

健康解读

久坐不动也会得女人病

好好照顾“疾病多发地带”



本期嘉宾：
黄明慧，长沙安贞妇产医院业务院长，省内知名妇产科专家。

子宫，是女性孕育生命的地方，对女性来说十分重要。不过，与子宫有关的疾病也有不少，其中子宫颈最容易受疾病侵扰，是疾病多发地带。据悉，近年宫颈发病年龄日趋年轻化，有的女性不到20岁就得了宫颈疾病。女性的宫颈是如此脆弱，久坐不动这样的坏习惯也会引发妇科疾病，日常生活中我们该怎么做？长沙安贞妇产医院业务院长黄明慧给大家详细解读。

3 选择最佳时间 定期做宫颈检查

定期做宫颈检查，是呵护自身健康的重要方法。美国女性健康委员会宣布，宫颈检查将正式列入妇科检查一部分。专家说，所有有性生活的女性都应接受每年一次的宫颈抹片检查，如果连续3年报告正常，可以每两年检查一次，直到70岁为止。专家认为，只要发现及时，90%的宫颈疾病都可以预防。为更好地掌握健康情况，医生一般建议女性一年接受1到2次妇科检查。

要提醒的是，妇科检查是有最佳时间的。一般情况下，妇科检查的最佳时间为当月经结束之后的3-7天，此时是做宫颈刮片检查的最佳时间，因为此时女性的子宫颈处于月经周期中张得最开的时候，而且由于体内激素变化，乳房也有可能会出现一些肿块和触痛，如果有问题，可以尽早发现。

宫颈疾病有哪些症状和危害？

一旦患上宫颈疾病，主要症状为白带增多，会因病原菌不同，白带颜色、量也不同。白带可为黏稠的或脓性的，有时可带有血丝或少量血液，也可有接触性出血。另外，患者的下腹经常出现疼痛，盆腔部可发生下坠痛或痛经，在月经期或排便时会加重。若有以上症状，请及时去医院检查。妇科专家提醒：不要忽视宫颈炎，警惕引起宫颈恶变。

☆导致不孕。阴道分泌物过多的患者，约20%-25%是由宫颈炎所致，若因炎症造成的白带黏稠脓性，会不利于精子通过宫颈管，从而导致不孕。

☆导致流产。宫颈炎也是流产的一个病因，由于宫颈炎会使组织变化，弹性下降，使产程不顺利，进而导致流产。

☆影响性生活的质量。严重的宫颈炎会影响性生活的质量，会让女性在性生活过程中感到疼痛和不舒服，进而排斥性生活。

☆诱发宫颈肿瘤。据统计，有宫颈炎的妇女，其宫颈肿瘤发病率比没有宫颈炎的妇女高10倍。长期不治、或久治不愈的宫颈炎是宫颈肿瘤发病的一个因素。

■整理 刘玉峰

【小贴士】

1 女性宫颈疾病不仅多发，而且年轻化

美国医学专家一项研究表明，女人的年龄一旦以四字开头，就该把了解自己的身体，掌握女性的健康弱点作为头等大事了。其中，宫颈是每个女人最应该悉心呵护的部位之一。

很多女性不知道，宫颈是子宫和阴道的连接通道，是疾病多发地带。女性阴道与外界相通，在生活中受到细菌感染的机会比较多。但这些致病菌仅到宫颈而止，很少会侵犯到子宫。因为宫颈黏膜会分泌黏液，在宫颈管内形成黏液栓，使子宫与细菌隔绝。据研究发现，宫颈黏液栓的下1/3可以查出细菌，而上2/3没有细菌。这样一来，宫颈口就成了抵御外部细菌的重要关口，意味着会受到较多病原体的刺激。

如今，有越来越多的年轻女性患上宫颈疾病，特别是早婚早育、反复流产史、拥有多名性伴侣的女性，更是宫颈疾病的高发者。以前宫颈病变多在40岁至60岁女性中发生，高峰年龄为45岁至49岁，但近年发病年龄日趋年轻化，有的女性不到20岁就得了慢性宫颈炎。

2 久坐不动等不良习惯诱发疾病

在日常生活中，很多女性不留意卫生环境，一些不经意的坏习惯，也会给宫颈带来沉重负担。

长期使用护垫。很多女性都以为，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。这种做法是错误的，由于长期使用护垫，使阴部透气不良而致感染。建议只在月经将净或月经将至的短期内用护垫。

长时间久坐不动。习惯久坐会导致血液循环不畅通，人人知晓，但更加重要的是，长时间久坐的妇女会阴部透气不良，血液循环受阻，容易导致感染。

盲目使用阴道洗液。很多女性在感到阴部不舒服的时候，通常都会到药店去购买阴道洗液回来用。频繁使用阴道洗液，对阴道内环境会造成很大的破坏，甚至诱发宫颈病变。建议女性在医生的指导下使用。

长沙安贞妇产医院宫颈三阶梯诊断、修复术



查的准确 治的彻底

长沙安贞妇产医院最新引进的“三阶梯诊断、修复术”，是北京中医药大学第一医院在数十年的技术积累和经验总结基础上创立的，是国内最为科学的宫颈病变诊疗技术之一。其在临床应用中以准确的诊断、显著的治疗，获得了医疗界及患者的一致好评。

三阶梯诊断、修复术：一是病毒、细胞检查；二是病变分析；三是病理确认；四是宫颈修复。按步骤、科学排查，精确诊断，完美修复，不伤宫颈，不影响生育。

四大优势全面呵护，祛除病变不影响生育

长沙安贞妇产医院最新引进北京中医药大学第一医院宫颈疾病“三阶梯诊断、修复术”，与传统诊疗方法相比，具有以下几点无可比拟的优势：

- 1. 检查精确：**三阶梯检查技术，是建立在对宫颈组织的细胞变化、病毒感染、病变分析、病理确认的系统分析基础上，科学、严谨、系统，使诊断更为精确、彻底。
- 2. 治疗彻底：**从病理学入手，修复术与药离子介入相结合，全面彻底清除病灶，避免复发。
- 3. 效果显著：**手术精细，用药准确，短期内修复黏膜，恢复光滑如初好宫颈。
- 4. 杜绝二次伤害：**修复术不伤害周围组织、器官，有效避免了宫颈组织纤维化、拉伤、硬化、瘢痕等二次伤害，使宫颈恢复生育功能。