

女性健康宝典

女性健康宝典,由知名妇科专家指点健康、解惑答疑,为女性朋友传授健康之道。本期特邀专家为洛阳协和医院妇科诊疗中心中医科主任、中医学硕士、主任医师刘敬平。



你的月经

正常吗?

月经是女性的一种正常生理现象,进入青春期后的女性都会有月经。月经主要靠下丘脑—垂体—性腺(卵巢、子宫)轴来调控,经体内五脏六腑配合来完成,月经及其前后伴随的症状是女性体内气血的风向标。

正常的月经周期为24天~35天,平均28天,每次持续时间2天~6天,正常出血量为30毫升~50毫升。协和名医、中医学硕士刘敬平指出,中医认为颜色深红、不稀不稠、不凝聚、无血块、无特别气味、月经前后没有大幅度的情绪波动和其他明显不适症状属于正常月经,不符合以上条件的,都可被看做异常。

月经周期

月经周期是从每次来月经的第一天至下一次月经到来的第一天。一般连续2个周期以上提前的,属血热或气虚体质;周期错后或40天~50天一次的,多为血虚、气郁体质。

月经颜色、质地

凡月经颜色淡、质地稀薄者多跟“虚”有关;凡月经颜色深,质地黏稠或有血块者,多跟实、热、瘀、堵有关。实热伴月经量多,虚热伴月经量少;实寒经色暗淡或有小血块,虚寒色淡或如黑豆汁。

月经量、伴随症状

仅凭月经量的多少,无法确定气血状况,还要结合月经前后有无不良感觉才能判断气血的真实状况。月经前后若伴面色苍白、牙龈舌淡、心悸、神疲乏力等症则为血虚;若伴随胸闷、头重、食欲不振、白带多,则为脾虚痰湿造成的;若头晕,伴心烦易怒、腰膝酸软、口燥咽干,则为肝肾阴虚。痛经也有实痛与虚痛之分,血块出来疼痛减轻的为实痛,多由瘀阻造成的,诱因为肝气郁结或受寒;经期后疼痛加重,小腹绵绵不绝的则为虚痛,多由肾虚、气血虚引起。

妇科炎症、宫颈疾病、子宫肌瘤等都可引起月经量的变化。刘敬平主任提醒广大女性朋友:月经出现异常应高度关注,及时就医。(悦悦)

女性一味求清凉 身体未必很清爽

协和妇科名医解读女性夏秋养生误区

立秋过后,天气依然酷热难耐,升级后的“夏季女性清爽无炎”诊疗优惠活动火爆异常,每天到洛阳协和医院参与活动的女性患者均多达100人。优惠的检查项目和高科技治疗技术使她们很快摆脱了疾病的折磨。该院妇科诊疗中心专家、中医学硕士刘敬平介绍,从门诊情况来看,近来,阴道炎、盆腔炎、宫颈炎、痛经等妇科疾病患者为数不少。

刘敬平指出,潮湿闷热的天气,为细菌、病毒提供孳生的温床,这是导致妇科炎症高发的客观原因,同时,女性一味追求清凉,如穿紧身短裤、冲凉不慎等,都是导致妇科疾病发作的主观因素。

热裤捂出阴道炎

酷热的夏季,为了凉爽和漂亮,不少年轻女性穿上紧身牛仔短裤,然而,这样的时尚穿着却让不少女性捂出了妇科病。

最近,穿着热裤、打扮时尚的小吴因白带过多、外阴瘙痒,来到洛阳协和医院看病。通过“夏季女性清爽无炎”诊疗优惠活动,她只花了60元就做了原价200多元的妇科炎症检查套餐。经过全面细致的检查,她被诊断为患上了霉菌性阴道炎。洛阳协和医院妇科诊疗中心主任刘敬平指出,小吴的阴道炎和她平日的穿衣打扮有一定关系。因为天气原因和不当穿着,霉菌性阴道炎成为夏季高发妇科病。

记者了解到,仅8月8日上午,刘敬平就接诊了10多位患有阴道炎的女性患者。她说:“不少女性朋友在夏季穿牛仔类的紧身短裤,看着凉快了不少,但实际上会导致下身不透气,不利于汗液的排出,容易使细菌孳生,再加上夏季特别热,外阴部



洛阳协和医院妇科诊疗中心协办 电话:63211111

出汗给细菌繁殖创造了潮湿的环境,因此这些女性朋友患阴道炎的概率就比较大。”

除此之外,刘敬平还指出,有些体形偏胖的女性,天热容易出汗,洗澡就比较勤,还喜欢用洁阴产品,可这样会破坏阴道的酸碱平衡,甚至引发阴道炎。

刘敬平建议,热裤虽美但不利于健康,女性在夏季最好穿宽松的裙子或裤子,选择透气性好的内裤和衣物。且不宜过度冲洗外阴,以免引起酸碱失衡。外阴部瘙痒要及时治疗,如果用手抓挠会加重炎症感染,甚至引发尿路感染。

冷水澡频繁 小心痛经

近日,笔者在洛阳协和医院遇到一名十几岁的小姑娘,她腹痛难忍,因此在妈妈的陪伴下前

来就诊。“孩子肚子痛得特别厉害,卢主任快看看是咋回事。”看着妈妈焦急的样子,协和妇科卢新梅主任麻利地为小姑娘做了检查。原来,小姑娘属原发性痛经。问诊后得知,因为天气热,孩子没食欲,暑假呆在家没事就喝冷饮、吃雪糕,又夜夜吹空调,用冷水洗脚,谁知竟引起了痛经。

“最近在门诊上,我们经常遇见一些因为冷刺激引起痛经的女性。夏天吹空调、吃冷饮、洗冷水澡会引起痛经,尤其是一些寒性体质的人,如果在月经前1周频繁遭遇冷刺激,就会引发痛经。”卢新梅分析道。女性月经期间盆腔会明显充血,如遇寒冷刺激,会引起子宫、盆腔内血管痉挛收缩,发生痛经。

卢新梅建议,月经来临前,女性朋友不宜大量饮用冷饮,而应以水果和白开水代替,而且不宜洗冷水澡。放假在家的

女孩们不宜长时间待在空调房。一旦发生痛经,患者可少量服用止痛片,而疼痛剧烈时,就必须到医院就诊。

游泳要小心 防止盆腔炎

正值暑假,我市某高校教师张女士到新区游泳馆连游了3天,近日竟突然恶心、腹胀,并伴有浑身发热。她赶紧到医院看内科,吃了药后仍不见好转,便来到洛阳协和医院妇科诊疗中心求治。检查发现,张女士患上了急性盆腔炎。协和医院专家徐巧英分析,张女士的盆腔炎是游泳感染细菌所致。

时下是游泳的好时候,男人、女人、小朋友甚至是体质好的老人,都喜欢穿着清爽的泳装到游泳池畅游一番。有些朋友还带着食物,拿着扑克牌,和好友在泳池一待就是一整天。游泳确实是消暑的好办法,但是要注意卫生,警惕妇科病。如果不慎感染病菌,患者会在2天左右出现阴道炎症,如果不及时就诊,会逐渐发展成盆腔炎。徐巧英指出,不少女性连续在游泳池泡很长时间,一些炎症尚未痊愈的女性也去游泳。此时,她们发生妇科炎症的概率会大很多。

徐巧英建议女性朋友,夏季游泳,应尽量到卫生条件好的泳池;穿泳装时不要随便乱坐,以免感染细菌;有妇科炎症的女性,最好不要到泳池游泳,以免传染给别人或者再次感染加重病情。(凌悦)

今日关注
看妇科 协和更专业
地址:洛阳市金谷园路72号
网上医生:www.lyxyhy.com

“宫”中多变 微创疗法让女人重获新生

子宫肌瘤、子宫内膜异位、宫颈病变等宫颈疾病已成为威胁女性健康的妇科高发病。子宫是生命的发源地,它是新生命最初成长的地方,它的健康与否关系重大。然而,如果患上某些妇科疾病,严重者甚至需要切除子宫,给女人的一生带来无法言喻的痛。

幸运的是,近年来,微创技术的运用使原本复杂的手术变得人性化、简单化,从而最大限度地保障女性子宫等生理器官的完好,开创出妇科疾病治疗的新天地。

德国 STORZ 腹腔镜联合 PK 刀 摘除子宫肌瘤 避免盆腔粘连

28岁的常女士在孕前检查时被查出患有子宫肌瘤,保守疗法无法有效治疗,无奈之下,她选择接受手术治疗。尚未生育的她为保子宫不受伤害,选择了洛阳协和医院成熟开展的德国 STORZ 腹腔镜联合 PK 刀微创术。名医操刀,加上先进的手术设施和高质量的手术效果,彻底解除了她的“宫”中危机,为其成功孕育宝宝扫清了障碍。常女士

一家对此深表感激。

协和妇科微创诊疗中心主任、擅长微创手术操作的名医韦先颖告诉笔者,子宫肌瘤是妇科常见病、多发病,常见症状为月经异常、疼痛、压迫、贫血,可致不孕。此症的恶变概率虽低,但也会影响女性朋友的生活质量,威胁她们的身体健康。STORZ 腹腔镜联合 PK 刀微创术,不开刀除肌瘤,可以最大限度地保留女性朋友的孕育能力。同时,PK 刀还广泛应用于妇科疾病的手术治疗。顶级手术工具降低了手术并发症,大大提高了手术质量,因而深受现代女性的喜爱。

美国原装 LEEP 刀 宫颈微创修复术 祛除宫颈病变 不留瘢痕

“天啊,宫颈怎么会全‘烂’了!”看着阴道镜检查报告单,24岁的小岚失声地大叫。原来她的宫颈血迹斑斑,粗糙不堪,找不出一寸平滑的表面,小岚甚至怀疑错拿了别人的检验结果。在协和妇科诊疗中心主任谢芝芳的安慰下,小岚平静地接受了 LEEP 刀宫颈微创修复术。精准规范操作,3分钟就为她解除病变,使她重获完好如初的宫颈。



协和微创手术专家正在为患者做 STORZ 腹腔镜子宫肌瘤剔除术。

谢芝芳指出,在她接诊的宫颈疾病患者中,像小岚这样不知道自己病情的不在少数。近年来,宫颈疾病呈低龄化高发趋势,有宫颈炎的女性,其宫颈恶性病变的概率比没有宫颈炎的女性高10倍。LEEP 刀手术是最理想、最先进的宫颈疾病治疗方法,同时手术操作规范与否,也直接影响宫颈的恢复程度。因此,女性朋友一旦查出宫颈疾

病,一定要及时到专业妇科接受规范、成熟、安全的治疗。(和悦)

温馨提醒:“夏季女性清爽无炎”诊疗优惠活动火热进行中,妇检优惠套餐可任意选择,多项妇科微创手术爱心援助几百元到数千元。协和医院24小时健康热线(63211111)随时为您提供预约挂号服务。