



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2021年5月16日
星期日

医学
健康
服务
科普

□ 美编：陈继玮
□ 组版：颜莉
□ 策划：陈继玮
□ 编辑：于梅君

壹点问医

妇科门诊常见误区真不少——

有病快治 别羞羞



妇科炎症、子宫肌瘤、月经不规则、痛经……妇科门诊中，医生会接诊各种患者，这其中多发病、常见病占绝大多数。“大家对这些疾病有点了解，但还有很多认知误区。”济南市妇幼保健院妇二科主任方英姬说，临床中，有很多女性因为认知的差距，或者“不好意思”没有及时就诊，导致病情加重。

多留意这些身体信号

1

脸色差

这不仅是贫血表现，还可能是功能失调性子宫出血、子宫内膜增生、子宫肌瘤等引起的出血有关。

2

黑眼圈

排除熬夜导致的黑眼圈，如果长期存在黑眼圈，多和痛经、月经不调等妇科病有关。

3

皮肤潮红

出汗、瘙痒、皮肤潮红，多是更年期综合征引起的，一般能持续一年左右。

4

脸上长斑

妇科病导致的体内雌激素不平衡，是斑点出现的主要原因。

5

长期腰痛

可能和4种妇科病有关：宫颈炎、盆腔炎、肿瘤、子宫下垂等。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪

“笑尿了”其实是种病

“大笑的时候漏尿，这是病，得治！”方英姬说，这种情况在育龄期妇女和绝经后妇女中较为常见，但是常见并不代表正常。

方英姬指出，生活中有些女性会出现这些问题，比如活动后觉得下面掉出“肉”一样的东西；咳嗽或跑跳时出现“漏尿”问题，或者出现“笑尿了”的情况，很是尴尬。患者会出现不自信、不愿参加社交活动等，其实，这些情况都是盆底功能障碍性疾病的表现。

据介绍，盆底肌肉和筋膜组织可能因为先天缺陷、腹压增大、妊娠及分娩损失、产后未及时康复锻炼或老年生理性退化性变等因素导致薄弱。随着我国进入老龄化社会，有相当数量的女性正承受子宫脱垂的困扰。

“与高发病率形成鲜明对比的则是相对较低的就诊率。大部分女性都选择默默忍受。”方英姬说，有些人认为这不是病，也有些人不好意思来就诊，实际上通过治疗，患者的生活质量可以得到大大改善。

方英姬提醒，妊娠分娩损伤是盆底功能障碍性疾病的重要发病因素之一，产后1年是康复的黄金时期。

子宫肌瘤 不一定随绝经消退

子宫肌瘤是女性最常见的一种良性肿瘤。资料显示，在35岁以上妇女中，每4-5人就有1人患有子宫肌瘤。子宫肌瘤的发生原因还不完全清楚，但一般认为与女性体内的雌激素水平升高或者紊乱有关。目前认为，高水平雌激素持续刺激，是发生子宫肌瘤的主要原因，这也是妊娠期肌瘤会明显增大，而绝经后随着体内雌激素水平低落肌瘤会缩小的原因。

“并不是所有的肌瘤都能在绝经后自然消退。”方英姬说，对于没有月经改变、疼痛、压迫或贫血等症状，比较小的肌瘤，一般建议观察，每3-6个月进行一次B超检查。

但是，暂时不需要手术的子宫肌瘤，即使到了绝经后，虽然没有什么症状，仍然要每半年至1年

复查一次B超，观察肌瘤的变化。如果绝经后肌瘤不缩小或继续增大，或提示有异常血流信号、出现疼痛，就要警惕病变甚至恶变的风险，积极进行手术治疗。

孕前一定要做 妇科查体

随着大家优生意识的提高，孕前会做各种准备工作，比如对饮食格外注意，各种传言中对怀孕不利的东西不吃，补充营养、叶酸；戒烟、戒酒；穿防辐射服等，但是，往往忽略了很重要的一个环节——妇科检查。

方英姬强调，孕前妇科检查很重要，一方面，妇科内诊可以看看有没有发育异常，是否有炎症，是否有宫颈息肉，通过宫颈癌筛查可以及时发现宫颈癌前病变并积极治疗。

另一方面，通过B超检查排除子宫及卵巢病变，可以发现一些不孕的因素，比如子宫内膜息肉、较大的需要孕前治疗的子宫肌瘤、卵巢肿瘤等。

“有较大的肌瘤，孕期容易出现变性增加流产风险，或梗阻产道影响产程进展，或导致产后宫缩乏力引起产后失血，并不是所有的肌瘤都能在剖宫产时同时挖除，有些特殊部位的肌瘤，如靠近血管或多个肌瘤等并不适合。”方英姬说，这些问题如果在孕期意外发现，对治疗决策会有很大影响，所以为了孕期母子安全，孕前做妇科查体是非常必要的。

不来月经 省了每个月的麻烦事？

“很多患者不重视月经，甚至认为不来月经，省了每个月的麻烦事，其实这里面潜藏着远期的健康风险。”方英姬说，女性出现规律月经是性成熟的重要标志，意味着具有孕育新生命的能力，而规律的月经对子宫内膜有保护作用。

通常来讲，规律的月经，使子宫内膜保持增生一剥脱一再增生一再剥脱的状态。当月经不规律时，通常没有正常的卵泡成熟、排卵过程，子宫内膜处于长期增生状态，长期过度增生的子宫内膜会出现病变，甚至恶变，也就是说，导致子宫内膜癌的发生。

方英姬介绍，月经不规律的原因有精神因素、过度肥胖或消瘦、多囊卵巢综合征、甲状腺功能

异常、高强度运动、口服药物、高泌乳素血症、过度节食等，一过性月经不规律不会引起子宫内膜恶变，不必恐慌。对于内分泌因素引起的长期月经不规律，要寻找病因，调整月经，保护子宫内膜，降低子宫内膜恶变的风险。

宫内节育器 绝经后必须取出

相对于其他的避孕方式，节育环简便、经济、长效、可逆，成为主要避孕措施之一。

“当年放环避孕的妇女现在绝大多数已经进入绝经期，因为种种原因，大家都忽视了取环的问题。”方英姬说，有部分妇女怕痛或者认为自己绝经了，也没什么不舒服，不需要取环。但是，被忽略甚至被遗忘的节育器，不及时取出会带来很多后患。

方英姬说，女性绝经后，子宫、阴道会慢慢萎缩，子宫体积变小，失去弹性，但节育环不会变小，并且随着时间推移，节育环会逐渐老化。

因此，绝经后不及时取出节育环，会引起一系列问题，比如腰酸、腹痛、阴道流血、节育环移位、变形、嵌顿，造成子宫穿孔，取环困难，甚至得多次手术取环。同时，因为宫内节育器原因，有些老年患者无法进行核磁共振检查，影响疾病诊断。方英姬提醒，绝经后还是要取出宫内节育器，不要让其超期服役。取出时间最好为绝经后半年至1年时间内。

此外，女人在更年期身体会出现很多变化。比如，月经不能如期而至，经量少少，慢慢地就会绝经。情绪上会有很大变化，容易暴躁，见谁都烦。有些人开始变得多疑，唠叨，整天嘴里说个没完。会潮热盗汗，有些人到下午三五点就一阵一阵烘热，晚上盗汗，睡觉能把床单弄湿一大片。容易失眠，而且是一整晚翻来覆去睡不着。慢性病如高血压、高血糖、血脂高等开始找上门。

“更年期综合征”其实是身体的一种信号，读懂这些信号，顺着自己身体去调养就可以了，千万别给自己增加心理负担。因为这些情况就算不去调理，再过几年，身体会慢慢适应，这些情况也会改善的。



扫码看视频
妇科病相关知识

◎医探007

女性保养尤其要注意脏腑气血，一方面补虚损，另一方面化邪气。调养脏腑气血选择多样，可以辨证施治，由医生开具膏方、汤药、成药等进行综合调治，也可在医生指导下，根据自己的体质，通过食疗加以调理。下面介绍几个养生食疗方，供女性朋友选择。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

当归生姜羊肉汤

济南同乐堂中医院主治医师闫石介绍了一款具有明确保健和治疗作用的食疗方——《金匱要略》中的当归生姜羊肉汤。此方属保健、医疗两用药，对感受寒邪腹内疼痛的患者很有作用。具体用量一般是当归30g、生姜60g、精羊肉300g，每日1剂，水煎分四次服。具体做法如下：
1.取新鲜羊肉洗净，切成小块，用开水焯一下去腥膻之气。
2.取当归30克、生姜60克，还可加肉桂9克。
3.洗净砂锅或不锈钢锅后，把切好的羊肉和当归、生姜、肉桂放入适量水中，大火烧开后，改成小火慢煮，煮45-60分钟后，关火待凉。根据口味加适量盐和胡椒粉即可食用，吃肉喝汤效果更佳。

此食疗方能补血助阳、温中散寒、增强营养、缓和组织紧张。对于身体虚弱、病后术后康复、儿童发育迟缓者，嘱咐吃肉喝汤，长期应用，都可得到不同程度的改善。

此方对于慢性胃炎、肠炎、肠道痉挛、肠蠕动亢进、疝气、妇女月经排困难，均见其效。尤其是治疗年轻女性由于血虚受寒导致的痛经、冬季易手足不温的症状疗效更加确切。

枣芝核桃粥

红枣7枚、黑芝麻20克、核桃(打碎)20克、粳米100克，熬煮服用，红枣补气养血，芝麻、核桃补肝肾、益精血，适合气血不足者。

枸杞黑米粥

枸杞15克、黑米100克，枸杞、黑米滋阴养血，适合阴虚者。

黄芪党参乌鸡汤

黄芪30克、党参30克、乌鸡1只，熬汤服用，黄芪、党参补气，乌鸡滋阴，适合气阴两虚或者阴阳两虚者。

红黑枸杞茶

红黑枸杞各5克，以茶代饮，滋阴养血，适合阴血不足者。

双花茶

玫瑰花5克、草红花6克，以茶代饮，玫瑰花行气解郁，红花活血化瘀，适合瘀血内停者。

三豆饮

绿豆、赤豆、黑豆各20g，加甘草6g。煎汤代茶喝，同时食用煮熟的豆子。适合于更年期女性。更年期的女性容易情绪焦虑、抑郁，面部色斑，经常服用三豆饮可以利水消肿、补充营养、改善皮肤。豆类对于改善女性皮肤暗淡、色斑是有帮助的。

木耳红枣生姜水

黑木耳适量，大枣6—10枚，生姜3片。黑木耳清水泡发洗净，加大枣、生姜共煮软烂，可以饮汤食用木耳及大枣。适用于中老年女性。



扫码了解
更多科普
知识