

# 关爱女性健康

撰文 杨欣

女性的一生从青春期开始就受到女性激素的影响,开始乳腺发育,来月经,同时内外生殖器官也逐渐发育成熟;到了18岁左右,进入到成熟期,有了生育能力,并持续约30年后进入更年期;更年期是女性卵巢功能衰退的结果,60岁后进入老年期。每一个女性在一生中的各个阶段都会面临不同的问题,如何能使自己生活得更健康,如何能早期发现自身存在的问题,是每一个女性都需要了解和应该了解的问题。所以在三八妇女节来临之际,我们给女性朋友一些建议,来帮助大家判断自身可能存在的问题,尽早就医。

1. 月经是否规律是判断女性内分泌功能是否正常的最关键指标。

一个女性大约在13岁左右来月经,正常的月经应该21~35天来一次,每次经期为2~7天,经量为20~60毫升。月经偏多或过多是造成女性贫血的首要原因,是可以并必须治疗的,但很多女性朋友往往忽视月经过多的情况,相反常因为月经减少而来就医,担心卵巢功能衰退。其实,月经少的原因很多,不代表卵巢功能的衰退。

2. 月经紊乱要治疗。

近期有一些非常年轻还未生育的子宫内膜癌患者,她们的共同特点是长期月经不规律,来了月经常常不能自己干净,而大多数的患者习惯用中药调整月经,拒绝使用孕激素和避孕药来控制月经周期。我们建议女性朋友不要经常随意地使用紧急避孕药,会导致月经紊乱。

3. 不要过度治疗阴道炎。

阴道存在很多细菌,有些是条件致病菌,过度使用抗生素、经常冲洗阴道都可能导致真菌感染。同时阴道炎和感冒一样,可以反复发作,不要幻想一次彻底的治疗就会防止以后不再发作。

4. 宫颈糜烂并不等同于宫颈癌。

宫颈糜烂是慢性宫颈炎的常见病理改变,和宫颈癌及宫颈癌前病变没有直接关系,如果宫颈细胞学检查和病毒检查都正常,也没有接触性出血,就可以不治疗。

5. 不要惧怕使用女性激素补充治疗。

提到女性激素人们常会想到发胖、乳腺癌等,这是一种认识上的误区。女性朋友到了更年期后,雌激素水平下降,会出现潮热、出汗、情绪异常、老年性阴道炎、反复泌尿系统感染、冠心病风险增加和骨质疏松症,此时合理地使用性激素补充治疗好处远远大于坏处。

6. 盆底训练可预防和减轻尿失禁和盆腔器官脱垂。

女性尿失禁和盆腔器官脱垂是中老年女性的常见病,和遗传、长期便秘、慢性咳嗽等因素有关,盆底训练可以预防及减轻尿失禁的症状,同时减肥、去除慢性咳嗽和便秘的病因也有利于防止病情加重。

总之,对每一个女性朋友,健康的心态和生活方式是女性健康的基础,了解女性相关的内分泌知识和定期体检,都是早期发现疾病的关键。■

(责编 李璿)