

# 常见的妇产科疾病有哪些?

乳房和子宫相关疾病是女性最常见的疾病,今天我们来说说妇产科那些常见病的防治。



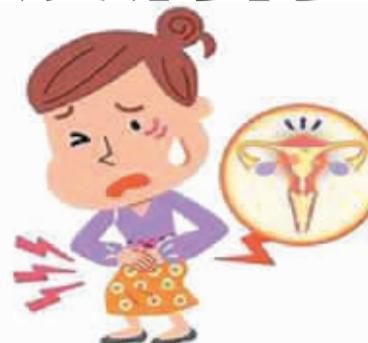
**1. 多囊卵巢综合症** 在妇科内分泌疾病中较为常见,是育龄期女性出现无排卵的最常见原因。患者通常会出现月经失调(表现为月经周期延长,几个月来一次;月经周期较短,10~20天即来;月经经期过长,长达10~20天等)、雄激素分泌过多(唇周有毛发生长出,皮肤油腻、痤疮等)、代谢异常(高血压、糖尿病,血脂异常、胰岛素抵抗等),此类患者通常伴有长期不孕或者反复流产、肥胖或超重等。

多囊卵巢综合症可通过合理用药调理月经,降低机体雄性激素水平,促进排卵等。日常生活中,患者要尽量减少碳水的摄入,最好以粗粮代替,同时控制糖的摄入,可多吃一些纤维食物,如:西蓝花、

芹菜等,并适量增加维生素摄入。同时坚持散步、慢跑、骑行、游泳等有氧运动,每天运动的时间不宜过度,循序渐进。

**2. 子宫内膜异位症** 该病育龄期女性较多发,是由于子宫内膜组织在子宫外生长所引起,该病还有一个特殊的名称:“不死的癌症”。该病最为典型的症状是患者在经期前、中、后期都会出现下腹部疼痛,且疼痛感不断加剧,贯穿整个经期。该病还会导致女性不孕(具有40%的干扰因素导致女性患者不孕)、月经异常(可能会出现月经量增多,月经的周期延长等)、性交不适(行房事时感到疼痛)等症状。一般情况下,该病的治疗可选择药物治疗抑制卵巢的功能,控制内异症的发展;也可手术治疗,能够将病灶进行切除,对于卵巢包块较大的患者较适用。

生活中,患者需要注意培养健康生活方式,规范饮食,多吃水果和蔬菜,少吃辛辣刺激的食物;养成良好睡眠习惯,尽量避免熬夜,提高睡眠质量;同时,需注意适量运动锻炼,将身体调整维持在健康的状态;积极参与和发展个人喜好,让自己的精神处于放松的状态,保持良好的心态,避免压力过大、过度劳累。此外,女性还需定期妇产科检查,以助于及时发现疾病,积极进行处理和干预。



**3. 子宫肌瘤** 子宫肌瘤是女性疾病中常见的良性肿瘤,该病通常会出现多种临床症状,如:月经异常(月经量较多,月经的周期较短,持续时间较长)、白带增多、腹部触摸感到包块、不孕、流产、早产、下腹部坠胀感、排尿及排便异常等。一般情况下,对于子宫肌瘤的临床治疗会使用药物,如曼月乐环、促性腺激素释放激素激动剂等。同时也可根据病情选择手术治疗。

女性在日常饮食中,可以适量选择富含蛋白质的食物,同时多摄入新鲜的蔬菜、水果等,此类食物中的多种营养物质能促使细胞凋亡,达到预防疾病发生的效果;同时可适量增加维生素D摄入,能积极预防子宫肌瘤的发生。另外,女性应适当减少烟、酒、咖啡等刺激性食物的摄入。

**4. 阴道炎症** 阴道炎症具有很多种类型,如:细菌性阴道炎(表

现为白带增多,颜色为灰白色,像泡沫一样)、滴虫性阴道炎(白带增多,其颜色可是黄色或乳白,部分患者分泌物会出现脓性,还具有臭味;病情较为严重的患者可能会出现尿痛、尿频、血尿等)、霉菌性阴道炎(外阴部瘙痒,阴道可能会出现灼痛感,白带性状如豆腐渣)、老年性阴道炎(白带增多,呈黄色,病情严重时会有脓性分泌物,散发臭味;外阴瘙痒,下腹部会出现坠胀感等)、非特异性阴道炎(腹部有下坠感,出现全身无力,阴道分泌物增多,像浆液性,散发臭味)。当女性出现上述任何不适症状时,应立即前往医院进行进一步的检查。



**5. 宫颈糜烂** 严格来说宫颈糜烂并不属于疾病的一种,只能说是一种生理现象,但也可以说是某些疾病的症状之一,通常会出现白带增多,存在腥味,阴道出血等。可实施定期检查进行预防。

广西玉林市福绵区妇幼保健院  
谢小梅

## 说说近视眼那些事

近视是眼睛看不清远物、却看清近物的症状。在屈光静止的前提下,远处的物体不能在视网膜汇聚,而在视网膜之前形成焦点,因而造成视觉变形,导致远方的物体模糊不清。近视是怎样产生的?要如何防治?今天我们就来说说近视眼那些事。

### 近视病因

**1. 遗传因素** 高度近视的遗传,属于常染色体隐性遗传;一般近视为多因子遗传,服从遗传规律。近视的发生遗传因素发挥关键作用。

**2. 环境因素** 在眼球发育成熟以后,如果没有先天性遗传因素,环境的改变就会对近视发生产生一定影响。青少年的调节能力较强,如果近距离用眼时间比较久,就可能会出现视力减退的情况,可以称作为功能性近视、假性近视。经过休息、睫状肌麻痹剂之后,视力可以全部恢复。

**3. 诱发因素** 大部分青少年都处于发育期,因为长时间近距离用眼,引发视疲劳的情况,持续发展为视力减退,形成近视眼。

### 近视好发人群

**1. 学生** 对于大部分学生来说,存在用眼时间比较长的特点。实际用眼时

不注意休息,没有及时缓解眼部疲劳状态,诱发近视眼。

### 2. 直系亲属

如果父母患上近视眼,则可能导致孩子近视眼的概率增高,还存在家族遗传倾向。

### 3. 既往有视疲劳、用眼过度者

以往用眼过度、视疲劳的患者,都存在眼部休息不足的情况,患上近视眼的概率更大。

### 近视症状

**1. 远视力下降** 近视眼裸眼远视力下降,近视力不受到影响。

**2. 视野缩小** 病理性近视可发生周围视野缩小的情况。

**3. 对比敏感度下降** 主要是由于视网膜血液循环障碍导致。

**4. 瞳孔缩小** 近视患者为了看清远的物体,经常通过皱眉的方式、收缩眼轮匝肌使瞳孔缩小成细缝,减轻球面像差,有效的增加焦距的深度,确保远物的清晰感。

**5. 瞳孔变大** 对于近视患者来说,一般都少用调节、不用调节,支配睫状肌及瞳孔括约肌的同一神经冲动减少,所以瞳孔较大。

**6. 晶状体的变化** 可出现晶状体浑浊,但通常进展速度相对较慢,大都呈现红棕色、棕色、棕黑色。

**7. 视力疲劳** 低度近视因为调节、集合不协调导致视力疲劳。

### 近视眼治疗

#### 1. 药物治疗

对于具体的用药情况来说,需要结合个体情况,遵医嘱服药。

#### 2. 手术治疗

晶状体屈光性手术主要包括透明晶状体摘除置入人工晶状体,以及晶状体眼的人工晶体植入术,主要用于高度近视矫正。屈光手术属于类似于美容的可选择技术,需在患者自愿、理解手术风险、有条件基础上进行。

#### 3. 纠正眼镜治疗

正确适当度数的凹透镜,可以起到提升视力、阻止屈光度加深的作用,同时有效缓解视疲劳,矫正、预防弱视、斜视的情况发生。

#### 4. 假性近视治疗

治疗的核心目标就是解除睫状肌的实际紧张情况,如利用近雾法、睫状肌麻痹剂滴眼、针刺疗法、眼部按摩、调节放松治疗仪。在减少近距离用眼时间以后,避免出现过度用眼的情况。

### 近视眼预后

**1. 注意事项** 近视患者如果使用矫正眼镜,就需要终身佩戴。高度近视者还可选择手术治疗的方式。但是在手术治疗后,如不注重视力保护,会导致病症复发,需进行长期随访干预。

**2. 饮食运动** 近视没有特殊的饮食禁忌,日常生活中可以补充含有维生素A的食物,如胡萝卜。青少年多进行户外活动,并注意确保饮食均衡,锻炼身体,减少长时间近距离用眼。

**3. 日常护理** 佩戴矫正眼镜,要进行定期清理,摆放的时候镜片向上,避免出现刮损镜片的情况,对佩戴的效果产生影响。

### 近视眼预防措施

#### 1. 合理的采光

学生在室内学习的时候,窗户透光面积、室内地面比不低于1:6,窗外不应该有大的遮挡物,避免晚上开灯睡觉。

#### 2. 阅读时坐姿

对于书桌椅的高低设计来说,务必符合人体工程学的实际要求。阅读的时候要避免时间过长,并注意坐姿端正。

#### 3. 调整用眼时间

阅读、看电脑的时间,最好不超过50分钟。如果时间过长,需休息或远眺几分钟,再进行近距离的工作、阅读。

#### 4. 良好的阅读习惯

注意阅读的距离不能太近,也不要坐在车上、走路时阅读,可引起眼调节紧张,发展为近视。

广西柳州市工人医院 刘莉莉