

益生菌卫生巾：是护佑女性健康还是交“智商税”

广东天气湿热，女性更易受阴道困扰

据广州中医药大学第一附属医院妇科主任曾诚主任医师介绍，阴道炎是育龄期及围绝经期女性常见疾病，发病时会出现白带异常、异味，尿频、尿急、尿痛，性生活不适等症状，给生活带来诸多不便。如果感染加重，导致炎症上行，甚至可能引发子宫内膜炎、输卵管炎、盆腔脓肿及不孕症。

不同年龄段女性易患的阴道炎症有所不同，育龄期女性多以细菌性、滴虫性、霉菌性阴道炎为主，围绝经期或老年女性则易患萎缩性阴道炎，多因雌激素水平下降导致阴道局部抵抗力下降而引发。

广东湿热的天气使得此类炎症性疾病在立春后发病率有所上升，女性若外阴局部防护不当，如未及时更换内衣裤及卫生巾，就容易感染外阴炎、阴道炎。

反复发作事关“秘密花园”微生态失调

女性的“秘密花园”有自我保护机

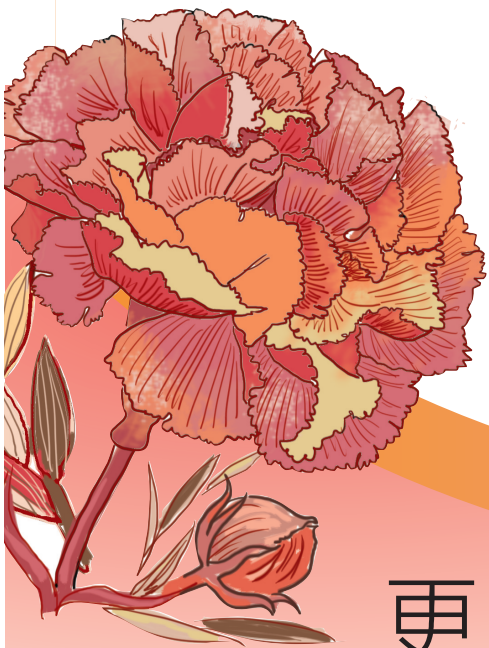
2024年6月，国家发布新版卫生用品强制性国标，为女性健康再添防线，该标准将于今年7月1日实施。

近年卫生巾抽检中，“细菌超标”“荧光剂隐患”等问题频现，“卫生巾怎么选更好、更安全？”一度成为热门问题。

那么，如何科学选择安全卫生巾？羊城晚报记者结合国家标准、相关学会及专家解读，为读者提供一份实用指南，需要提醒的是，警惕“医用级”“草本抗菌”等营销话术，避免为“伪功能”买单。

新国标升级

国家市场监督管理总局于2024年6月25日正式发布GB 15979-2024《一次性使用卫生用品卫生要求》，明确将卫生巾等直接接触人体的产品纳入强制监管，新规将于2025年7月1日实施。新国标强调，卫生巾产品的安全性重点在健康卫生指标，特别是理化指标（铅、



制，维持着稳定的酸碱平衡和菌群平衡，也就是所谓的“阴道自洁作用”。一旦这种平衡被打破，“秘密花园”局部菌群失调，就容易引发炎症。曾诚介绍，对于阴道炎反复发作的女性，阴道局部菌群失调是一个常见原因，临床医生会针对引起阴道炎症原体的不同，采取不同的治疗方法（如滴虫性阴道炎、细菌性阴道炎，可以用甲硝唑、或奥硝唑等药物，霉菌性阴道炎则可以用克霉唑、制霉菌素等），与此同时，还会给予益生菌口服或局部给药来辅助治疗。

随着人们对健康关注度的提高，益生菌概念在女性护理领域被广泛应用，益生菌卫生巾应运而生。商家宣称益生菌卫生巾能够通过释放益生菌，调节阴道微生态，预防阴道炎等疾病，吸引了不少女性消费者购买。

益生菌仅限于辅助或协同作用

从医学角度来看，目前尚无大样本的临床证据资料证明益生菌卫生巾对阴道炎有明确的治疗作用。曾诚表示，益生菌对于阴道炎的作用仅限于辅助或协同作用，无论是口服益生菌还是使用益

生菌卫生巾，都不能作为治疗阴道炎的主要手段。此外，外用的益生菌卫生巾很难保证益生菌的活性和数量，以及其能否真正到达阴道并发挥作用，其实际效果存在很大的不确定性。

尽管存在争议，但益生菌卫生巾依然受到不少女性青睐，这背后有多种原因。记者在采访中了解到，女性对私密部位的护理意识增强，愿意尝试新的护理产品来预防疾病，益生菌作为近年来的热门健康概念，给人一种天然、无害、有益的印象，使得女性更容易接受益生菌卫生巾这类产品。此外，益生菌卫生巾的价格相对较高，也满足了部分消费者对高品质、高附加值产品的追求心理。

如何科学看待益生菌卫生巾？“我们需要保持理性和科学的态度。它或可以给使用者带来一定的益处，但不能过度依赖其预防和治疗阴道炎等疾病的功能。”曾诚建议，女性在日常生活中，应注重个人卫生习惯，如勤换内裤、选择透气性好的棉质内裤、正确使用卫生巾等，这才是预防阴道炎等妇科疾病的基础。若出现阴道炎等相关症状，应及时到正规医院就诊，根据医生的诊断和建议进行规范治疗，而不是单纯依靠益生菌卫生巾来解决问题。

新国标即将实施 卫生巾选购必看

砷、汞等生物毒性重金属)和微生物学指标(细菌、致病微生物、真菌等有害菌)。

1. 微生物“高压线”：普通级妇女经期卫生用品微生物学指标要求中，细菌菌落总数≤200CFU/g，真菌菌落总数≤100CFU/g。

2. 原材料“紧箍咒”：新标准规定，卫生巾生产中不应使用废弃再生的原材料，且原材料应无毒、无害。

3. 添加剂“硬门槛”：可迁移性荧光物质是指通过溶出或碰触而转移到人体皮肤或黏膜的荧光添加剂，通过这项指标的控制，可以更好地保障产品安全，特别是对一些易敏人群。卫生巾中含有可迁移性荧光物质的，会被判定为不合格产品。

“医用卫生巾”说法不科学

在医院周围的一些药店里，记者看到不少在售的“医用吸收垫”。这些是医院常用的护理产品，比如妇科手术后的病人或者长期卧床的患者都会用到它。这东西主要用来吸收人体的排泄物，比如血液、尿液之类的，能保持皮肤干爽，防止感染。

记者看到一款“医用一次性巾单”的产品上标注“不含荧光剂”“环氧乙烷灭菌处理”，但是产品执行的卫生标准为GB 15979，生产许可证为“卫消证字”。也就是说，即便该产品用了“医用”二字，但其卫生标准与普通卫生巾是一致的。

那么，“医用卫生巾”是否比普通卫生巾更安全可靠呢？中国造纸学会表示，经过

咨询该领域专家，当前医疗器械分类目录里不包括卫生巾，因此“医用卫生巾”这种说法不科学。医疗器械分类目录中包括的医用妇科护垫，是对产妇产量计算垫巾、一次性使用产妇巾、妇科检查垫、产妇产褥垫、产妇垫等一类专用产品的统称，这些产品主要用于女性产后或术后等特殊情况下，并不适合普通消费者作为卫生巾的替代品长期使用。对于身体状况正常的女性来说，选用正规企业生产的合格卫生巾产品，完全可以保证经期的健康和安全。

科学选购：认准“国标”，细看标签

四川省产品质量监督检验检测院曾红节曾经在给GB/T 8939-2008《卫生巾(含卫生护垫)》国家标准作解读时指出，卫生巾的包装须标注GB 15979(强制性标准)或GB/T 8939(推荐性标准)。按照国标，生产日期、原料成分(如绒毛浆、高分子树脂)需明确标注，模糊表述或含“再生材料”需警惕。

对于皮肤容易过敏的女性而言，在卫生巾表层材质按肤质选择上，棉柔适合敏感肌，PE打孔膜侧重大干爽。在简易吸水测试上，我们自己可以测试，比如倒入50ml生理盐水，吸收速度>10秒或严重反渗即不合格。

曾红节表示，卫生巾是生理卫生用品，卫生指标不合格可能直接危害人体健康。如果企业所生产的卫生巾其卫生要求达不到GB 15979规定，应禁止生产和销售。

更年期如何被「温柔以待」？

解码两代女性生命必修课

实习生 赖欣怡
羊城晚报记者 朱嘉乐

1 求绝经教程？年轻女性的绝经认知盲区

“我经常痛经，太痛了。”20岁的小黄(化名)说出了她想绝经的原因。但对于绝经期间的身体健康状况，她表示没有太多了解，47岁处于绝经过度期的妈妈也没有和她谈论过相关的话题，现在担忧绝经的健康问题对她来说还太遥远。

2 人老了都这样？中年女性的自适应沉默

围绝经期是每个女性必经的生理阶段，却多被戏谑为“情绪失控”的更年期。记者采访发现，不少历经绝经期的女性常将失眠、无力等生理变化归因为“人老了都这样”，对激素水平下降引发的系统性健康风险并没有科学认知。受此影响，她们较少主动向家人倾诉症状，也不太寻求专业的医学干预，多停留于自我忍受、自行缓解。

“没有去医院，顺其自然，越去想就会越焦虑。”46岁正处绝经期的陈女士(化名)常有情绪失控的症状，知

道有激素治疗，但仍觉得这个阶段自我调整、自我开解即可。提及与亲友的沟通交流，她担心影响孩子学业工作，并不会主动告知他们。“我妈之半月前扳断腿，蹲下就起不来了。”已经成为妈妈的陈女士才知道她妈妈的病症是受绝经影响。

许多绝经期的中年女性也在社交媒体上讲述难言的痛苦。“潮热，感觉身体里很热，怎么都凉不下来。”“睡得很差，有时候睁眼到天亮。”“全身骨头都在痛，找不出哪里痛”……不少年轻

38万。记者从帖子内容观察到，仅有小部分留言提出“绝经会老得快”的担忧，多数留言抱有强烈绝经信念，想要提前摆脱月经的生理困扰，但又不想损害身体健康。同时对绝经可能伴随的健康问题、相关的健康知识认知模糊。

人也有留言表示如今才知道这一阶段病症的复杂性及严重性。“在此之前我根本不知道更年期是什么。”

《2024年中国女性健康状况白皮书》数据指出，我国约有2.1亿女性正处于围绝经期，这一数字相当于每7名女性中就有1人正在经历相关症状。约72%的女性会出现潮热盗汗、65%遭遇睡眠障碍、53%的人会经历情绪波动，而出现在关节肌肉疼痛的女性占比约41%。然而，大约七成受访者将症状归因于“亚健康”，导致干预滞后。

编者的话

从央视“3·15”晚会曝光卫生巾、纸尿裤等卫生用品的生产乱象，到近日“黄子韬做卫生巾”，相关话题多次登上热搜。今天，我们从卫生健康的角度一起聊聊与女性“秘密花园”相关的内容，共同关注女性各生理期的养护。

3 减少对更年期的误解，重视不适症状

“有的女性在更年期会出现更年期综合征，出现各个系统的明显不适、影响生活，而有的女性不会出现明显不适，顺利度过更年期。”广东省中医院妇科副主任医师骆赞韵介绍，更年期是一个自然的生理过程，主要表现为月经逐渐停止并伴随多种身体变化，通常发生在40至60岁之间。

更年期最显著的生理变化是卵巢功能的逐渐衰退，导致雌激素水平下降。这一变化会引起多种症状，如潮

4 对更年期女性“温柔以待”

处于更年期的女性，生活中有哪些需要注意的方面？身边人如何给予关爱呢？骆赞韵给出了几点建议：

1. 建议保持均衡饮食，多吃富含钙和维生素D的食物，以预防骨质疏松；适量运动，如八段锦、散步、瑜伽、游泳等，有助于缓解情绪波动和

月经提前是卵巢衰退征兆？专家详解！

羊城晚报记者 林清清

网络上流传着一种说法：月经提前是卵巢衰退的征兆。这是真的吗？广东省人民医院生殖医学科主任赵晓苗教授接受羊城晚报记者采访时提醒，导致月经提前的原因很多，卵巢衰退的征兆也有很多。若要简单自测，从月经状况上看，如果一段时间内持续出现“三个减少”，并经常感觉疲倦，那就要重视这个信号，及时到专业医疗机构进行卵巢功能测试。

卵巢功能会断崖式下降

“卵巢早衰的确是很多年轻人关心的话题。”赵晓苗教授表示，“2024年的一项网络平台调查显示，30—39岁年龄段女性，是在网络平台搜索卵巢早衰人数最多的群体。在我的临床门诊中也有类似状况，卵巢早衰成为不少20—40岁之间就诊者关心的热门问题。”

“卵巢功能的下降并不是匀速的，它在某个时间点会有一个突然加速的过程。”赵晓苗介绍，现有研究表明，在37岁左右，卵巢储备功能会出现一个断崖式下降的阶段。这个阶段，这类人群可能同时会伴有一些慢性炎症或代谢异常的状态，会使得卵子的耗竭过快。

卵子耗竭过快有什么体现？主要就是卵泡期缩短了。由于黄体期一般是比较稳定在14天，因此卵泡期缩短，带来的直接表现就是月经周期缩短。从这个角度来看，“月经提前是卵巢衰退的征兆”的说法是有一定道理的。

“该不该用卫生棉条”难住了处女女们

医生提醒：选择适合自己的更重要

羊城晚报记者 李可欣 通讯员 刘睿

近年来，经期使用的卫生棉条逐渐从“小众话题”走向公众视野，在社交媒体上，不乏对于卫生棉条的正面评价。许多用户称其“更干爽、透气”“减少异味”“贴身不走位”，尤其适合运动时使用。然而，对于尚未有性生活的女性，使用卫生棉条存在哪些健康风险？到底应该如何理性看待和选择？

广州市干部和人才健康管理中心妇科主治医师周洪宇表示：“部分关于卫生棉条的宣传忽略个体差异，盲目泛化地推崇其优势。”她特别强调：对于未曾有性生活的女性，在使用卫生棉条时需慎重考虑，不能盲目“跟风”。

“首先我们得清楚处女膜的结构。”周洪宇医生解释，“它是位于阴道口的一层薄膜状组织，中间有一个直径约1.5厘米的孔洞，但弹性和厚度个体差异极大。这意味着有些人可能会因为一些微小的外力作用(比如骑自行车、骑马、使用卫生棉条等)而破裂。”

卫生棉条的直径大多在1.5至2厘米之间，理论上可穿过处女膜的孔洞，但实践中并非总是顺利。周

重点留意“三个减少”

要如何及时发现卵巢衰退的信号？

“可以留意‘三个减少’。”赵晓苗介绍，从月经状况上自我观测，如果一段时间内持续出现月经周期缩短(即月经提前)、月经量变少、经期缩短(即月经天数减少)，这三个减少就是一个明显的提示。如果还经常感觉疲倦，那么可以到专业医疗机构进行卵巢功能测试。

另外，卵巢衰退也并非一直表现为月经周期缩短。随着卵子耗竭情况的发展，通常会呈现一个月经周期先缩短后又变长的不规则过程。到了围绝经期，月经周期会慢慢变长，直到最后慢慢闭经。

及时干预可延缓卵巢衰老

赵晓苗提醒，环境中高温和辐射等物理因素、甲醛等化学物质的生殖毒性、熬夜及饮食不规律等不良生活习惯、紧张焦虑等情绪因素，或是患有影响卵巢功能的其他器官系统疾病，都会对卵巢功能产生很大影响。“关注月经状态，也是关注卵巢健康。”赵晓苗表示，应提倡重视，但不要焦虑。“虽然老病死是一个自然过程，但是卵巢功能的衰退是可以干预的。如果及时发现、针对性调理，可以减缓卵巢衰老的脚步，挽救濒临衰竭的细胞，让卵巢功能稳定，甚至有所提升。”

洪宇医生提到：“一些使用者因为对自己身体结构缺乏了解，经常出现‘放不进去’或‘放错位置’的情况，甚至需要到医院请医生帮忙取出。”这种“操作困难”带来的不仅是生理不适，还有心理压力。

更严重的是感染风险。“由于卫生棉条属于人体式用品，一旦手部不洁或操作不当，极易将外界细菌带入阴道，造成阴道炎，甚至更深层次的感染。”周洪宇医生提醒，使用卫生棉条首先得选择正规产品，使用时间一般不应超过8小时，否则也容易引起细菌滋生和毒性休克综合征(TSS)。TSS是一种罕见但潜在的致命感染，由金黄色葡萄球菌产生毒素引起，曾在欧美广泛使用卫生棉条时期引发过一定范围的公共卫生恐慌。尽管现在的卫生棉条材料更安全、吸收力更稳定，但“长时间滞留的风险依然存在”。

“卫生棉条的优势毋庸置疑。但它不是每个人都适合的‘万能解药’，没有性生活的女性及对棉纤维材质易过敏者等，不建议盲目跟风使用。”周洪宇医生最后总结道。

段面临不必要的压力和困扰。”骆赞韵说，如果更年期症状对日常生活和工作产生了较大影响，或者症状持续时间较长，难以自行缓解，就需要进行治疗。

专家提醒，雌激素治疗虽然有效，但也存在一定的风险。长期使用雌激素可能会增加患乳腺癌、子宫内膜癌等疾病的风险，还可能导致血栓形成、心血管疾病等副作用。使用雌激素治疗时，需要在医生的指导下进行。

疏松，易发骨折，因此活动需要特别注意保护，如借助扶手蹲下起立、穿平底鞋走路等。

4. 家人朋友多关心鼓励。部分更年期女性出现明显情绪心理问题，如莫名发火、骂人、哭闹甚至轻生，特别需要家人朋友多关心，早期发现，并陪伴理解和鼓励。