



图 视觉中国

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播放一则广告“×××，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卖，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。

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 黄雄玥

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。

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、流产后及产褥期卫生，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3 卵巢巧克力囊肿

提醒：卵巢囊肿+巧克力不是“小菜”，腹腔镜可轻松确诊

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，是卵巢的病变形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，但很少发生恶变。

卵巢巧克力囊肿虽然是良性疾病，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

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、经期延长、月经淋漓不尽、性交不适等症状，不孕率高达40%。

付熙表示，临床上可根据患者年龄、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。

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。随着宫颈瘤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。肿瘤大至充满盆、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50%，所以毅然接受预防性乳腺和卵巢、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。

羊城晚报 专题

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

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年博硕士学位专家亲诊，预约到院免挂号费、专家会诊费、种植方案设计费！

数字化舒适种植牙亲历者



朱老伯接受采访，对数字化种牙赞不绝口。

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。

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，现在吃东西很带劲儿。”

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。



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

他容光焕发，仿佛年轻好几岁

“种牙前，连棵青菜都咬不动，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。

通知

《广东省爱牙工程》

进口种植牙种一送一

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

京制牛黄解毒片



清热解暑 散风止痛

功能主治：
清热解毒、散风止痛。
用于胃火引起，头目眩暈，
口鼻生疮，风火牙痛，暴发火眼，
咽喉疼痛，耳鳴腫痛，大便秘結，
皮肤刺痒。

北京同仁堂
科技发展股份有限公司制药厂

OTC

阿胶



功能主治：
补血滋阴，润燥，止血。
用于血虚萎黄，眩晕心悸，
心烦不眠，肺燥咳嗽。

注意事项：对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。
禁忌：不良反应尚不明确，其它注意事项详见说明书。
请按药品说明书或在药师指导下购买和使用。
国药准字Z11020689 京药广审（文）第2015060571号
地址：北京市丰台区右安门内大街20号

北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂