

女人三十,如何给健康一个交代?

更多健康特惠就在牡丹丽人健康节

相对于生理健康,30岁左右的女性更需关注心理健康。这个时期,职场上的女性需要面对进一步发展的压力;步入婚姻殿堂后,还要面对生育压力;如果能够事业与家庭兼顾,也要面临如何在夹缝中保持平衡的挑战!弹性方案将助女性朋友在身心健康上保持足够的韧劲儿。

女人三十,你可能会遭遇什么?

随着工作压力增大,许多女性选择在30岁后怀孕生子,但是,即便是健康人群,在30岁特别是35岁后怀孕生子,也需更加注意。为了生育一个健康的宝宝,女性朋友需要特别注意以下几点:防止不必要的感染,正确避孕,避免人工流产,同时应积极治疗妇科疾病。另外,怀孕最好避开容易被病毒感染的冬春季节,6月~8月较为适合。同时,不要忽略那些“小毛病”发出的警告。30岁左右的女性开始被各种烦人的妇科病纠缠,局部异常连连发生,比如月经改变、白带异常、腰骶部疼

痛坠胀、阴道不规则出血等,需要及时治疗。

异常普遍的阴道炎:注意性卫生,小心游泳、医疗器具带来感染。避免阴道内损伤、过度的阴道冲洗、手术损伤、流产后子宫出血感染等。

影响生育的子宫内膜炎:在所调查的不孕女性中,有82%以上的女性曾经患有子宫内膜炎。

危害较大的卵巢肿瘤:近期调查表明,年轻女性甚至尚未发育成熟的女孩患卵巢肿瘤的概率正在迅速增加。

高发的乳腺疾病:30岁后女性体内的雌激素会处于高水平期,更容易引起各种乳腺疾病。

子宫肌瘤:35岁以上的女性中,有20%子宫内都有肌瘤存在。

的妇科检查外,还要特别重视乳腺癌、宫颈癌等方面的筛查。因为女性尤其是长期处于高压下的女性,会因精神因素引起一系列的内分泌失调,特别容易患上卵巢癌、乳腺癌、宫颈癌等疾病,30岁左右的职业女性尤需注意。据资料显示,有超过50%的育龄妇女患有乳腺增生,乳腺癌也是城市女性的第一杀手,所以乳房的检查应放在首位。专家建议女性每年进行一次乳房专业检查,进行乳腺红外线扫描或乳腺彩超,这两种检查可互为补充,一般建议先做乳腺红外线扫描,再做乳腺B超。

牡丹丽人健康节给您的健康一个交代

牡丹妇产医院一年一度的健康节活动丰富多彩,以平价、实惠、科学为导向,融入健康查体、大型孕晚免费咨询会、健康年保投资等多种特惠医疗服务,为女性开启美好健

康的春日盛会。

3.8元、38

元、88元妇科疾病全面排查套餐,111元不孕症全面筛查、222元孕优生检查套餐以及子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫外孕、子宫全切、畸胎瘤、张力性尿失禁等实行单病种限价,除报销外自付医疗费用限价1200元~2200元。腹腔镜下输卵管疏通,手术后仍不通者,退还手术费。

多项惠民举措为女

性排查各种妇科炎症、宫颈

疾病、妇科肿瘤、宫外孕、乳腺疾

病及内分泌疾病提供了大好机

会。

(晓鸢)

今日关注
牡丹家化产科
国际微创妇科
爱她就选择“她”
www.6561120.com

女人三十,该如何是“好”?

女性从30岁开始,每年一定要做一次全面的妇科检查。除了常规

警惕 不当流产“孕”气难再来

新妈妈应重视 产后盆底功能康复

截至2010年11月,在牡丹妇产医院生产的产妇达2000余人,而在例行的产后42天门诊常规检查中,了解盆底功能检查并且乐于接受盆底功能检查者却连1/3都不到。牡丹妇产医院产科主任禹爱琴指出,产后康复不应忽略盆底功能检查。

牡丹妇产医院盆底功能康复训练从2009年开设至今,1000余名就诊患者中有50%的人对医生叙述,自己在打喷嚏或者笑、跳跃时出现漏尿,只是程度轻重不同。禹爱琴说,许多新妈妈出现的漏尿是压力性尿失禁,是盆底病的早期症状,怀孕期间尤其是孕晚期有打喷嚏、咳嗽引起尿失禁症状的女性是压力性尿失禁的高危人群。盆底病是由于盆底肌肉、筋膜和韧带损伤、机能减退,导致出现压力性尿失禁、子宫脱垂、阴道前后壁膨出等症状。慢性咳嗽、长期便秘、盆腔手术和年龄的增加、雌激素水平下降、盆底肌肉松弛等都能导致盆底病。打个比方,如果正常盆底筋膜组织是水,那么子宫、膀胱、直肠等盆底器官就是船,周围的肌肉及韧带就是固定船的缆绳,船在有水及缆绳状态正常的情况下才能浮出水面,一旦水或缆绳发生问题,船就会下沉,盆底器官脱垂就产生了。

禹爱琴说,产后及时根据医生的指导进行康复训练能达到事半功倍的效果,比症状加重后再来进行训练效果要好得多,而且通常只需要在医院进行一两个疗程的康复训练,就可以根据医生指导自行在家中练习。而不少新妈妈症状轻,对该病缺乏认识加上关系到隐私,很少因为压力性尿失禁而就诊,以致错过早期预防及治疗的机会。(鸢鸢)

“年轻那会儿,想怀孕很容易,可是这几年真的想生的时候,却总怀不上。药吃了不少,就是没效果,我们一家都急啊。”日前,杨女士在牡丹妇产医院得知因她之前做过两次不当人流而导致不孕后,焦急地说道。

为省钱 接受不规范流产

杨女士说,前几年,夫妻俩在外地打工,节衣缩食。不慎怀孕后,考虑到时机还未成熟,况且自己还年轻,正是事业的黄金发展期,于是她瞒着家人做了流产手术,术后没怎么休息就工作了,次年便出现了小腹疼痛的症状,但并未当回事。

不当流产引起双侧输卵管严重堵塞

前年,在父母的催促下,夫妻俩商量着要个宝宝,却总没能如愿。日前,杨女士夫妇到牡丹妇产医院检查,在了解其情况后,微创妇科专家孙利军博士有针对性地为她实施了宫腔镜检查,很快就明确了原来是严重的盆腔炎引发组织炎性渗出,病灶周围产生了很多粘连,从而导致她双侧输卵管严重阻塞,这极有可能是之前两次不当流产造成的。孙利军博士提醒女性朋友,人工流产虽是小手术但不能掉以轻心,选择正规医院和规范手术尤其重要。

“不当流产”低价如何而来

牡丹妇产医院计划生育中心主任赵淑英说,压低成本,减少手术环节是一些不规范机构降低价格的常



用之道。价格低固然诱人,但女性朋友务必要慎重,这中间很可能存在着一些安全隐患。不规范的人流手术可能会导致子宫穿孔,引发大出血;容易引起交叉感染,从而引发诸如宫颈炎、盆腔炎等人流后遗症;还可引起月经失调、子宫腔粘连、输卵管堵塞及子宫内膜异位症等疾病,甚至可能导致终身不孕。

几位在医院就诊的女性都表示出对专科医院规范、安全方面的信任与肯定。同时,牡丹妇产医院负责人表示,医院在定价方面严格遵守相关规定,严格规范的手术流程可有效避免手术对女性的二次伤害。

未婚女孩如何应对意外怀孕

调查显示,我国19岁以下的青少年中,5%~10%的男孩和3%~8%的女孩有过性经历。怀孕低龄化已成为一个不容忽视的现象,而另一

个不容忽视的现象就是女性反复流产率提高。未婚女性如何应对意外怀孕,牡丹妇产医院计划生育中心主任赵淑英提出了以下几点建议:

1.坚持避孕 无论手术流产还是药流,都只是避孕失败的补救措施,绝不能将其作为避孕方法。所以,要坚持避孕,同时要选择一种适合自己的可靠的避孕方法。

2.防止高危流产 在半年内做2次以上人流或未满18岁做人流,都是高危流产。高危流产的发病率和死亡率都很高,建议女性朋友做好避孕,降低反复流产率。

3.接受正规手术 一定要到正规医院接受手术,切不可为省钱或为了隐瞒而私自购药自行流产,更不能到无证无照的黑诊所去做人流。

4.术后静养 手术后,避免干重活,喝冷饮,注意保暖,不要吹风,严防感冒,要多吃些营养丰富的鸡肉、蛋奶和豆制品,忌食辣椒,严禁烟酒。(李林)



洛阳牡丹妇产医院协办 健康咨询:65169999