

罗喜平名医工作室

## 宫颈癌防控大咖谈



扫码关注  
罗喜平教授公众号

### 不要不好意思 “同房出血”要小心

文/罗喜平

李女士今年50岁,最近两个月来,每次与先生同房后,床单上都有一丝血迹,一开始李女士还没有放在心上,但是在网上搜索一番后,就很担心自己是不是患上了什么严重的妇科疾病,非常紧张,再三考虑后决定到医院去看看。

正常和谐的性行为为基本是不会出现“同房出血”的。当出现像李小姐这样类似的情况时,你需要做的是:第一,停止同房,避免情况更严重。第二,自己用温水清洗外阴,垫上卫生棉。第三,如果出血不多,自己初步判断。第四,最重要的是及时到医院就诊,不要耽误治疗。

#### “同房出血”的常见原因是什么

总的来说,妇科疾病中出现同房出血这个症状的病有很多,轻则为普通的炎症,重则可能为癌症。同房出血常见于以下原因:

一,宫颈柱状上皮异位。有研究表明,宫颈柱状上皮异位是接触性出血的主要原因,占50%以上。宫颈柱状上皮异位,以前是叫“宫颈糜烂”,现在已经取消这种说法了,因为这不是真正意义上的病,它是一种正常的表现。在你体内雌激素的作用下,藏在宫颈管里面的柱状上皮会外翻出来,因为柱状上皮颜色比较鲜红,所以进行妇科检查时宫颈外表上看起来红红的好像糜烂一样,其实不是真正的糜烂,在平时也不会有特别的症状,但在性交强烈的摩擦及碰撞下就会容易出血。

二,宫颈息肉。宫颈息肉在宫

颈的病变中是相对无害的,绝大多数宫颈息肉是良性的,暂时是没有相关的医学证据能说明哪些人容易会得息肉。在慢性炎症的长期刺激下,在宫颈表面或宫颈管内就会形成像小灯泡一样的息肉,由于息肉多突出在宫颈口,加上息肉质地比较脆弱,所以在同房时,一旦受到摩擦或者碰撞就很容易出血。

三,阴道炎及宫颈炎。阴道是可以直接与外界相通的,那么就意味着它可以直接与外界的细菌接触,正常的情况下,人体是可以防御的,保持一定的平衡,如果平衡被打破,像长时间穿着湿的泳衣或内裤,性交后没有排尿,免疫力下降等都有机会导致阴道或宫颈的炎症,当炎症侵袭这些组织的时候,就会出现充血水肿,组织变得更脆弱,这个时候进行性生活,会使得这些组织十分容易破损而出血。

四,宫颈癌。同房出血是宫颈癌的常见症状之一。而宫颈癌多在性生活后及妇科检查后出血,量一般不多。宫颈癌同房为什么出血?癌变后的宫颈组织,质地会变脆、易碎,同房时,比较激烈的碰撞会导致宫颈组织破裂出血。

五,阴道裂伤。多见于粗暴性交以及阴道发育畸形,也有少部分见于产后过早进行性生活。这种情况下,出血像是渗出来的,血的量会比较多,持续的时间也比较长。初次性生活,处女膜破裂也会有少许出血。

总之,中年女性同房出血莫大意,更不要不好意思。羞于看医生会延误病情。

#### 专家简介:

广东省妇幼保健院妇科主任、二级主任医师、博士研究生导师。广东省“五一”劳模、国务院特殊津贴获得者。广东省医学会妇产科分会副主任委员、广东省妇幼保健协会妇科专业委员会主任委员、中国妇幼保健协会妇科肿瘤专业委员会副主任委员、中国宫颈阴道镜及细胞病理学学会常务委员。



## 广州白领坐过山车扭了脖子! 颈椎病人群慎玩 严重可致瘫

受访专家/广州医科大学附属第三医院中医科主任医师 胥海斌  
文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王慧

疫情稳定以来,许多游乐场所已经逐渐开放,其中不乏许多年轻人喜欢的过山车、跳楼机等机动游戏,这些项目因十足的刺激而深受年轻人喜欢。但是,这类机动游戏虽然好玩,却也容易给身体带来伤害。

近日,广州一名白领就因玩过过山车扭伤了脖子,以为是“落枕”,但到医院检查后发现伤到了颈椎。专家提醒,颈椎、腰椎不好的人群,玩过过山车等刺激项目要慎重。



图/视觉中国

#### 坐过山车竟然扭到脖子,诱发了颈椎疼痛

日前,广州白领王女士趁着周末到某游乐场游玩。在玩过过山车项目后,王女士觉得脖子被扭到,颈椎、肩膀酸痛不已,如同“落枕”一般。在家休息两天后仍未见好转,遂来到广州医科大学附属第三医院中医科就诊。经检查发现王女士颈椎反弓,是常见的颈椎病的一种。

“颈椎有正常的生理

弯曲,如果没有生理弯曲,甚至向相反的方向弯曲,称为反弓或反张。该患者本身患有颈椎病,属于颈椎不稳的情况,过山车项目快速的方向变动,更容易诱发颈椎疼痛。”接诊的广州医科大学附属第三医院中医科主任医师胥海斌解释。在进行“骨、筋、脉”三联疗法综合治疗后,王女士颈椎疼痛得到缓解。

### Tips 颈椎病三分治,七分养

随着手机、电脑的普及,许多白领、工薪族都不可避免地患上了颈椎病,而且逐渐出现了低龄化的趋势。对于颈椎病治疗,“三分治,七分养”,日常的行为纠正与康复运动,不仅能避免病情进一步加剧,而且能使治疗效果事半功倍。

对于颈椎病患者来说,不仅不建议玩过于刺激的机动游戏,日常的康复运动也要掌握幅度和技巧,不能随便扭动,而是要根据各自的病情而定,有的患者需要多仰头,有些患者却不能仰头,这就需要

掌握自己颈椎的安全活动度。

胥海斌介绍:“健康的颈椎一般前后左右侧屈各为45度,屈伸活动主要由第二至第七颈椎完成,主要依靠对侧的关节囊及韧带限制过度侧屈,侧屈主要由中段颈椎完成。而左右旋转各为75度,主要由寰枢关节来完成。环转运动则是上述活动的连贯作用来完成。”

如果已经得了颈椎病,影像检查报告中,会有“动力性过伸位”、“动力性过屈位”的检查项目,这两个项目是决定颈椎安全活动的关键,不同的颈椎病,需

#### 过山车项目对颈椎、腰椎冲击较大

“此类情况并不罕见,几乎每个月都有因过山车、跳楼机、碰碰车伤到颈椎的年轻人来就诊。”胥海斌表示,“由于过山车速度很快,且有瞬间转向,给身体带来极大冲击力,如果身体反应没跟上,颈椎出现过度扭曲、甩动,可能会造成挥鞭伤,甚至椎滑脱错位,严重者甚至导致瘫痪。”

因玩过过山车出现颈椎问题的并不在少数,微博上许多网友表示坐过山车后“颈椎不舒服”,而部分网友在就诊检查中出现“颈

#### 康复运动要掌握颈椎“安全活动度”

要不同的方式来进行康复训练。

##### 1.不能超过45°仰头

如果“动力性过伸位”出现错位,您最大程度只能微微45°抬头。请不要过度仰头看天空、看星星、看飞机,甚至不能仰头超过45°晾衣服。

##### 2.不能超过45°低头

如果“动力性过屈位”出现错位,您最大程度只能微微45°低头。请不要低头看地板,不要走路的时候看鞋子,也不要做双下巴状的收下巴动作。

##### 3.多抬头

如果“动力性过伸位”没

有错位,但颈椎侧位片显示颈椎变直甚至出现“反弓”,那么就需要多抬头。

胥海斌提示,患有颈椎疾病的患者,日常工作和生活中,要注意调整枕头,注意工作姿势,饮食均衡,多休息,多补充钙,多晒太阳,适当运动,不要搬抬重物,不要坐软椅、睡软床,避免剧烈运动,尤其不建议过山车等高刺激性的游乐项目。同时,颈椎病情多种多样,比较复杂,正确的日常生活动纠正与康复运动仍需要到正规医院检查就诊。

有错位,但颈椎侧位片显示颈椎变直甚至出现“反弓”,那么就需要多抬头。

胥海斌提示,患有颈椎疾病的患者,日常工作和生活中,要注意调整枕头,注意工作姿势,饮食均衡,多休息,多补充钙,多晒太阳,适当运动,不要搬抬重物,不要坐软椅、睡软床,避免剧烈运动,尤其不建议过山车等高刺激性的游乐项目。同时,颈椎病情多种多样,比较复杂,正确的日常生活动纠正与康复运动仍需要到正规医院检查就诊。

### 牙签戳破脸上痘痘 竟引发脑脓肿

文/羊城晚报记者 林清清  
通讯员 彭逢美 朱钦文

脸上长痘痘、黑头怎么办?不少人都会选择挤掉。近日,广东惠来的小伙子小周(化名)因反复头痛半年余,去当地医院检查后才发现患上了脑脓肿,紧急被家人送至广州。在南方医科大学中西医结合医院神经外科就诊时,才发现病因居然是因为自己用牙签戳破了脸上的痘痘。

#### 面部“危险三角区”慎防感染

南方医科大学中西医结合医院神经外科陈陆植主任介绍,小周之所以患上脑脓肿,最有可能是因为面部“危险三角区”用指甲或牙签戳破了痘痘后,导致细菌感染入脑。小周入院后,经过抗生素治疗,仍反复头痛、发热,病情严重,医生们立即给小周进行了脑脓肿手术,现在已基本康复。

陈陆植表示,面部“危险三角区”是从两侧嘴角水平至鼻根连线所形成的三角形区域。这个区域是公认的危险区域,血管密集并与颅内海绵窦相通,一旦细菌感染,可以通过血液进入颅内,发生脑膜炎或者脑脓肿,出现寒战、高热、头痛、呕吐等,严重者甚至可发生败血症、脓毒血症、癫痫、偏瘫、昏迷、危及生命。

虽然触碰面部“危险三角区”引发颅内感染的概率不高,但一旦发生感染,后果将不堪设想,专家建议市民一定要谨慎对待。

陈陆植表示,对脑脓肿的治疗,首先是抗生素治疗。外科治疗脑脓肿亦是一个有效手段。穿刺抽吸脓液不仅可以快速清除脓液,促进脓肿壁收缩吸收,还可以取得标本送检,帮助选择敏感抗生素。应用精准的导航定位技术,穿刺抽吸脓液得到越来越广泛的应用。

#### 痘痘应如何正确处理?

微粉刺:可以使用祛痘药妆,这些药妆多含果酸或抗炎中药成分。

黑头粉刺或白头粉刺:可以进行粉刺清除术等治疗,然后外搽维甲酸类药物进行维持治疗。

炎症性粉刺:需要皮肤科医生指导下选择外用或口服抗药物。



**北京同仁堂**

**清熱解毒 散風止痛**

用于肺胃蘊熱引起:  
頭目眩暈, 口鼻生瘡, 風火牙疼,  
暴發火眼, 咽喉疼痛, 耳鳴腫痛,  
大便秘結, 皮膚刺癢。

**京制牛黃解毒片**

Jingzhi Niu Huang Jie Du Pian

每瓶裝8片 每盒裝10瓶

**北京同仁堂**  
科技發展股份有限公司製藥廠

國藥准字Z11020472 京藥廣申(文)第2019080537号  
地址:北京市丰台区南三环中路20号

廣告



**安神補腦液**

Anshen Bunao Ye

益氣養血 生精補髓

功能主治:  
生精補髓, 益氣養血, 強腦安神。用于腎精不足、氣血兩虧所致的頭暈、乏力、健忘、失眠;神經衰弱症見上述證候者。

**北京同仁堂** 科技發展股份有限公司製藥廠

注意事項:忌煙、酒及辛辣、油膩食物。對本品過敏者禁用,過敏體質者慎用。  
禁忌:不良反應尚不明確,其它注意事項詳見說明書。  
請按藥品說明書或在藥師指導下購買和使用  
國藥准字Z11020624 京藥廣申(文)第2019080502号  
地址:北京市丰台区南三环中路20号

廣告