香雪制药 Xiangxue







洗洗更健康!

为啥我还得了阴道炎?

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

"×××,洗洗更健康",许多女性耳濡目染养

成了清洗阴道的习惯,认为这样更卫生、更有

益健康。网上也有很多阴道清洗器以及妇科

经常清洗用药会破坏阴道微环境

珍住院医师提醒,洗洗非但不健康,反而对健

康有害。她介绍,女性阴道其实是一个有菌的

环境, 寄居着几十种对人体无损害作用的微

生物,包括细菌、真菌、病毒、原虫等,这些微

生物对人体有益无害,而且是必需的,它们之

间相互依存、相互制约,处于动态平衡状态,

道乳杆菌能分解糖原,产生乳酸,使阴道局部

形成弱酸性环境 (pH ≤4.5, 多在 3.8~

4.4),这种弱酸环境可以抑制其他寄生菌的过

度生长,同时,还能抑制致病微生物生长,从而

维持阴道微生态环境的平衡。所以阴道内的微

生物只要维持着这种平衡,一般是不会致病

的,但是如果在外界感染、自身抵抗力下降、用

药等情况下破坏阴道微生态,打破平衡就会引

健康女性每日用清水清洗即可

清洗,无论是清水还是用药,表面上看是清除一

部分阴道的微生物, 其实是人为地打破了阴道

内菌群的平衡,破坏了阴道的酸性环境,从而增

加了阴道炎的患病风险。通过上述的介绍,你还

其实对于健康的女性,只要每天用清水清

会觉得"洗洗更健康"吗?答案肯定是否定的。

洗外阴即可,不必清洗阴道里面,如果出现了

白带异常、阴道瘙痒灼热等症状,就要考虑有

可能患有阴道炎,由于阴道炎的种类比较多,

建议女性患者去正规医院就诊,在医生的指导

下采用药物治疗或冲洗,不要私自用药。

陈素珍住院医师介绍,平时女性对阴道的

起阴道菌群失调,从而引发阴道炎症。

而在正常阴道菌群中,乳杆菌占优势。阴

我们统称为正常菌群。

一州中医药大学第一附属医院妇科陈素

专用清洗液卖,价格从几元到数百元不等。

此前电视里曾铺天盖地播放一则广告

# 妇科B超单里的"囊肿

受访专家 / 广州医科大学附属第三医院妇科主任医师 付熙 余燕红 通讯员 黄璀玥 文 / 羊城晚报记者

不少单位每年都会为女性职工安排身体检查,每当体检结果出来,B 超报告单上"宫颈 纳囊、卵巢囊肿、巧克力囊肿……"各种有关于"囊肿"的字眼往往会让不少女性朋友感到忐 忑不安、担忧害怕.

这些都是什么呢?它们与各种妇科疾病、癌症是否有关?如何治疗和预防?广州医科大 学附属第三医院妇科主任医师付熙表示,要理性看待检查报告中的结果,不要过度担忧害 怕,有些疾病只是生理性的原因,只要我们有效地进行预防,就能避免其发展成恶性的肿瘤。

卵巢囊肿

卵巢巧克力囊肿

提醒: 白带有改变要当心, 子宫颈腺囊肿 保持阴部清洁是硬道理

子宫颈腺囊肿又称宫颈纳囊,是 宫颈炎的一种。多数女性无明显不适 症状,主要表现为白带增多,白带黏 稠、呈脓性样或带有血丝和少量血液, 如伴发盆腔炎则可出现下腹部或腰骶 部疼痛,或痛经。

付熙指出,对于分散的比较小的 子宫颈腺囊肿,如无特殊不适,一般不 需治疗,只要每年做检查即可;对于密

卵巢囊肿,顾名思义就是卵巢中充满

液体的囊,属于广义上的卵巢肿瘤的一

种,在有规律经期的女性中很常见,可发

生在一侧或双侧卵巢。卵巢囊肿的直径大

小通常为 1-3cm,少数可超过 5cm。大多

数是良性的、非癌性的。女性每月排卵后

卵巢都会有生理性囊肿,但月经期自己就

会萎缩消失。即使是病理性的卵巢囊肿,

直径小于5cm, 且无症状者可密切随

访,70%的囊肿可自然消退。如果囊肿

不断增大,应进一步做相关检查治疗排

付熙建议,生育年龄者的卵巢囊肿

卵巢子宫内膜异位囊肿又称卵

巢巧克力囊肿,是子宫内膜异位症的

一种病变,是卵巢的病变导致月经期

局部出血,形成内含陈旧性积血的囊

肿,这种陈旧性血呈褐色,黏稠如糊

状,似巧克力,故又称"巧克力囊

肿"。这种囊肿可以逐渐增大,有时

会在经期或经后发生破裂,但很少发

病,却有增生、浸润、转移及复发等恶

性行为。此类卵巢囊肿是 25-45 岁的

卵巢巧克力囊肿虽然是良性疾

生恶变

大部分情况下也是良性的肿瘤。

集或比较大的囊肿, 可考虑光疗、激 光、微波、自凝刀等物理治疗;对于较 大的突出于宫颈表面的囊肿, 电刀切 除治疗效果很不错。

付熙强调,慢性宫颈炎与宫颈癌 关系非常密切,在长期炎症刺激下,少 数慢性宫颈炎患者具有恶变倾向,故 仍需高度关注。

提醒:部分卵巢囊肿会"恶变",

除恶性肿瘤的可能。值得注意的是,有

一部分卵巢囊肿是恶性肿瘤,多见于绝

经后新出现的卵巢囊肿,因此,不明原

因引起的腹痛、腿痛的绝经期女性,要

辣、过热、过冷、过期或变质的食物;加

强体育锻炼,增强体质,多在阳光下运

动,多出汗可将体内酸性物质随汗液排

出体外,避免形成酸性体质;养成良好

的生活习惯,有良好的心态应对压力,

劳逸结合,不要过度疲劳,使各种癌症

提醒: 卵巢囊肿+巧克力不

是"小菜",腹腔镜可轻松确诊

生育年龄妇女最常见的疾病之一,发

病率为 10%~15%。下腹痛和痛经为

主要症状,疼痛常于月经来潮时出现,

并持续至整个经期。此外患卵巢巧克

力囊肿女性还会出现月经量增多、经

龄、症状、体征、病变范围以及对生育

要求、患者的主观愿望等因素加以选

择,进行个体化治疗。目前认为以腹腔

镜确诊、手术+药物为治疗的金标准。

女性要注意戒烟限酒, 少吃咸和

戒烟限酒可防癌

及时就诊和处理。

疾病远离自己。

平时应注意个人卫生,保持外阴

清洁,防止病原体侵入引起发病;避免 房劳过度,注意性卫生,性生活前后清 洗外阴,配偶要注意清洁阴茎的包皮 垢;采取避孕措施时,尽量避免多次人 流对宫颈的机械性损伤;注意经期、流 产期及产褥期卫生,经期、产后应严禁 性交、盆浴,避免病原体乘虚而入;定 期做妇科检查,发现宫颈炎症予以积 极治疗。

提醒:早期常无症状,卵巢癌 筛查很重要

卵巢肿瘤

卵巢肿瘤是常见的妇科肿瘤。 可发生于任何年龄。卵巢恶性肿瘤 是女性生殖器三大恶性肿瘤之一。 其致死率居妇科恶性肿瘤首位。随 着宫颈癌及子宫内膜癌诊断和治疗 的进展, 卵巢癌已成为严重威胁妇 女生命的肿瘤。

卵巢位于盆腔深部,平时不易扪 及或查得。早期肿瘤较小,多无症状, 往往在妇科检查时偶然发现。肿瘤大 至占满盆、腹腔时,腹部隆起并可出 现尿频、便秘、气急、心悸时再就医, 恶性肿瘤已不是早期,应提高警惕。

"20%-25%的卵巢恶性肿瘤 患者有家族史。"付熙解释,所谓 家族聚集性卵巢癌是指一家数代 均发病,主要是上皮性癌。著名好 莱坞电影明星安吉丽娜·朱莉,通 过基因测序得知自己是 BRCA1 突变基因携带者,患上乳腺癌和 卵巢癌的概率分别是80%和 和卵巢、输卵管切除。

付熙指出,恶性肿瘤早期常 无症状, 卵巢癌筛查很重要,对 BRCA 基因突变者建议行预防性 卵巢切除。



## 香雪橘红痰咳液 久咳·夜咳·痰多 又止咳又化痰



## 霜降至,年长解便难,益气养阴通肠道

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

梁姨,57岁,反复便秘7年余

57 岁的梁姨有个困扰多年 的问题——便秘,常常好几天 才能正常如厕一次,排便时非 常费力,家里要常备开塞露、番 泻叶等通便的药物。前段时间 梁姨感觉老毛病加重了,同时

还伴有口干、失眠、怕冷、汗多 等症状, 吃保健品一段时间后 不但没有效果,还出现胃胀、嗳 气、反酸等不适。梁姨无意中在 羊晚报纸上看到"德叔医古", 于是来找德叔看病。

## 德叔解谜 年长致耗气,肠失濡养,推动无力

中医认为人体粪便排泄与大 肠密切相关,而这一过程的实现 必须以畅通的气机(气的运动)及 足够的阴液润肠道为前提。古代 有医家提到"年四十而阴气自 半", 意思就是随着年龄逐渐增 长,气也不够了,阴液不足了,进 而发生气虚推动无力, 阴虚润不 了肠道的情况,而梁姨滥用通便 药物又加重这种损耗,造成反复 排便艰涩,难以根除,而睡眠差 汗多等问题都与气阴亏耗离不开 关系。要解决梁姨的困扰必须充 分考虑气阴亏耗的问题, 德叔嘱 咐梁姨把番泻叶等治标不治本的 药物停掉,防止气阴再伤。治疗 上,德叔在益气养阴基础上,稍予 润肠通便,复诊时梁姨高兴地说 便秘基本解决了,失眠、汗多等症 状有不同程度改善。

温 45℃左右为宜)开始泡脚,每天

10~15分钟,1周4~5次,可以温

阳通便。另外还可以做穴位按摩,

具体选天枢穴(位于腹部,肚脐旁

开2寸,约3横指处,左右两侧各

一)、支沟穴(位于前臂背侧,手腕

关节上3寸,约4横指)处,用拇指

或食指指腹,置于穴位处按揉,力

度要适中。每个穴位按揉 150~

#### 预防保健 纠正不良习惯,配合穴位按揉

德叔建议梁姨要养成定时排 便的习惯,每次排便时间不能太 长,摒弃临厕读书看报的习惯。强 调不可滥用泻药,防止药物使用不 当而使症状加重。霜降属秋末初冬 时节,天气渐冷,但白天依然阳光 明媚,要适当增加衣物,同时可以 配合中药沐足缓解, 具体如下,艾 叶20克,火麻仁40克,放入锅中, 加入适量清水煎煮30~40分钟。 取药汁倒入泡脚盆中,待温时(水

200次,每日1次。有补气润肠通便 之效。 

同放入锅中,加清水2000毫升 (约8碗水量), 武火煮沸后改文 火煲 1.5 小时, 放入适量精盐调 味即可。此为2~3人量

#### 期延长、月经淋漓不尽、性交不适等症 状,不孕率高达40%。 50%, 所以毅然接受预防性乳腺 付熙表示, 临床上可根据患者年

苁蓉煲鸡

德叔养生药膳房

材料:母鸡半只,黄芪15 克,肉苁蓉20克,精盐适量。 功效:健脾温肾,益气通便 烹制方法:各物洗净,母鸡切 块,放入沸水中焯水;上述食材一

€ 羊城晚报

2019年10月29日/星期二/专刊编辑部主编/责编 余燕红/美编 丘淑斐/校对 潘丽玲

文/丁香

# 种牙的人说: 后悔没早

"广东省爱牙工程"派福利:缺牙市民 10 月拨打 020-8375 2288 可申领进口种植牙种一送-均临床经验超 15 年博硕学位专家亲诊,预约到院免挂号费、专家会诊费

着,早种牙早享福。

### 数字化舒适种植牙亲历者



#### 朱老伯 62岁

牙齿症状:失去咀嚼能力、日常饮食依靠搅拌机。 种牙方案:数字化舒适种植上颌3颗,下颌4颗。

"粤口腔·粤健康"系列活动自启动以来,至今累计超过千万市民享 受口腔诊疗福利。数字化舒适种植牙作为缺失牙人群首选的修复方式, 已经走入羊城市民的心中,一大批缺牙市民选择数字化舒适种植牙。

改变?就此问题,记者采访了缺牙10年余的朱老伯。

## 用了三年,和真牙一样坚固

"我一共种了7颗牙,是不是看起来和真的一样。" 朱老伯开心地露出一口整齐的好牙,"不仅比以前的牙 美观,而且还很坚固,现在吃东西很得劲儿。"

朱老伯表示很感谢广州某口腔机构,种植牙使用 三年来很方便、没出现什么后遗症。按照医生的提示, 朱老伯按部就班做口腔清洁工作、注意牙周维护、定期 回院复查,"因为专家告诉我这样可以使种植牙用得更 久,国外有个人用了50多年现在还好好的,我也想! ' 乐呵呵的朱老伯提起数字化舒适种植牙就赞不绝口。

# 如今3年过去了,他们的种植牙用得还好吗?种牙后的生活有什么 每位客户的种植方案由

他容光焕发,仿佛年轻好几岁

样用搅拌机打成糊糊才能吃。现在经常和家人朋

享种牙后的生活,容光焕发的他仿佛年轻了好几

岁。以前没了牙齿只能强忍着看别人吃,现在科

技进步有了数字化舒适种植牙技术,缺牙市民也

可以重享口福。他希望有相同遭遇的长者别忍

"种牙前,连棵青菜都咬不动,需要像小孩一



# 术前用电脑数次模拟种植,保证植体就位精准

### 数字化舒适种牙,最多缺牙者选 通过采访,记者切实感受到一口好牙对长者的重要,

也知道了数字化舒适种植牙的魅力所在——很好地解决 友叹早茶,吃得好开心!"朱老伯有些激动地分 缺牙者"怕痛、怕不安全"等担忧。

作为数字化种植牙标杆机构,广州某口腔机构从多方面 优化整合口腔诊疗体系,提升国内口腔诊疗水平。拥有数字化 导板输出端口,有着近两百位临床经验丰富的知名专家,其中 博硕专家近三十位,院内成立了十五大质控小组,保证客户每 一项治疗都有质量监控,为种牙市民的诊疗安全层层把关。

## 通知 《广东省爱牙工程》

进口种植牙

每日补贴: 100人

申领范围: 所有缺牙人士(牙齿松动、牙 齿脱落、单颗缺牙、多颗缺 牙、全口/半口缺牙等)

申领热线: 020-8375 2288

## OTC 功能主治: 清热解毒, 散风止痛。 用于肺胃蕴热引起。头目眩晕, **北京月仁燮科技发展股份有限公司制药**「 口鼻生疮, 风火牙痛, 暴发火眼 咽喉疼痛, 耳鸣肿痛, 大便秘结 皮肤刺痒。 禁 局。 孕妇忌肝。 注意字项。对本品过较各禁用。过较体质各慎用。 不良反应尚不明确。其它注意事项律见证明书。 荷拉约高心时中设在"两边特子"取实规矩用 也 址。北京市丰台区南三环中路20号 北京同仁堂 科技发展股份有限公司制药厂 国药准字Z11020472 京药广审(文)第2019090570号

