

女性健康从保健开始

撰文 杨欣

健康是女人的幸福之源，身为女性，我们应该更好地了解自己的身体健康状况。一名女性如何知道自己是否健康？首先要观察月经是否规律、月经量是否正常、有无痛经、阴道分泌物是否异常、有无异常出血和腹痛等，同时，定期的妇科检查非常必要。

定期做妇科检查有必要吗？

很多女性非常惧怕到妇科接受检查，首先因为被检查的部位比较隐私，在心理上较为抵触，同时担心检查会带来疼痛，其实妇科检查是对妇女生殖系统进行的全面检查，一般不会引起明显的疼痛感。通过医生的肉眼检查，大致可以发现女性外阴、阴道和宫颈的病变，如有无炎症、有无发育异常、有无肿瘤等等，一旦发现异常情况可以及时治疗，防止某些疾病的蔓延和恶化。通过宫颈刮片细胞学检查，可以对无症状的早期宫颈病变早发现、早诊断和早治疗，提高防治的效果，同时还可以发现癌前期病变，采取必要的预防措施防治癌变。同时在常规妇科检查中，可以发现子宫的大小、位置、是否有压痛、活动度如何，输卵管和卵巢是否有炎症和包块。如果发

现子宫增大或输卵管卵巢可疑有肿瘤，再辅助B超进行盆腔内的检查，能够明确诊断。对于生育年龄的女性，建议每年做一次妇科检查，对于有下列异常情况的女性如阴道分泌物有异味、阴道瘙痒、异常阴道出血、性交痛、接触性出血、下腹痛等，应及时到医院就诊。

妇科检查应注意些什么呢？

1. 检查的前一天晚上洗澡宜淋浴，不宜坐盆洗浴，更不能冲洗阴道，否则会把不正常的分泌物和一些可能通过切片检测到的潜在病菌冲洗掉，从而影响医生的正确诊断。

2. 检查前一天晚上不要做爱，因为男子的精液或安全套上的杀精剂都可能出现在第二天的化验样本中，会干扰医生的正确判断。

3. 检查前一天晚上不要使用阴道药物，因为任何治疗阴道感染的药剂或润滑剂都会影响化验样本，覆盖异常细胞，影响检测准确性。

4. 检查前如有尿意要尽量排空，不要憋尿，否则膀胱里的尿液会影响医生的检查。

5. 检查当日应穿着便于检查

的宽松服装，长度适中的裤子是最佳选择。

6. 检查的白带标本应立即送检，不要耽误，以保证化验的准确性。

7. 在检查过程中对医生问到的问题要如实回答，如最近一次的月经时间、每次月经间隔时间多长、经血量多少、有无痛经史、采用哪种避孕措施、有否做过人流、以前有否怀孕过等等。如实回答是正确诊断的基础，不要因为感到不好意思而隐瞒实情，那是不明智的，只会误导医生，影响准确诊断，最终对自己不利。

8. 检查中自己有什么感受如疼痛、难受、酸胀等感觉应及时主动告知医生。若有什么疑问也应向医生询问清楚，多学会点妇科保健知识是很有好处的。

9. 在体检中若查出有什么疾患应及时诊治，把疾病消灭在萌芽状态，这一点很重要。

总之，事先做好一些准备（包括出示以往检查的结果），主动配合医生，如实回答医生提出的问题，对准确体检是很有好处的。■

（责编 李瑄）