

妇科门诊

“剩女”患妇科病概率更高

如今，大龄未婚女性被时尚地称为“剩女”。有专家指出，“剩女”患上某些妇科疾病几率可能比已婚女性要大。

据医生介绍，一些大龄未婚女性缺乏正常的性生活，长期性压抑会导致女性废用性萎缩，分泌物减少或干燥，抗病能力下降并引起系列阴道感染性疾病、宫颈炎和盆腔炎等妇科炎症。另外，目前乳腺疾病的高发人群也指向了年龄较大、未婚、没有生过小孩及精神抑郁的女性，而长期不孕、不育也是子宫内肿瘤和卵巢癌的危险因素。

女性阴道是人体中非常敏感脆弱的部位，很多因素，包括环境、心情、压力、营养等等都可能导致人体内分泌失调，从而可能导致对阴道的伤害，很多

“剩女”因为长期面对包括家庭、社会及自身施与自己的压力，又无法正常排遣，长期压抑自我反而更容易成为妇科疾病的受害者。

与此同时，“剩女”患乳腺癌的几率也比已婚女性高。乳腺的充分发育是在女性哺乳子女之后，这一过程有助于乳腺管的疏通，减少乳腺癌的发生几率，而“剩女”因为没有经历过这一过程，因此比经历过哺乳的女性更易得乳腺癌。

生活方式也为女性妇科疾病提供“基液”。“剩女”中相当一部分是“三高”女人——高学历、高收入、高年龄。她们大都爱喝咖啡，嗜食辣椒，喜欢泡吧，甚至还练出一身酒量……所谓“现代”的生活方式使得她们的体质不断下



降；高蛋白饮食让体内激素始终处于一个较高水平；吃辣饮酒让盆腔长期处于充血状态，这些都为乳腺病和妇科病的发生提供了营养丰富的“基液”。

杨子文

别让儿童跟大人练长跑

早晨在幽静的马路上，常可见到五六岁的孩子跟随大人一起长跑。但从保护儿童的健康出发，让3~6岁的孩子跟成人一起长跑是不合适的。

儿童机体各部分的功能还不成熟，从3~6岁孩子骨骼、肌肉的发育特点看，骨骼弹性大，硬度小，容易发生变形，肌肉的纤维较细，易疲劳和受损伤。呼吸、循环方面，小儿的肺活量相对较小，所以呼吸频率要比成人快，才能满足身体的需要。孩子的心脏只有成人的1/3大，心脏壁薄，每搏输出量少。显然，儿童的身体对较激烈的运动适应能力差，同样不能耐受如长跑、举重之类的运动项目。

在选择小儿体育项目时，应该考虑儿童年龄的特点，选择强度较小、内容多样的锻炼项目，活动时间也不宜过长，如选择飞碟、踢小皮球、体操、游泳、短暂的跑步训练等游戏性的活动。万不可脱离儿童实际，而以成人的标准来安排和要求孩子。

于惠中

预防尿失禁 常练提肛操

妇女的尿道很短，行程较直，因此对控制排尿不太有利，容易产生尿失禁。主要症状为平时无遗尿，但站立时因咳嗽、喷嚏、大笑等突然增加腹压的活动而引起漏尿。下面这套“提肛操”有助于防治尿失禁：

(1)仰卧，双手置腹上，双膝弯曲。首先，提肛并吸气，接着屏住呼吸几秒钟后慢慢呼气。

(2)仰卧，双乎左右伸展，掌心向下，双膝弯曲。首先，提肛并吸气，同时臀部离开床面向上挺起，接着屏住呼吸几秒钟后臀部下落，同时慢慢呼气。

(3)仰卧，双手置腹上，双膝弯曲。首先，上半身向上抬起，变为坐式，同时提肛并吸气，接着屏住呼吸几秒钟后，上半身下落复原，同时慢慢呼气。

(4)双脚分立，与肩同宽双手握住椅子的靠背。首先提肛并吸气，接着屏住呼吸几秒钟后慢慢呼气，全身放松。

此操每天上午下午各操练一次，每次10分钟。

蔡振扬

不痛不痒的传染性软疣

每天都有家长带着患有传染性软疣的小孩来看病，有的小孩身上长了几十个甚至遍布全身才来医院。询问家长为什么不早点带小孩来看医生，家长竟说：“不知道啊。小孩不痛不痒的，我们又不知道这是什么。”

传染性软疣又称皮脂性软疣，本病常见于儿童，是良性病毒性皮肤病，皮疹直径约2~4毫米，呈蜡样光泽珠状，能挤出乳酪样软疣小体。起初为米粒大半球形丘疹，损害数目不等，由数个至数十个，陆续出现。体表各部位皆可发生，好发于躯干、四肢、肩胛，眼睑、脸面部、阴囊、会阴部、肛门处也多见。因此，家长一旦发现疑似此病的情况，应尽量早来医院就诊，因为尽管早期初发数量不多，但会陆续越长越多，传染性较强。

为防止接触感染，患者应避免去游泳池游泳，去公共浴室洗澡。患者使用过的毛巾、内衣、内裤应煮沸、消毒15分钟。上幼儿园时不要共用毛巾、脸盆、衣被，防止交叉感染。

李智慧

优生优育

孕妇不宜坐拖拉机

在交通还不十分发达的边远山区，有些孕妇喜欢坐拖拉机去赶集、看病或走亲戚，却不知道拖拉机存在严重交通安全隐患，特别是对孕妇安全威胁性更大。

拖拉机没有减震器，地面与轮胎、车架都是硬对硬，颠簸性很大。此外，制动装置(煞车)不十分可靠，拖拉机翻车事故屡见不鲜，这就对孕妇及胎儿带来严重

威胁及影响，特别是临产前的孕妇，就不能乘坐拖拉机了。如果实在紧迫，也只能用担架快速、稳妥地把孕妇抬至通行客班车的地方，有护理人员共同登车送至医院或呼打救护车前来接运。总而言之，人们对孕妇尽量提供安全快速、可靠、周全的服务，无论如何，用拖拉机方式运送孕妇助产的办法绝不可取。

冯兴诗

老年妇女易患五种妇科病

功能性子宫出血 妇女到达更年期，这时的卵巢功能极不稳定，同卵巢功能密切相关的月经也随之发生紊乱，出现月经量过多，或变成不规则出血，可导致贫血、全身乏力及抵抗力下降。

老年性阴道炎 老年性阴道炎患者约占老年女性的1/4，主要症状为阴道分泌物增多，炎症常累及尿道口，故常伴有尿频、尿痛。注意改善全身状态，保持外阴清洁，对防止尿道炎是有益的。

外阴枯萎症 主要表现为外阴皮下脂肪减少，阴蒂缩小，阴毛脱落。外阴肌肉萎缩还可波及到会阴和肛门，导致括约肌张力降低，发生大便失禁，还会影响性生活，导致性交疼痛。据统计，约30%的更年期后女性，都

会发生外阴枯萎症。

外阴粘膜白斑 患者的大阴唇、小阴唇及阴蒂部位，出现粗厚的白色角化斑块，干燥易破裂，伴有剧烈疼痛。本病有50%的癌变率，应引起高度警惕。

生殖器恶性肿瘤 宫颈癌和子宫体癌的早期，主要是绝经后阴道出血，统计表明，绝经一年以上的妇女出现阴道出血，患生殖器恶性肿瘤的可能性约占30%。卵巢癌的早期，患者常有下腹部不适和胀痛感，中老年妇女的异常腹胀，在排除消化系统的疾病以后，首先应想到卵巢癌的可能。

对老年女性的妇科病，必须做到早发现早治疗，因此老年女性每半年至一年进行一次妇科检查，很有必要。

杨吉生

儿保频道

宝宝冬日洗澡 六招预防感冒

在寒冷的冬日，只要保证宝宝不感冒，为宝宝勤洗澡还是有很多好处的。以下几个小妙招，你可要看仔细了：

1、保持适宜的室温 室温一般以26~28℃为宜，如果是新生儿宝宝，则室温最好是28~30℃。

2、最好选择盆浴 宝宝洗澡最好采取盆浴方式，盆底事先垫一块毛巾，以免宝宝滑倒。盆里的水量不要太满，保持在宝宝的腹部以上、肩部以下即可，还可以让宝宝拿一个自己喜欢的玩具玩。

3、保持水温恒定 水温应当保持在38℃左右。如果没有温度计，可以用手腕或者手背试一下，一般以感到热但不觉得烫为宜，如果感到不凉则说明水温不够。在洗澡过程中，还要适时加入热水，冬季天气冷，只有在中间加上3、4次热水，才能保证宝宝不冷。特别提醒

的是，在加热水时，一定要先将宝宝抱离水面，否则不但水温难以调控，而且很容易烫伤宝宝。

4、室内备好加温设备 没有空调的浴室里最好配备一个防水的取暖器，这样宝宝离开水面的片刻也不至于因为温差的存在让宝宝着凉。

5、衣物先烘热 妈妈给宝宝洗澡前，应该事先将浴巾和准备为宝宝更换的衣服放在取暖器周围烘烤一下，以免宝宝穿衣服时觉得凉。

6、不要马上离开浴室 洗完澡之后，不要急于立马抱宝宝离开浴室，应该将宝宝的身体以及头发等彻底擦干，用浴巾给他包裹严实后，然后将浴室门打开，略等几分钟，再将宝宝抱出来，这样就为宝宝适应温度变化而做好准备。



贺军成

让婴儿多“趴趴”好



专家认为，婴儿的头骨比较软，如果长时间处于平躺状态，会增加其头骨变形的几率。而且，婴儿长时间平躺，还会造成颈部和肩部肌肉紧张，生长不匀称，情况严重时会造成斜颈。因此，专家建议，在婴儿没睡觉时，应该多让他们趴趴。这样可以强健其肩部、颈部以及上肢的肌肉，这些部位的肌肉对于婴儿日后翻滚、坐和爬行能力的发展至关重要。此外，每天趴趴还能促进大脑发育，对提升孩子智力有好处。

那么，婴儿练“趴”时应注意什么？首先，只能让宝宝在清醒时趴着，否则易导致呼吸不畅。其次，每趴几分钟，帮助宝宝翻身，或动动胳膊和腿，做做保健操。再次，在饭后两小时左右练趴，这样不会影响食物的消化吸收。最后，宝宝趴着时，可以通过让他们抬头注视大人的面孔，以及用目光追随大人手中移动的玩具等方法，鼓励他们去发现和关注周围的环境。

王凤成

征服脉管炎 巧治冠心病

免费赠送

《心血管病和脉管炎保健预防》书籍

地址：山西运城府西街282号凤英中医冠心病医院

电话：0359-2025470 2055470(心血管科)

0359-2053444(脉管炎科)

13513591121(短信接收)

网址：www.fygb.com 邮编：044000

为防假冒，请用挂号信，来信注明《大众卫生报》读者，并注明本人联系电话。