

这些疾病“重女轻男”

全体女性要注意!

3月8日是国际妇女节,在这个特殊的节日,无论你是在职场拼搏的女强人,还是在家庭中默默付出的温柔母亲,每一位女性的健康都值得特别关注。女性由于特殊的生理结构,会经历经、带、胎、产等生理时期,还会患上一些特有的疾病,如乳腺癌、宫颈癌、阴道炎等,不仅如此,一些疾病似乎也更“偏爱”女性。笔者就此采访了湖南中医药大学第二附属医院妇科主任、主任医师贺冰,肾病科(肾病内分泌科)主任医师胡剑卓,下面我们一起来看看哪些疾病“重女轻男”,为全体女性送上一份防病指南。

“易怒”的甲状腺

有数据显示,女性甲状腺异常的检出率明显高于男性,约为男性的2~4倍。在甲状腺癌方面,女性发病率约为男性的2.5~3.3倍。近年来,甲状腺癌发病率持续上升,在我国一些城市地区(如上海、浙江等地),已位居女性恶性肿瘤发病率首位或前列。

之所以女性更易患甲状腺疾病,是因为甲状腺对雌激素非常敏感,而女性的雌孕激素每个月都要周期性变化,尤其怀孕期间,人体对甲状腺素的需求增大,以致孕期易出现甲状腺肿大,产后出现甲状腺炎。更年期后,随着雌激素水平下降,女性还可能出现甲减倾向。此外,女性较男性情绪更易波动,更感性也更敏感,而长期的不良情绪也会干扰内分泌水平,导致甲状腺激素的分泌异常。

【预防策略】

1. 定期检查 定期体检可以做到早发现、早诊断、早治疗。如发现直径1厘米以上的结节,建议半年复查一次B超。

2. 不滥用雌激素 体内雌激素过高是诱发甲状腺癌的主要因素,更年期女性想通过服用雌激素产品起到延缓衰老的目的有一定的危险性。蜂王浆、牛初乳、甲鱼、黄鳝等食物的雌激素含量较高,女性避免食用。

3. 缓解压力 在工作和生活中避免情绪内耗,保持好心情,采取适当的措施缓解压力、调节情绪,

养成良好的作息习惯,在心理和情绪状态上对甲状腺疾病说“不”。

4. 远离辐射 核辐射被证实是甲状腺癌的致病因素,特别是青少年,受核辐射影响后的发病率会明显升高。拍X光片时,应尽量避免甲状腺部位或做好防护措施。

频发的尿路感染

临床数据显示,女性患尿路感染的比例明显多于男性,约40%~50%的女性一生中曾患过尿路感染,主要是女性的解剖特点导致。女性尿道短、宽、直,长仅约5厘米,宽可达1厘米,易受到会阴部细菌的影响,出现上行感染,经期、更年期、妊娠期更容易发生。

【预防策略】

1. 多喝水,不憋尿 尿液可起到冲刷尿路的作用,可在一定程度上减少尿路感染的发生。

2. 注意个人卫生 保持会阴部清洁,每日用温水清洗即可,不必过度清洁,适当菌群有利于局部细菌平衡。排便后,手纸应从前向后擦拭,避免污染尿道口。

3. 穿纯棉内裤 女性内裤应以全棉材质为佳,不宜过小过紧,否则易导致局部温度升高,滋生细菌,带来隐患。

4. 调整饮食结构 多吃新鲜的蔬菜水果,避免过食油腻、辛辣等刺激性食物。

“流失”的钙质

根据国家卫健委发布的骨质



疏松病理学的调查数据,我国50岁以上的人群中有19.2%的人患有骨质疏松,其中女性占比为32.1%,同龄男性仅有6%。

这是因为女性的骨量、骨结构本身较男性弱,且孕期、哺乳期会消耗体内大量钙及营养,导致骨骼中的钙质流失,使得哺乳期女性患骨质疏松的比例明显增加。另外,雌激素是一种重要的生长激素,对维持骨密度有很大的影响。随着年龄的增长,女性卵巢功能会逐渐下降,导致雌激素水平降低,骨骼中的矿物质流失,也会引起骨质疏松。

【预防策略】

1. 健康饮食 多摄入富含钙、维生素D、蛋白质等营养素的食物,如牛奶、豆类、鱼类、坚果等,以增加骨骼的强度和韧性。

2. 适当运动 适量运动可增加骨密度,预防骨质疏松。建议选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳、瑜伽等。

3. 戒烟限酒 吸烟和过度饮酒都会导致骨质疏松和骨折的风险增加,女性应戒烟,饮酒宜适量。

通讯员 陈安妮

顺产不可怕 一文读懂分娩全过程

顺产是人类繁衍生息过程中最为天然的分娩方式,但很多准妈妈由于对分娩过程缺乏正确的认知,导致顺产过程中伴随害怕、不安等情绪,给准妈妈造成一定困扰。其实,顺产并不可怕,只需清楚了解顺产过程,在心理、生理上做好充分准备,便可从容应对。

产前准备阶段

产前准备阶段是准妈妈即将分娩的关键阶段,涉及许多方面。

从生理层面上来说,准妈妈要维持合理饮食、摄取平衡营养、储备充足能量,包括蛋白质含量丰富的食品,如瘦肉、鱼类、豆类等,以促进胎儿健康成长,补充自己的体力;其次要保证充足的维生素、矿物质摄入,多食用新鲜蔬菜、水果;另外,适量的锻炼也不可少,如孕妇瑜伽、散步等,都能帮助准妈妈提高身体柔韧性及肌肉力量,利于顺利生产。

从心理上来说,准妈妈应积极调整自己的心态,以免过于紧张、焦虑。可通过上孕妇课程、学习有关分娩方面的知识及技能,和其他准妈妈进行经验交流、交流情感等方式来缓解心理负担;其次,亲人的陪伴与支持也很重要,特别是准爸爸们,应该给准妈妈充分的关怀与鼓励,增加准妈妈顺产的信心。

物质准备也不可少。准妈妈要提前准备好待产包,包括产妇用品和新生儿用品,如产妇卫生巾、护理垫和舒适柔软的衣服,以及婴儿衣服、尿布、奶瓶和奶粉。另外,还要掌握分娩医院有关信息,包括地点、交通情况和处理入院过程,以保证分娩时能顺利到院。

不同产程的应对措施

分娩一般分3个产程,每一个产程均有自己的特点及对策。

第一产程为宫颈扩张期,自规律宫缩至宫口开全。这一阶段宫缩会逐渐频繁和剧烈,痛感明显,这时,孕妈可通过深呼吸、冥想、按摩等方法减轻痛感与紧张感。家人可在一旁鼓励、支持,按时吃饭、喝水,为生产保持足够的能量。疼痛不能忍受时,可根据医生建议选择适当的镇痛方式。

第二产程为胎儿娩出期,自宫口开全至胎儿娩出。此时期宫缩较剧烈,便感较重,此阶段,准妈妈应配合医生或助产士的指令发力——宫缩时深吸一口气,再如解大便般向下用力;宫缩间歇时,身体放松、休息,以恢复体力。用力应均匀而富有节律,以免用力过猛造成会阴撕裂,陪产人员可在一旁鼓励。

第三产程为胎盘娩出期,由胎儿娩出至胎盘胎膜娩出。这一阶段比较短暂,但同样不可忽视。胎盘娩出后,医生会检查胎盘及胎膜的完整性,如果残留则可能需要进行清宫。同时,医生会对产妇的身体进行检查和处理,如阴道出血及子宫收缩情况。

怀化市麻阳苗族自治县中医医院
潘玲

查出卵巢囊肿,到底要不要手术?

看到体检报告上“卵巢囊肿”四个字,心里是否咯噔一下。这个词听起来吓人,但并不一定是坏消息。卵巢囊肿就像是卵巢里长出的一个个小水泡,有的来来就走了,有的则需要多留个心眼。

不同囊肿要区别对待

1. 来去匆匆的“生理客” 生理性囊肿,如卵泡囊肿和黄体囊肿,是月经周期中可能出现的正常现象,大多不会引起疼痛,且在2~3个月内会自行消失,无需特殊处理。

2. “长期住户”要留意 一部分良性囊肿通常没有症状,体

检时才被偶然发现。但也有一部分囊肿会引起腹痛、月经变化、绝经后异常子宫出血等,要注意观察。

3. “危险分子”需警惕 大部分卵巢恶性肿瘤早期可能毫无征兆,但后期会出现腹胀、腹痛、腰背痛、尿频尿急、消瘦等症状。如囊肿持续存在或长大,还可能压迫卵巢,影响血供,继而损害卵巢功能,需尽快通过手术、化疗或靶向治疗等综合手段进行干预。

卵巢囊肿要不要手术

对于体积较小、没有症状,且没有恶性征象的囊肿,可以先

观察或药物治疗,尤其是年轻女性。如观察期间囊肿持续存在(尤其大于5厘米)或不断长大,或提示恶性,建议手术切除。

对于绝经后女性出现的卵巢囊肿,一定要引起重视,即使没有症状,也应考虑手术。对于备孕女性来说,有些囊肿(如巧克力囊肿)会影响受孕,如囊肿大于4厘米,可考虑手术,术前评估卵巢功能。如出现囊肿破裂、出血或扭转引发急性腹痛,需紧急就医,因囊肿扭转造成的卵巢血供不足,会对卵巢功能造成不可逆损伤。

河北省胸科医院妇产科 李娟