

阴道炎反复发作 别总“赖”老公

小梅今年33岁,近1年多来,每隔两三个月,小梅就要犯一次阴道炎,严重影响工作和生活。小梅记得第一次得的是念珠菌性阴道炎,白带多,呈豆腐渣样,伴外阴和阴道水肿、瘙痒不适。当时经用药治疗后,症状很快就消失了。没想到两个月后,小梅又出现阴道瘙痒,这次还伴细菌性阴道炎。小梅认为自己平时爱干净,就怀疑是老公的包皮问题,把责任往老公身上推。经检查,小梅老公包皮很正常。

阴道炎复发老不好,很多女性朋友心里总纳闷:自己每天清洁外外阴、勤换内裤,个人卫生做得很好,也没有不良生活习惯,为什么阴道炎还总是复发呢?其实,这还是在女性自身找原因,不能片面地总赖老公。

正常情况下,女性阴道菌群

以乳酸菌为主,另外混杂其它多种病原体,但却可以相安无事,并不引起炎症。这都有赖于女性阴道壁自身的物理抵御能力,以及各类免疫细胞和因子、阴道酸碱度等综合作用。但是,如果这些“抵抗的力量”减弱了,比如女性绝经后缺乏雌激素,阴道壁黏膜变薄变脆,抵抗力相应就削弱了;还有一些特殊疾病的患者,如糖尿病、以及AIDS患者等需长期使用免疫抑制剂等免疫力低下者;还比如作息时间紊乱、不运动或少运动、营养不良的人群,也会使抵抗力下降,阴道内抵御能力降低。

此外,还有很多女性在护理保健时经常会走入一个误区,就是经常冲洗阴道。殊不知,每次冲洗都会打破阴道微环境的平衡,让其它有害菌占了上风,这样

而增加了患阴道炎的概率,这样很不可取。即使患有阴道炎的女性,冲洗也不是常规的治疗方法,还是要在医生的指导下,选用适宜的抗菌药对因治疗。女性阴道内抵御能力降低,以及内环境的平衡失调,就会出现阴道炎症状。

有些女性患了阴道炎,在医生诊断明确的情况下开始用药治疗,但治疗两三天,症状消失了,想着抗菌药有副作用,不能多用,往往就自行停药,可这样恰恰给相对耐药的病菌提供了“觉醒”的机会,最终导致炎症容易反复发作。而正确做法是在症状缓解后,再持续用药两个周期。持续用药后等月经干净再复查,根据检查结果必要时还需再用药巩固治疗。

复旦大学附属妇产科医院妇科
主任医师 邹世恩

孕早期甲功改变 不一定是甲亢

怀孕3个月的李女士到医院要求做人工流产,原因是前不久做检查时发现甲状腺功能有异常,而当时医生建议可以观察。李女士因为过于担心,要求流产。医生随后对其进行复查,发现促甲状腺激素受体抗体并不高,半个月后复查甲状腺功能,已恢复正常。

在妇科门诊,经常有像李女士这样的孕妈拿着甲功、甲状腺彩超检查结果前来咨询:“我患了甲亢,胎儿还能要吗?”其实,在怀孕的前三个月,孕妇的甲状腺功能出现波动,有时是一种正常的生理现象,不一定就表示患上了甲亢。因为女性在孕期,与甲状腺激素结合的蛋白升高,导致检测甲功时甲状腺激素水平增高。也就是说,正常孕妇甲状腺激素水平可以增高一些。衡量孕妇的甲状腺功能是否正常,不能看化验单里的参考值。

还有,孕妇体内人绒毛膜促性腺激素水平发生变化,这可以促使甲状腺激素水平发生变化,导致妊娠期一过性甲状腺毒症,而这是妊娠早期甲亢最常见的原因。这种情况常发生在怀孕的前三个月,无须治疗。另外,孕妇肾脏清除甲状腺素增多,可能出现甲状腺肿大。所以,孕妇甲功改变,不要轻言患了甲亢。

华北理工大学附属医院 陈冬

缓解孕吐有妙招

孕吐是大多数孕妈都会遇到的事情,也算得上是一种“幸福的烦恼”。孕吐发生时,多数孕妈都能顺利应对,但有些孕妈认为难以忍受,那么有没有办法来缓解呢?由此,专家给出以下建议。

首先,远离呕吐源。呕吐行为是一种保护性的神经反射,当胃肠道遇到伤害就可能引起呕吐,因此要远离这样的“呕吐源”。可选择烹饪食物的方法,煎炒油炸不推荐,蒸炖煮为宜,这样也能促进消化吸收。

其次,喝水要讲究。最好在两餐之间喝水,不可在进餐时大量饮水,胃内容物的迅速增多可引起恶心呕吐。可选择少量多次饮水。

另外,闻闻清新气味。橙子、柠檬、薄荷的气味可抑制恶心感,或者生姜切片冲一杯姜茶,可缓解胃肠不适。

还可服用药物。在医生指导下服用维生素B₆。镇吐较好,同时多吃鸡肉、鱼肉、鸡蛋、豆类等富含维生素B₆的食物,以“吃”治“吐”。

平时应做适量运动。运动可促进肠胃蠕动,增强食欲,利于排气排便,并能让孕妈身心放松,转移注意力。

需注意,以上方法是轻度孕吐的应对方法,如呕吐严重时,很可能引发营养不良、酮症酸中毒、脱水、低钾等并发症,威胁宝宝和妈妈健康,这时需要及时就医。

西安交通大学第一附属医院
妇产科 李菁媛

宝妈易怒并非“无理取闹” 产后抑郁应尽早干预

初为人母,本是值得喜悦的事情。但有的妈妈在生完宝宝后,开始出现情绪低落、易怒易躁、悲观绝望的现象,严重者甚至会做出伤害自己和宝宝的举动。专家提醒,这些现象是产后抑郁症的表现,并非宝妈的“无理取闹”,多见于妊娠期到产后一年内,家人对此应予以理解并尽早干预。

约有50%到85%的产妇会出现产后精神不良,其中10%到15%会患上产后抑郁。产后抑郁的原因较为复杂,包括既往抑郁病史、产后激素分泌失调、围产期经历生活应激事件等。

家人的不理解,往往会加重产后妈妈的不良情绪。在轻度到中度的围产期抑郁非药物治疗中,伴侣给予的感情和行动上的支持非常重要。同时,许多产后妈妈抗拒到精神心理科看诊,存在对产后抑郁的歧视和病耻感,这是治疗中面临的阻碍。

产后康复要全面 不能光靠盆底电刺激

生小孩后发生的腰痛,有相当一部分是因为产妇的相关肌群姿势控制出了问题。很多人通过盆底电刺激等产后康复治疗一般能有所好转,但不能解决根本问题。

从怀孕到生育,产妇核心肌群尤其是盆底肌、膈肌、腹肌、背肌都会受到影响。怀孕时的生理变化及生物力学改变,导致这些肌肉受损、萎缩,运动机能受影响,产后康复需要针对这些核心肌群进行肌力及运动控制练习。

要很好地完成姿势控制,要具备四个因素:一是神经感受器要好,可随时感受自己所处的位置;二是中



因此建议,产后妈妈在出现长期无法缓解的抑郁临床表现后,应尽早进行产后抑郁筛查,配合心理干预、互助小组、运动、按摩等非药物治疗。目前精神心理科在各级医院中已经基本普及,另外与家人进行有效沟通,正视病情及早就医,对母亲的角色适应和母婴的情感连接都将有很大的帮助。

昆明医科大学第一附属医院精神科
副主任医师 卢瑾

枢神经要好,能快速下指令给肌肉;三是肌肉功能好,能及时准确地处理完成中枢神经下达的指令;四是骨关节、筋膜功能正常,能配合完成这些动作。任何一个环节出问题,都可能影响产妇的姿势控制,导致腰痛。

产后康复只重视盆底电刺激,这是片面的产后康复,因为单纯的盆底电刺激未必能锻炼到上述关键的核心肌群。真正的产后康复需要综合进行,包括对中枢神经的控制能力及对肌力、外周本体感觉的训练等,关键是姿势控制训练环节。

中山大学附属第一医院康复医学科
主任医师 王楚怀

遏制宫颈息肉的关键: 彻底治疗慢性宫颈炎

宫颈息肉是临床上较常见的妇科疾病,由于其症状轻微,常常被女性自身忽略。湖南省第二人民医院妇产科专家介绍,宫颈息肉给女性健康带来危害,造成子宫颈口狭窄或子宫颈管变形,妨碍精子上行,从而导致不孕。

大部分宫颈息肉患者,在息肉极小时不易被发现,当息肉较大时,出现白带增多、血性白带或接触性出血以及大便秘结后发生少量出血。造成宫颈息肉的发病,其主要原因还是慢性宫颈炎没有得到治疗与控制,彻底治疗慢性宫颈炎是遏制宫颈息肉的关键。

不少人认为,只要炎症基本消失,随着机体的免疫力增强与保持个人卫生清洁,就可以使慢性宫颈炎自愈。但这种“自愈”的说法是不正确的。首先,慢性宫颈炎是不会自愈的,必须治疗后才可痊愈。虽然有的人短期内症状消失,但不等于彻底治愈,还会经常复发,导致宫颈息肉的产生。

慢性宫颈炎的治疗方法一般为物理治疗、西药治疗、中药治疗。物理治疗的方法主要有电熨法、冷冻治疗、激光治疗、微波治疗、波姆灯治疗、红外线凝结法等。西药疗法大部分为外用的杀菌药物冲洗或坐浴及栓剂的使用。

刘莉