

# 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，今天来说一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：西兰花、

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，可以适当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？今天我们就来说一说近视眼那些事。

### 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长，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，近视力不受影响。

**2. 视野缩小** 病理性近视可发信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. 睑裂缩小** 近视患者为了看清远的物体，经常通过皱眉的方式、收缩眼轮匝肌使睑裂眯成细缝，减轻球面像差，有效的增加焦点的深度，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. 矫正眼镜治疗

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，如不注意视力保护，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，务必要符合人体工程学的实际需求。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，也不要不要在车上、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