

# 女性要重视乳腺的养护

□陈虹霞

女性的乳房是非常重要的器官,不仅关乎外观,还关乎生产后的母乳喂养。女性长期熬夜、饮食不当,很容易发生乳腺疾病,如乳腺增生、乳腺囊肿、乳腺结节、乳管内乳头状瘤等,甚至乳腺癌。良性乳腺疾病和早期恶性乳腺疾病通过药物和手术等治疗手段可以治愈。中晚期恶性乳腺疾病要进行化疗、放疗、内分泌治疗、免疫治疗、靶向药物治疗等。

女性的乳腺是非常脆弱的。近年来,我国女性乳腺疾病的发生率明显上升,尤其是乳腺癌的发生率已经高居女性癌症首位。所以,在日常生活中,女性一定要重视呵护乳腺。下面,我给大家分享几种乳腺养护的方法,以帮助大家远离乳腺疾病。

**日常多运动**

运动不仅可以帮助女性控制体重,保持身材,还能够促进血液循环与淋巴液的排出,调节激素水平。乳腺周围的淋巴系统是帮助身体排毒的重要器官。在日常生活中,女性要加强运动,有助于乳腺周围淋巴液的排出,可以降低乳腺增生的发生风险。

对乳腺好的运动主要有扩胸运动和伸展运动。扩胸运动可以锻炼胸大肌,改善乳腺增生;伸展运动主要是指人体背向地面,双手交叉缓慢上举再放下,能够有效拉伸女性胸背部的肌肉,改善乳腺周围的淋巴循环与血液循环,对于防治乳腺增生也有良好的效果。扩胸运动与伸展运动的难度较低,在家都可以做。建议

每日利用下班后的时间在家做这两项运动,每次半小时左右,可以取得意想不到的效果。

**避免挤压乳房**

乳房长时间受到挤压会影响乳腺淋巴液的流动,淋巴液在乳腺淤积会增加乳腺增生及囊肿等乳腺疾病的发生风险。因此,在日常生活中,女性应该避免穿紧身胸罩,在家里和睡觉时可以不穿内衣,出门时尽量选择松紧适宜的运动内衣等,避免过度挤压乳房。

**均衡饮食**

乳腺增生等乳腺疾病的发生发展与女性内分泌失调有着密切的关系。科学饮食能够帮助女性保持内分泌功能正常。只有营养均衡,女性的内分泌系

统才能保持健康的状态。在日常生活中,女性应该多进食富含维生素、蛋白质的食物,多吃新鲜的水果蔬菜,一日三餐做到荤素搭配,尽可能少吃油腻、刺激性食物。

一些爱美的女性喜欢通过节食来达到减肥的目的。实际上,节食减肥非常容易反弹,而且容易让乳房内的脂肪组织越来越少,影响乳腺健康,严重时甚至会造成乳房缩小。因此,女性一定不要节食减肥,应该通过运动达到减脂、塑形的目的,这样做还能够保护乳腺。

**重视乳腺检查**

在日常生活中,女性要重视乳腺的自我检查。在洗澡时可以进行乳腺自我检查,能够及时发

现肿块、双乳不对称、乳头溢液等情况。女性自我检查乳房,可以先对着镜子观察再触摸,由周围检查至乳房中心,检查乳房表面的皮肤是否有斑点,再通过触诊检查乳房内部是否有肿块,按压乳头是否有分泌物。如果发现异常,或感觉不适,应该尽快前往医院就诊。

育龄期女性尤其是35岁以上的女性,应该每年进行一次乳腺检查。可根据乳腺情况以及检查需要,选择是进行超声检查还是进行乳腺钼靶检查。定期体检能够帮助女性及时发现自我检查难以发现的乳腺肿块或乳腺疾病。

(作者供职于惠安县东园镇中心卫生院)

妇科肿瘤,如子宫颈癌、卵巢癌、子宫内膜癌等,会严重影响女性的健康。妇科肿瘤早期通常不会有明显的症状,但随着病情的发展,会出现一些预警信号。及时识别妇科肿瘤的预警信号,可以提高警惕,及时到医院就诊。医生会进行一系列检查,如盆腔检查、宫颈涂片检查、血液检查、影像学检查等,以确定是否存在妇科肿瘤。

**不正常的阴道流血**

不正常的阴道流血是妇科肿瘤常见的症状之一。具体来说,非经期或绝经后的阴道出血、接触性出血(如在性行为后或妇科检查后出血)等,都可能是妇科肿瘤的预警信号。如果出血量较大、持续时间较长,或伴有疼痛等症状,应立即就诊,进行相关检查。

**不正常的阴道分泌物**

阴道分泌物是女性生殖系统的自然防御机制之一。正常情况下,阴道分泌物是无色透明或略带白色、无异味的液体。如果发现阴道分泌物出现异常,如颜色改变、有异味、出现脓性分泌物等,这可能是妇科肿瘤的预警信号。50岁以上的女性,如果阴道分泌物出现异常情况,应该及时就诊,进行相关检查,排除妇科肿瘤的可能性。

**疼痛**

疼痛是许多妇科肿瘤的症状。比如,卵巢肿瘤会引起腹部疼痛或背部疼痛。如果肿瘤侵犯其他部位,还会引起其他症状,如腿部肿胀、尿频尿急等。这种疼痛可能表现为持续性或间歇性的钝痛,或隐隐作痛,通常早期就可能出现,但往往容易被忽视。

**外阴瘙痒**

外阴瘙痒是女性常见的问题,可能是由多种原因引起的,如皮肤干燥、过敏、真菌感染等。如果外阴瘙痒持续时间较长,伴疼痛感或烧灼感,这可能是妇科肿瘤的预警信号,比如外阴癌、阴道癌等,会引起外阴瘙痒症状。因此,对于外阴瘙痒不可轻视,应及时就诊,进行检查,排除妇科肿瘤的可能性。同时,应注意保持外阴清洁和干燥,避免使用刺激性清洗剂,以减轻症状。

**消化系统症状**

这类症状有腹胀、泛酸、嗝气、呕吐等。卵巢肿瘤尤其是卵巢上皮性癌,早期可能没有腹腔积液或胸腔积液症状,表现为腹胀、腹部不适等。这些症状会因人而异,具体需要通过医学检查来确定。

**下腹部肿块**

妇科肿瘤早期,腹部肿块可能并不明显。但是,如果发现下腹部有不明原因的肿块,应立即就诊,进行检查。这些肿块可能是肿瘤的直接表现,也可能是由肿瘤引起的病理变化(如腹腔积液)。如果能在早期发现肿瘤并及时治疗,可以有效提高治愈率和生存率。

在日常生活中,女性应该注意自己的身体,特别是出现上述症状时,应及时就诊,进行检查和治疗。同时,为了预防妇科肿瘤的发生,我们应该养成良好的生活习惯,保持健康的生活方式,均衡饮食,适度运动,规律作息,戒烟限酒等。通过这些措施,我们可以保护自己的身体健康,预防妇科肿瘤的发生。

(作者供职于广东省中山市坦洲人民医院妇科)

## 阴道炎为什么会反复发作

□吴素香

阴道炎是女性常见的生殖系统疾病,主要是由于不洁性生活、不注意私处护理、清洗方法不正确而导致的。

阴道炎的种类较多,最常见的有细菌性阴道炎、滴虫性阴道炎、外阴阴道假丝酵母菌病(曾称念珠菌性阴道炎,由假丝酵母菌引起的外阴和阴道感染性疾病,主要为内源性感染)等。患阴道炎后,会出现阴道瘙痒、白带异常的症状,需要及时治疗。药物治疗能够有效缓解患者的症状。但是,有的女性总是出现阴道炎反复发作的情况,这让她们苦恼不已。阴道炎为什么会反复发作呢?

一是没有严格按照医嘱用药。许多阴道炎患者会严格按照医嘱使用栓剂或其他药物治疗,但有的患者在院外用药的过程中,因为担心长时间用药会有副作用,当炎症明显减轻后,会自行停止用药。短时间用药难以彻底消除阴道炎。患者擅自停药,加上长期熬夜等不良生活习惯的影响,引起免疫力低下,造成阴道炎反复发作。

二是性生活频繁。性生活对于阴道菌群影响较大。阴道炎患者在院外治疗或恢复期间,如果性生活频繁,很容易破坏阴道菌群平衡,造成阴道炎反复发作。

三是习惯用清洗剂冲洗阴道。在阴道菌群中,以产过氧化氢的乳杆菌为优势菌。乳杆菌是有益菌,能增强阴道的抵抗力,在维持阴道微生态平衡方面有着重要作用。许多阴道炎患者在院外恢复期间因为担心阴道炎反复发作,或者过于重视私处护理,频繁用清洗剂冲洗阴道,这样做虽然能够减少病原微生物的侵入,但是容易造成阴道内的有益菌被冲掉。当细菌等病原微生物进入阴道时,由于阴

道内缺乏有益菌的屏障作用,炎症就很容易反复发作。

那么,出现阴道炎反复发作,患者应该怎么做?

首先,要重视药物治疗。阴道炎反复发作有可能是患者没有遵照医嘱正确用药,或者药物已经不适合自己了。因此,患者应该及时前往医院就诊,并加强与医生的沟通,尝试更换用药方案或向医生了解正确用药的方式。在院外恢复期间,患者要采用正确的用药方法来改善阴道炎,勿擅自增减药量,严格按照给药时间在夜间清洗阴道后将栓剂放入阴道内。患者在应用药物护理阴道的过程中要注意不良反应,如果有异常应立即与医生沟通,并考虑更换药物来控制炎症。要保证用药安全,减轻心理压力。

其次,要重视日常护理。不洁性生活是引起阴道炎或阴道炎反复发作的重要原因。患者在日常护理的过程中要重视性生活前后私处的清洗。有时需要夫妻共同治疗,防止阴道炎反复发作。女性在经期要勤换卫生巾,一般2小时~3小时换一次为宜。这是因为经血中有丰富的营养物质,易成为细菌大肆滋生的“培养基”,所以卫生巾一定要勤换。女性要穿透气性强、材质柔软的棉质内裤,避免穿化纤内裤,保证私处透气、干净。

最后,患者在日常生活中要重视合理饮食。合理饮食是提高机体免疫力的有效手段之一,我们更需要注意保持营养均衡。患者应该饮食清淡,少吃辛辣、刺激性食物,多吃新鲜的水果、蔬菜,多吃富含蛋白质与维生素的食物。在日常生活中,患者要加强锻炼,提高机体免疫力,能够有效防范阴道炎反复发作。

(作者供职于惠安县东园镇中心卫生院)

## 揭秘无痛分娩

□林丽娟

**禁忌证** 无痛分娩并非适用于所有产妇。患有严重凝血功能障碍、脊柱畸形、局部感染等疾病的产妇不宜进行无痛分娩。此外,对镇痛药物过敏或存在药物过敏史的产妇也需要谨慎选择无痛分娩。

**医生会根据产妇的实际情况制订个性化镇痛方案。**一般来说,无痛分娩的开始时间可以根据产妇的需求和医生的建议来确定,通常在宫口开3厘米~4厘米时开始镇痛。医生会对产妇进行全面评估,选择合适的镇痛药物和方法,并进行严密监测,以确保

母亲和新生儿安全。

**无痛分娩后的护理**

无痛分娩后的护理对于产妇恢复和新生儿健康至关重要。以下是关于无痛分娩后护理的几个要点:

**观察生命体征** 无痛分娩后,医务人员会对产妇的生命体征进行密切观察,包括呼吸、心率、血压等指标。如果发现异常情况,会及时处理。

**预防感染** 无痛分娩后,产妇需要注意个人卫生,保持伤口清洁干燥,避免发生感染。如果有分泌物异常或伤口红肿等情况,

应及时就医。

**活动与休息** 早期活动有助于产妇恢复和预防下肢深静脉血栓形成。医务人员会指导产妇进行适当活动和休息,避免过度劳累。

**心理支持** 无痛分娩后,有的产妇情绪波动较大。医务人员会提供心理支持,进行心理疏导,帮助产妇保持良好的心态,促进产妇身体康复。

**哺乳指导** 无痛分娩后,医务人员会指导产妇进行正确哺乳,以促进母乳喂养成功。

总之,在临床上,医生会根据产妇的实际情况制订个性化镇痛方案,并进行严密监测和观察。无痛分娩后的护理也非常重要。

(作者供职于湛江中心医院麻醉科)

## 如何护理新生儿

□王亚娟

新生儿护理涵盖许多内容,包括卫生、喂养、睡眠、生长发育观察和疾病的预防等。

**新生儿出生后的卫生**

新生儿的皮肤非常娇嫩,抵抗力较低,因此,保持卫生是新生儿护理的重要环节。如果有条件,可以经常给新生儿洗澡,注意水温不宜过高,保持在37摄氏度左右即可。洗澡时要使用性质温和的沐浴露。另外,新生儿的衣物也要柔软、透气,保持整洁。

**新生儿的喂养**

要尽早开奶。母乳喂养是最理想的选择(母乳中的营养成分和免疫物质对新生儿的健康成长非常有益)。但是,有的母亲在分娩后最初几天可能存在母乳分泌不足现象,这时可以让新生儿喝配方奶(要选择适合新

生儿的配方奶粉,注意冲泡方法和喂奶量)。可以根据新生儿的尿量来判断其是否吃饱(新生儿尿的次数和量相对多,很多新生儿吃奶后很快就会尿)。另外,在喂养的过程中,要让新生儿的头、颈、胸呈一条直线,可以适当抬高新生儿的上半身(注意脖子呈伸张状,不要过屈或过仰),避免呛奶。许多新生儿吃奶后会溢奶,这比较常见,家长不要过度紧张。随着新生儿逐渐长大,这种现象会逐渐消失。若新生儿溢奶严重,可带新生儿到医院就诊。

**新生儿的睡眠**

新生儿每天的睡眠时间较长,有的一天可能睡20多个小时。因此,新生儿需要一个安静、舒适的睡眠环境。另外,新生儿的被子要选用柔软、透气的材质,保持清洁和卫生。

**新生儿的生长发育观察**

新生儿的生长发育速度非常快,因此需要密切观察他们的生长发育情况。一般来说,新生儿的体重和身高在出生后的头几个月会有明显增长,但也有个体差异。新生儿出生后1个月,家长可带其至当地儿保门诊建卡,定

期体检。

**新生儿的预防接种和疾病预防**

预防接种是新生儿护理的重要环节之一。一般来说,新生儿没有疾病及高危因素,在出生24小时内就会接种乙肝疫苗第一针和卡介苗。接种后要观察新生儿的反应。另外,由于新生儿免疫力低,易生病,因此若家长有呼吸道传染病,需要戴口罩并尽量减少与新生儿的接触。若新生儿的精神状态、吃奶等与平时不一样,要及时带其至医院就诊。

**新生儿的早期教育和智力开发**

除了基本护理,新生儿的早

## 母乳喂养的注意事项

□张 慧

宝感受到母亲的爱与关怀。

**减少过敏的发生风险** 母乳喂养有助于降低宝宝发生过敏的风险,如牛奶过敏等。

**母乳喂养的正确姿势**

交叉摇篮式 这是最常见的母乳喂养姿势。母亲抱着宝宝,宝宝的头和身体在同一水平线上,双腿放在母亲的手臂上,肚子紧贴母亲的肚子。母亲可以用手托住宝宝的头和颈部,用另一只手托住宝宝的臀部。这种姿势适合刚出生的宝宝,因为他们的头和颈部还不够强壮。

**足球抱法** 对于稍微大一点的宝宝,足球抱法是一个很好的选择。母亲躺在床上或椅子上,将宝宝的头和身体放在同一水平线上,宝宝的肚子紧贴母亲的肚子。母亲可以用手托住宝宝的头和颈部,用另一只手托住宝宝的臀部。这种姿势适合刚出生的宝宝,因为他们的头和颈部还不够强壮。

**侧卧式** 对于不容易保持平衡的母亲或剖宫产的母亲来说,侧卧式是一个很好的选择。母亲侧卧在床上或椅子上,宝宝的头侧卧在床上或椅子上,宝宝的头枕在母亲的手臂上,肚子紧贴母

亲的肚子。母亲可以用手托住宝宝的头和颈部,用另一只手托住宝宝的臀部。

**注意事项**

**感觉舒适** 母亲要确保喂奶时感觉舒适,可以在背后放一个枕头或垫子,以支撑身体。

**保持宝宝的头和颈部稳定** 在任何姿势下,都要确保宝宝的头和颈部稳定。

**避免吞咽空气** 在喂奶的过程中要避免宝宝吞咽空气。如果宝宝吞咽空气,可能会导致溢奶或胀气。为了减少吞咽空气,可以在母乳喂养的过程中让宝宝的

现在,女性越来越重视自己的身体健康。在日常生活中,很多女性由于各种原因患了妇科疾病。其中,卵巢癌、子宫颈癌和子宫内膜癌等妇科肿瘤,会给女性的身体带来较大危害,严重影响女性的健康。

**子宫内膜癌有什么症状**

**异常子宫出血** 异常子宫出血是与正常月经的周期频率、规律性、经期长度、经期出血量、经血性状中的任何一项或几项不符、源自子宫腔的异常出血。异常子宫出血是子宫内膜癌最常见的临床表现。

**阴道异常排液** 多为血性或浆液性分泌物,合并感染,有时为脓性或脓液性排液,有恶臭味。

**下腹部疼痛及其他症状** 下腹部疼痛可由宫腔积液或积液引

起,晚期则由癌细胞扩散或压迫神经导致。患者会出现贫血、消瘦及恶病质等体征。

**子宫内膜癌的病因**

子宫内膜癌的发生与以下几个因素有关,我们来了解一下:

**长期月经失调** 由于出现无排卵或黄体功能不良的功能性子官出血,子宫内膜受雌激素影响,缺乏周期性改变,从而使子宫内膜长期处于增生的状态,易引起癌变。

**不孕不育** 卵巢不排卵会导致体内孕酮缺乏或不足,使子宫内膜受到刺激,引起癌变。

**肥胖** 肥胖特别是绝经后肥胖的人,子宫内膜癌的发病率高于正常人。肾上腺分泌的雄烯二酮经脂肪组织内芳香化酶的作用会转化为雌酮(由卵巢分泌的一种主要雌激素)。脂肪组织越多,这种转化能力越强,从而导致子宫内膜增生,引起癌变。

**子宫内膜癌的治疗方法**

**手术** 手术是子宫内膜癌最主要的治疗方法。对于早期患者,手术的目的是进行手术-病理分期,准确判断病变范围及预后,确定术后辅助治疗的方案。

手术步骤一般包括腹腔冲洗液细胞学检查,筋膜外全子宫切除、双侧卵巢和输卵管切除、盆腔淋巴结清扫±腹主动脉旁淋巴结切除术。

**放疗** 这是治疗子宫内膜癌的有效方法之一。单纯放疗适用于年老体弱者,有严重内科合并症不能耐受手术或不接受手术者,以及Ⅲ期以上不宜手术者。

**化疗** 化疗很少单独应用于子宫内膜癌的治疗,多用于特殊类型的子宫内膜癌,如浆液性子官内膜癌;用于复发患者,也可

## 怎么治疗子宫内膜癌

□张红岩

用于具有复发高危因素的手术后患者。用于化疗的药物有铂类药物、紫杉醇及阿霉素类药物。目前多采用联合化疗的方法。

**激素治疗** 适应证:晚期患者或复发患者、想要保留生育能力的子宫内膜癌患者、保守性手术联合大剂量孕激素保留卵巢功能患者、具有复发高危因素的患者术后辅助治疗。禁忌证:肝肾功能不全者、严重心功能不全者、有血栓病史者、糖尿病患者、抑郁者、对孕激素过敏者、脑膜癌患者。

**中医药治疗** 手术、放疗、化疗后可对患者进行中医药治疗,固本扶正,提高患者的免疫力。

(作者供职于濮阳市人民医院妇科二病区)