



做健康女人 享幸福人生

付秀虹教授走进漯河晚报大讲堂为女性健康支招



人物简介:

付秀虹,漯河市中心医院副院长,漯河市生殖遗传中心总负责人,二级教授,主任医师,硕士生导师,享受国务院特殊津贴。

专业方向:妇科肿瘤、腔镜、试管婴儿技术。

女性肩负着事业和家庭两副重担,工作压力和繁重家务使女性的身体健康问题日益突显。4月28日,漯河晚报携手市妇联邀请市中心医院副院长、漯河市生殖遗传中心总负责人付秀虹,来到漯河晚报大讲堂,为广大女性朋友讲授女性健康知识,帮大家走出误区,教大家一些简单易行的自我健康检查方法。

□文/图 本报记者 王艳彬
见习记者 杨淇

B 关于女性肿瘤的防治

“全球唯一可防可治的癌症就是宫颈癌。”付秀虹说,“可是,我国宫颈癌死亡率居全世界首位,可见,普及宫颈癌筛查是多么重要。”

宫颈癌的病因已很明确,德国豪森博士分离并证实高危型HPV病毒(人乳头状瘤病毒)对宫颈癌的致病性。宫颈癌的发生进程缓慢,从HPV病毒感染到癌前病变,到原位癌,到早期浸润癌,再到浸润癌,一般需8年至10年时间。如果早期筛查确认是否为高危型HPV病毒感染,并结合宫颈上皮脱落细胞检查,能够早期发现宫颈癌和癌前病变,并且宫颈癌前病变和宫颈原位癌的治愈率已接近100%。

为什么我国宫颈癌死亡率居全世界首位?主要是因为80.8%的妇女不知道宫颈癌可以预防,69.3%的妇女不知道宫颈癌筛查方法,我国目前知道并参与筛查的妇女不足1%。在付秀虹平时接诊的宫颈癌患者中,许多是因为不知道有宫颈癌筛查这个项目,感觉身体没有疼痛等症状就不在乎,错过了最佳治疗期。

“市中心医院每月有2000人进行宫颈癌筛查,持续12年癌前病变检出率3%左右。”付秀虹说,“癌前病变的平均发病年龄为28岁,最小的17岁,宫颈癌患者最小的年龄为21岁。”

随后,付秀虹又为大家介绍了乳

腺癌的相关知识。乳腺癌的病因尚不明确,发病率高,是一种严重影响女性身心健康甚至危及生命的常见恶性肿瘤之一。不过,早期乳腺癌的长期治愈率可达90%以上;早期乳腺癌诊断率的提高将大大提高病人的生存率和生存年限,降低病死率。

付秀虹现场教女性朋友简单的自检方法——三步法。第一步是看,看两侧乳房是否对称,皮肤是否有橘皮样改变、“酒窝征”、色素沉着、静脉曲张;乳头是否有溢液,有无凹陷,乳晕有无糜烂。第二步是触,要放松地平躺在床上,三指并拢,用左手手指腹逆时针方向从乳头开始打转触摸右乳房,一直到腋窝淋巴结,判断是否肿大、数目及活动度。同理,右手手指腹顺时针方向从乳头开始打转触摸左乳房,一直到腋窝淋巴结。第三步是挤,挤捏乳头,看有无溢液,看乳头溢液的颜色(淡红色、黄色、深褐色)等,以及分泌物的量。

“对于良性肿瘤,我们采取不治疗、吃药、手术三种方法。其实30%的疾病是不需要治疗的,这是我个人的意见。”付秀虹说,治疗方法主要靠医生对病体评估,评估后再做决定。

而对于恶性肿瘤,付秀虹强调要早诊早治,选择的医生决定生存的年限,开第一刀非常重要。

C 更年期心情调节很重要

对于更年期出现的一些健康问题,付秀虹认为,应早关注、早治疗、早受益。付秀虹推荐大家在网上搜索北京协和医院郁琦教授关于更年期的讲座进行观看。

付秀虹指出,中国女性更年期有三大误区:第一,不知道自己已进入更年期。更年期有一个简易判断标准,就是年龄大于40岁、月经周期连续两次波动 ≥ 7 天;第二,知道已经进入更年期,但并不重视,寻求医生治疗的仅14%,忽略治疗或消极对待的达61%;第三,重视,但未采取科学的应对措施,自我服用营养品、保健品治疗的约25%,寻求医生治疗的仅占14%。

付秀虹告诉大家,女性一般40岁以上停经12个月就为绝经。统计表明:45岁前绝经人数占20%,50岁前绝经人数占40%,55岁前绝经人数占30%,60岁前绝经人数占10%。一般来说,平均绝经年龄,城市妇女为49.5岁,农村妇女为47.5岁。“我国平均绝经年龄在49.2岁,在40岁之前绝经,叫卵巢早衰。”付秀虹说,绝经的先兆就是月经紊乱,其次就是皮肤松弛、皱纹增多、脾气暴躁、注意力无法集中、头痛、记忆力下降、盗汗、腰痛等。

付秀虹强调,更年期女性调节心情很重要,另外也要调理胃肠道,可以采用针灸、推拿的方式进行调理。

D 懂一些女性健康知识

付秀虹还为大家介绍了一些关于女性健康的知识。她告诉大家,阴道具有自净作用,阴道pH值为3.8~4.4,可以抑制很多病原菌、病毒。阴道有个清道夫叫阴道杆菌,在雌激素正常的情况下能把阴道里的糖原分解,阴道杆菌能分泌酸性的东西,保护阴道环境。有些患者在治疗中运用不规则的方式,冲洗、吃药、输水、微波、冷冻,这些都是过度治疗。付秀虹谈到,少量盆腔积液不是病,每类疾病国家均有严格的疾病诊治规范指南,医生看病的原则应遵循简单原则。

最后,付秀虹讲到了盆底障碍性疾病。有的女性在大笑、咳嗽、打喷嚏、抱孩子、跳绳时会有漏尿情况,比较严重的是在走路时候出现漏尿情况,这种情况需要手术治疗。患有这种疾病时,不能长久站立,时间长了有腰酸、下坠等症状。

对于子宫脱垂、压力性尿失禁,需要进行手术治疗,之后进行盆底功能康复训练。付秀虹提醒,在生活中要留意盆底疾病,注重盆底的保养及锻炼。

A 胎儿的健康取决于孕前

“胎儿的健康取决于孕前,成人的健康取决于胎儿。”在漯河晚报大讲堂,付秀虹首先为大家介绍了国际DO-HaD联盟对人类疾病起源的新概念——健康和疾病发育起源学说,此语令许多女性朋友感到吃惊。

许多人认为,一旦怀孕就一个字“吃”,这是不正确的。付秀虹为大家详细分析了怀孕的一些误区。

过胖的女性在怀孕后极易出现孕期糖尿病、高血压、心梗等一系列疾病,不仅对孕妇的身体造成危害,而且可能造成胎儿在母体内发育或代谢障碍,出现胎儿高胰岛素血症及巨大儿,因此,女性在怀孕前要将体重指数(BMI)控制在正常范围内。孕前体重指数(BMI)是怎样计算的呢?付秀虹说:“就是自己体重的公斤数除以身高的平方。”孕前体重指数18.5~24.9是正常范围,最好体重指数正常后再怀孕。

怀孕后,也不能大吃特吃,要做一些适当的运动。怀孕的第50天要做彩超,主要检查有没有胎心音和是否宫外孕。怀孕90天的时候要建围产期保健卡。怀孕9周~13周的时候做唐氏筛查,进行B超NT检查,15周~21周的时候进行外周血检测。在怀孕24周~28周的时候进行糖耐量实验(75g OGTT),检测是否有妊娠期糖尿病。

在讲座中,付秀虹还讲到自然受孕、人工授精和试管婴儿。付秀虹说,在准备受孕期间,医生应该告诉病人什么时候同房,一般于月经的第九天(周期28天~30天)开始同房,隔两天同房一次,总共四次,这样才能不错过排卵期。

付秀虹说,自然受孕必须在输卵管通畅的情况下,精子弱或者精子少是不行的,至少需要两千万的精子数量。如果少于这个数量,就推荐人工授精,就是把优化过的精子直接打到宫腔,减少精子的压力。

“试管婴儿这个方法是在输卵管不通的情况下使用,对要做试管婴儿的人群要求非常严格。”付秀虹介绍说。



漯河晚报大讲堂现场。



更多精彩内容,请扫描上面二维码下载关注新闻客户端“沙澧河”。