



十堰友好医院  
SHENNAN FRIENDLY HOSPITAL

十一长假即将到来,有的人选择出门旅游放松心情,释放工作压力。有的人选择宅在家里看电视,或通宵狂欢。十堰友好医院专家提醒,长假期间一些不好的饮食作息习惯,很容易引发妇科炎症。女性朋友长假期间应预防哪些疾病,度过一个快乐、健康的假期呢?友好医院的专家给出了解答。



妇产科 主任医师

妇产科主任,从事妇产科临床工作30多年,擅长于妇产科常见病、多发病的诊断和治疗,对妇产科疑难疾病的诊治经验丰富,如盆腔感染、月经紊乱、不孕不育、子宫及卵巢的良恶性肿瘤、子宫肌瘤、卵巢肿瘤等,并擅长妇科常见病的手术治疗,如子宫全切术、阴式子宫全切术、子宫脱垂手术及阴道前后壁膨出修补术、处女膜修补、巴氏腺囊肿切除术以及计划生育方面的手术等,并无数次成功地抢救危重病人,如产前产后大出血、羊水栓塞、宫颈妊娠、宫外孕失血性休克等。



妇产科 副主任医师

原十堰市妇幼保健院副主任医师。从事妇产科工作近40年,具有渊博的理论基础和丰富的临床经验。对妇科常见病、多发病、疑难病的诊断、治疗都具有丰富的临床经验,擅长中西医结合药物、手术治疗盆腔炎、附件炎、宫颈炎、宫颈糜烂等妇科炎症;在女性不孕、女性内分泌疾病等疑难病症方面,治疗方法独特,疗效可靠。熟悉开展妇科各类手术,多年来撰写妇产科论文多篇,多次参加《中华医学研究杂志》等学术杂志供稿,并多次获得优秀论文奖。

## 双节长假 好习惯让女人“无炎”

### 哪些不合理的生活习惯易引发妇科疾病呢?

#### ■ 杂乱饮食 疾病钻空

长假期间,亲朋好友聚在一起大吃大喝,许多女性朋友偏爱吃辣、甜或油腻的食物;夜间出去狂欢,为了提神会喝过多的咖啡;假期结束后,才发现自己在变胖的同时也出现了各种不适的症状。比如,蛋肉在煎炸过程中会产生胆固醇氧化物等许多生物活性分解产物,这些产物具有很大的细胞毒性作用,对女性卵巢、乳腺、子宫组织尤其有亲和性,易成为癌瘤诱发剂,对促发卵巢癌等现代妇科病的危险性很大。

#### ■ 沉迷玩乐 忽略检查

很多女性朋友会有这样一个误区,妇科病拖一下没事,现在没时间治疗,等我有时间了再治疗也不晚。尤其是在长假期间,旅游的兴趣超过了一切,早已经将妇科病抛至九霄云外,就算有不舒服也一忍再忍。殊不知,这样的恶性循环会导致轻度宫颈糜烂变为重度宫颈糜烂、轻微的妇科炎症过渡为严重的妇科炎症。

#### ■ “沙发土豆” 盆腔遭殃

平日里工作节奏快,网络诞生的同时,也催生

了新生人群“宅”一族。特别是很多女性喜欢长假期间在家里度过,一台电视、一台电脑就可以做一个惬意的“沙发土豆”,享受清闲的乐趣。不过,长期久坐不动可能会使女性的盆腔静脉回流受阻、淤血过多,并由此引发盆腔炎。盆腔炎患者一般会出现高热、寒战、食欲不振和下腹疼痛、月经增多等症状。此外,长时间坐在不透气的沙发上,尤其是在月经期,很容易给细菌创造滋长的温床,霉菌性阴道炎尤其喜欢钻这个空子。

#### ■ 防护不当 炎症来扰

好不容易获得一个悠长假期,从外地旅游回来后却总觉得私处瘙痒不止,分泌物增多,那么你极有可能患上了阴道炎。由于旅游地条件所限,如果每天没有及时有效地清洁私处,就可能为细菌的滋生繁殖创造了条件,导致阴道炎的发生。

#### ■ 过度劳累 宫颈受累

对于喜欢热闹的人来说,假期是聚会的好机会,吃饭、走亲访友,出门旅行,放假甚至比平时工作还要劳累。然而,由于女性出现劳累时抵抗力会变得很差,相应的以前隐性的疾病也可能显现出来,比如平时无异样的宫颈炎就会在这个时候突然加重。(维基)

#### 友好医院专家提醒

长假期间应该保证适当的锻炼、充足的睡眠和合理的饮食,使身体保持在健康状态。如果感觉自己患上了妇科炎症,千万不要在不明确炎症类型的情况下自己上药,有了症状,尽快去医院做常规检查。

### 无痛终止妊娠解忧愁

女性健康是我们值得关注的主题,而女人最怕什么?最怕激情之后的意外!在现代医技成熟的今天,终止妊娠真的很可怕吗?近日,记者带着疑问来到十堰友好医院无痛终止妊娠中心。

令人诧异的是,在十堰友好医院手术室外,听不见一点呻吟的声音。走进留观室,两位刚做完无痛终止妊娠手术的女士正在休息。我问:“看你们挺好的,哪像才做完手术的人?”

曹女士说:“我上次在一家医院做终止妊娠,心里难受死了,像五脏六腑都要翻出来似的,出现恶心、呕吐、头晕,直出冷汗,面色也是苍白的、血压下降、心跳每分钟才40—50次,感觉特别难受,医生说是人工终止妊娠综合症。现在友好医院采用超导微管可视无痛终止妊娠真好,我再也感受不到那种像坠入死亡深渊似的难受了。”

以往在对患者进行人工终止妊娠手术时,患者必须忍受痛苦和恐惧的煎熬,因为术中刺激神经会引起心率过缓、血压下降、恶心、呕吐、胸闷、面色苍白、出冷汗等症状,重者可引起晕厥和抽搐。广大计划生育工作者曾采用如硬膜外、骶管的神经阻滞,宫颈表面麻醉,多种镇痛、镇静药物的应用等法,虽能或多或少的减轻和缓解终止妊娠疼痛,但效果尚不尽人意。

无痛终止妊娠不仅消除了人工终止妊娠带来的痛苦,还减少了并发症的发生。采用无痛终止妊娠,用药后宫颈松弛度好,减轻了医生手术的难度,也减少了宫颈损伤等常见的并发症。术中病人安静的像睡熟一样,从而避免了因紧张、恐惧、躁动、挣扎而造成子宫穿孔的可能,因而深受患者及家属的欢迎。

十堰友好医院无痛终止妊娠中心开展的超导微管可视无痛终止妊娠术,可将手术对患者身体的损害降到最低,适应于任何意外怀孕的女性,特别适合未婚女性。它创伤小,恢复快,而且整个手术过程是在患者的安睡状态下进行,手术的安全系数极高,被广大医生称为“绿色终止妊娠”。

很多女性朋友为了不耽误工作或不便请假,常常为解决意外怀孕而烦恼不已,而超导微管可视无痛终止妊娠术正好解决了这个难题。据介绍,前来手术的就诊者,很多都是当天手术,第二天休息,第三天就可以正常做稍微轻松的工作了。