

2026年3月10日

星期二

第3234期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日 16 版

# 大众卫生报

服务读者 健康大众

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线:

0731-84326206

湖南日报报业集团主管  
华声在线股份有限公司主办



妇女节·特别策划

2万多份体检数据发现——

## 这些问题女性最常见

本报记者 王璐 通讯员 朱文青 胡米 谭晴

乳腺结节、甲状腺异常、妇科炎症……在女性体检报告中，这些问题为何频频出现？

第116个“三八”国际妇女节刚过，关爱仍在升温。大众卫生报记者从长沙市中心医院了解到，该院对2025年女性体检数据进行了统计分析。在24656名女性体检人群中，甲状腺异常、乳腺疾病和妇科炎症成为最常见的健康问题，其中甲状腺异常检出率达33.83%，乳腺疾病为32.75%，妇科炎症为31.35%。与此同时，心血管疾病检出率为23.18%，骨质疏松为21.12%。

专家表示，这些体检数据不仅反映出女性常见疾病的分布情况，也提醒不少疾病在早期往往症状隐匿，通过定期体检和科学干预，很多问题可以做到早发现、早治疗。

### 妇科炎症门诊高发 不少问题源于不当清洁

妇科炎症一直是女性门诊最常见的疾病之一。长沙市中心医院妇产科一区副主任医师黄佼介绍，妇科炎症并非单一疾病，而是女性生殖系统多种炎症性疾病的统称，其中阴道炎、宫颈炎和盆腔炎在临床中最为常见。

在妇科门诊中，阴道炎患者占了相当比例。霉菌性阴道炎、细菌性阴道病和滴虫性阴道炎均可发生，其中霉菌性阴道炎在换季或身体抵抗力下降时更容易反复发作，典型表现为外阴瘙痒明显、白带呈豆腐渣样。

如果炎症进一步发展，还可能波及盆腔。黄佼提醒，一旦炎症影响输卵管健康，可能增加不孕或宫外孕的风险。

在门诊中，黄佼曾接诊过一名32岁的女性患者。由于工作压力大、经常熬夜，她出现私处不适后自行购买强效杀菌洗液频繁清洗。起初症状似乎有所缓解，但很快瘙痒加重，白带也出现典型的豆腐渣样改变。检查后发现，她患上了较严重的霉菌性阴道炎。

“阴道本身具有天然的自净能力。”黄佼解释，频繁使用杀菌洗液会破坏阴道内的菌群平衡，使保护性的乳酸杆菌减少，从而给致病菌创造机会。

专家提醒，女性如果出现白带异常、外阴瘙痒、灼痛、非经期阴道出血或下腹坠胀等情况，应及时就医检查。日常生活中应注意保持良好卫生习惯，选择透气棉质内裤，避免长期穿紧身裤，同时保持规律作息和适度运动，提高身体免疫力。

### 甲状腺异常检出率居首 女性更需警惕

在此次体检统计中，甲状腺异常检出率位居第一。长沙市中心医院乳腺甲状腺外科主任医师刘歆春介绍，女性患甲状腺疾病的概率明显高于男性，这与遗传因素、激素变化以及生活方式等多方面因素有关。

研究发现，甲状腺疾病具有一定的家族聚集性。如果家族中有人患有甲状腺疾病，其他成员的患病风险也会增加。与此同时，女性在育龄期体内雌激素水平变化较大，也可能对甲状腺功能产生影响。

此外，长期熬夜、精神压力过大、肥胖以及碘摄入不平衡等因素，都可能增加甲状腺疾病发生风险。

甲状腺疾病在早期往往症状并不明显，但身体仍可能发出一些信号。例如，甲亢患者可能出现心慌、多汗、怕热、手抖或体重下降，而甲减则可能表现为乏力、怕冷、嗜睡或面部浮肿。部分甲状腺结节患者虽然没有明显不适，但如果伴随声音嘶哑或颈部淋巴结肿大，则需要提高警惕。

刘歆春建议，20岁以上女性最好每年进行一次甲状腺功能检查和甲状腺超声。有甲状腺疾病家族史或高危因素的人群，可适当缩短筛查间隔。

她表示，公众不必对甲状腺癌过度恐慌，大多数甲状腺癌发展缓慢，只要早期发现并规范治疗，预后通常较好。

### 乳腺疾病检出率超三成 自检与筛查缺一不可

体检数据显示，乳腺疾病检出率达到32.75%。刘歆春介绍，在门诊中最常见的是乳腺增生，这是一种与体内激素水平变化有关的良性疾病。

不少女性会在月经前出现乳房胀痛的情况，月经来潮后症状往往有所缓解。有些女性在触摸乳房时可能发现条索状或颗粒状的结节，偶尔还可能出现乳头溢液。

虽然乳腺增生在育龄女性中较为常见，但并不意味着可以忽视。专家建议女性养成乳房自检的习惯，一般可在月经结束后7至10天进行自我触诊，如果发现新的肿块或乳房形态发生变化，应及时到医院检查。

在筛查方面，育龄女性建议每年进行一次乳腺超声检查，40岁以上女性可在此基础上增加钼靶检查，以提高乳腺疾病的筛查准确性。

刘歆春表示，乳腺健康与生活方式密切相关。长期精神压力过大、睡眠不足以及饮食结构不合理，都可能影响体内激素水平，从而增加乳腺疾病风险。保持规律作息、适量运动和均衡饮食，对维护乳腺健康具有积极意义。

### 不同年龄女性 如何吃得更健康 专家给出实用建议

除了疾病筛查，合理饮食同样是女性健康管理的重要基础。长沙市中心医院营养科主任、副主任医师孙艳介绍，不同年龄阶段女性的营养需求各有侧重。

青春期女性（12-18岁）骨骼发育迅速，应保证充足钙摄入，可通过牛奶、酸奶及豆制品等补充，并适当晒太阳促进维生素D合成。同时，月经来潮后对铁的需求增加，可适当增加瘦肉、动物肝脏等食物摄入，并搭配富含维生素C的水果帮助吸收。

进入育龄期后（19-45岁），准备怀孕的女性建议提前补充叶酸，多摄入深绿色蔬菜；哺乳期女性则需增加鱼、禽、蛋、奶等优质蛋白摄入，并保证充足饮水。

更年期女性（45-55岁）由于激素变化，骨量流失速度加快，可适当增加豆制品、坚果和深色水果摄入，有助于补充植物雌激素和抗氧化营养素。

在慢性病防控方面，心血管健康同样需要关注。长沙市中心医院健康管理中心副主任、主任医师王晓华提醒，高血压是最常见的慢性病之一，也是心脑血管疾病的重要危险因素。随着年龄增长，女性高血压检出率逐渐上升，40岁以后更需重视血压管理。保持低盐饮食、适量运动、控制体重并定期监测血压，是预防心血管疾病的重要措施。

健康是女性最美的底气。广大女性重视年度体检，关注身体早期预警信号，养成科学的生活方式，用专业守护、日常坚持，为自己的健康保驾护航。