



图 视觉中国

妇科B超单里的“囊肿”要这样解读!

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

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文表示,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。

解读1 子宫颈腺囊肿

提醒:白带改变要当心,保持阴部清洁是硬道理

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。付熙文强调,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。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,发现宫颈炎症状予以积极治疗。

解读2 卵巢囊肿

提醒:部分卵巢囊肿会“恶变”,戒烟限酒可防癌

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,大部分情况下也是良性的肿瘤。付熙文建议,生育年龄者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,要及时就诊和处理。女性要注意戒烟限酒,少吃咸和辣、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,使各种癌症疾病远离自己。

解读4 卵巢肿瘤

提醒:早期常无症状,卵巢癌筛查很重要

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系统三大恶性肿瘤之一。其致死率居妇科恶性肿瘤首位。随着宫颈筛查及子宫内膜癌筛查和治疗的进展,卵巢癌已成为严重威胁妇女生命的肿瘤。卵巢位于盆腔深处,平时不易触及或查得。早期肿瘤较小,多无症状,往往在妇科检查时偶然发现。肿瘤大至填满盆腔,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。”付熙文解释,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50%,所以毅然接受预防性乳腺和卵巢、输卵管切除。

付熙文指出,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。每位客户的种植方案由6-10位博硕专家多重把关,术前用电脑数次模拟种植,保证植体就位精准

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

此前电视里曾铺天盖地地播一则广告“x x x,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专用清洗液,价格从几元到数百元不等。

经常清洗用药会破坏阴道微环境

广州中医药大学第一附属医院妇科陈素珍住院医师提醒,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,我们统称为正常菌群。而在正常阴道菌群中,乳杆菌占优势。阴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,打破平衡就会引起阴道菌群失调,从而引发阴道炎。

健康女性每日用清水清洗即可

陈素珍住院医师介绍,平时女性对阴道的清洗,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,你还会觉得“洗洗更健康”吗?答案肯定是否定的。其实对于健康的女性,只要每天用清水清洗外阴即可,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。

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

医案 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、暖气、反酸等不适。梁姨无意中在羊晚报上看到“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,阴液润不了肠道,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。

预防保健 纠正不良习惯,配合穴位按摩

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。霜降属秋未初冬时节,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,置于穴位处按摩,力度要适中。每个穴位按摩150~200次,每日1次。有补气润肠通便之效。

三年前种牙的人说:后悔没早点种!

“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一,享平均临床经验超15年博硕学位专家亲诊,预约到院免挂号费、专家会诊费、种植方案设计费!

“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。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久,国外有个人用了50多年现在还好的,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。

他容光焕发,仿佛年轻好几岁

“种牙前,连根青菜都咬不动,需要像小孩一样用搅拌机打成糊糊才能吃。现在经常和家人朋友吃早餐,吃得开心!”朱老伯有些激动地分享种牙后的生活,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。他希望能有相同遭遇的长者别忍着,早种牙早享福。

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。拥有数字化导航输出端口,有着近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。