容易引发外阴瘙痒。

另外,张主任还提醒大家,身体一切的起点,特别是女性,女性由于生理方面的原因,加之怀孕生孩子等经历,会比男同胞更易受到外界环境的影响而诱发各种疾病。所以做好这春天的第一轮保健,是女性朋友做好全年保健计划的关键一步。日常生活中对自己多关注一点,减少发病的几率更是重中之重。



### ●提个醒儿

## 妇科检查免费背后暗藏猫腻

“三八”节临近,有市民投诉,近几日,在烟台商业区街道上又出现了很多散发宣传卡、宣传册的人员,街道上满地都是丢落的宣传卡、宣传册,记者调查发现,这些宣传卡、宣传册是某些民营妇科医院的广告宣传资料,借着节日来临,他们选择用这种大规模散发的方式进行宣传,宣称免费检查,一步步吸引患者上当,从而缴纳不菲的医疗费。散发场所除了集中在市区各商业街道或者居民小区周围,甚至还有部分大、中院校附近。

据相关市民报料说,这些宣传册上写的着实诱人,实则其中暗藏太多猫腻。有些民营妇科医院并不像外表宣传的那么光鲜,往往进去

才发现手术环境相当恶劣,甚至是凌乱不堪的或者用简易的美容床进行手术,而且手术器械也没有经过严格的消毒。这种低劣的环境是妇科手术价格低廉的一个重要原因。女性在这种恶劣的手术环境中接受妇科手术,很容易在手术中造成交叉感染,从而导致手术失败,引发宫颈炎、盆腔炎等妇科疾病,给日后的生活带来严重的伤害。有的设备不全,甚至都没有完备消毒系统,还有的根本就不做术前检查,其医护人员往往是不专业的。手术前的一系列检查是必不可少的,因为女性的生理结构比较特殊,很容易受到病菌的感染,引发阴道炎、宫颈炎等妇

科疾病。如果女性在手术前已经患有某种妇科疾病又未进行妇科检查,而是直接进行妇科手术,则容易在手术时造成交叉感染。但是很多打着低价妇科治疗旗号的机构却直接跳过了这一重要的环节,使不少手术者因感染扩散而出现盆腔炎、附件炎等妇科问题,甚至出现不孕等严重后果。

在此提醒市民,有的民营妇科医院利用大肆宣传的途径给自己创造影响力,并非真正从安全、卫生、专业的角度出发,为市民着想,这种做法实则是不可取的。提醒广大女性在选择妇科医院的时候一定要擦亮眼睛,选择安全、可靠、放心的医院才是最重要的。



