

# 女性做好3件事 健康有保障

□刘蔚霞

女性从青春期到更年期,要面对子宫、乳腺、骨骼等方面的健康问题。如今,各类“女性专属调理”等宣传广告层出不穷,有的甚至把正常的生理现象说成“大病”,把不用治疗的问题包装成“必治项目”。

其实,女性健康管理没有那么复杂,也不用花费高昂成本。女性只要坚持做好3件事,认清并避开5个常见的健康误区,就能筑牢健康防线,远离过度医疗的陷阱。

**做好3件事,健康有保障**  
每年一次“女性专属体检”,别只做常规体检

很多女性虽然每年都会参加单位组织的常规体检,但是不知道常规体检无法覆盖女性特有的健康风险。对女性来说,妇科检查、乳腺检查、骨密度检查,是体检中不可或缺的核心项目。

有性生活的女性,从30岁开始,应每年做一次“女性专属体检”。其中,腹部检查或阴道超声检查,能排查子宫、卵巢的肌瘤、囊肿等病变;宫颈筛查是预防宫颈癌的关键手段,21岁以上女性即可开展,若结果为阴性,可间隔3年再查,不用每年都检测。

乳腺检查包括外科触诊和超声(或钼靶)检查,能及时发现乳腺异常。45岁以上的女性,每年

还要做骨密度检查,因为雌激素能维持骨量,绝经后雌激素水平下降,骨量会快速流失,提前检测能有效预防骨质疏松和骨折。

每月一次乳房自检,洗澡时就能做

每月一次的乳房自检,是发现乳腺异常的“第一道防线”,简单易操作。

乳房自检的最佳时间是洗澡时,涂抹沐浴液后,抬起一侧手臂,用另一只手的指腹,以乳头为中心画圈按摩乳房,感受是否有硬块;洗完澡后,对着镜子观察乳房是否有凹陷、乳晕颜色是否异常,最后再用拇指和食指轻轻挤压乳头,查看有无液体渗出。

很多女性查出“乳腺增生”会十分紧张,其实这是激素波动引起的良性变化,绝经后会自行缓解,不用特殊治疗,只要定期到医院就诊即可。

**记好月经“小账本”,及时捕捉身体信号**

月经是女性健康的“晴雨表”,卵巢功能、激素水平是否正常,都能通过月经反映出来。坚持记录月经周期,是既省钱又实用的健康管理方法。

现在用手机记录月经周期十分便捷,可以记录月经开始时间和结束时间,以及经量多少,是否有血块、痛经程度等信息。女性坚

持记录月经周期,能清晰掌握自身月经规律,一旦出现周期紊乱、经量骤增骤减、痛经突然加重等情况,就能及时察觉,为就医提供准确依据。

**常见的健康误区**

子宫肌瘤≠必须做手术,更不会直接导致不孕

统计结果显示,大多数成年女性都有子宫肌瘤,并且95%以上都是良性。

子宫肌瘤是否需要手术治疗,关键看3点:生长位置、大小、是否有症状。对于直径小于5厘米、长在子宫肌壁间、不影响月经和生活的肌瘤,患者每6个月~12个月复查一次即可;对于长在宫腔内、导致月经过多引发贫血,或压迫膀胱、直肠的肌瘤,患者需要请医生评估后进行手术治疗。

此外,子宫肌瘤并非不孕的主要原因,多数不孕是由输卵管堵塞、排卵障碍等问题引起的。患者即便做了子宫肌瘤手术,也可以在避孕1年后正常备孕,不用过度担心。

阴道不用深度清洁,用温水洗外阴就够了

“洗洗更健康”的广告语误导了无数女性。事实上,女性的阴道有一套强大的“自洁系统”,内部的乳酸杆菌等有益菌能维持菌群平衡,抵御外界细菌入侵。

在日常生活中,女性只用温水清洗外阴就足够了,千万不要用洗液冲洗阴道内部。过度冲洗阴道,会破坏阴道的天然菌群平衡,降低防御能力,反而容易引发阴道炎、宫颈炎等妇科炎症。

卵巢小囊肿、盆腔少量积液等,大多不用治疗

不少女性体检时,看到报告上的卵巢囊肿和盆腔积液,就以为自己得了重病,急于治疗。其实,大部分卵巢囊肿、盆腔积液都是正常的生理现象,不用吃药,更不用做手术。

比如滤泡囊肿、黄体囊肿等生理性卵巢囊肿,是卵巢排卵过程中的正常产物,通常3个月~6个月就会自行消失;少量盆腔积液,是腹腔分泌的保护液,能润滑盆腔器官,若没有腹痛、发热等症状,就不用处理。只有囊肿持续增大、积液量过多并伴随不适时,患者才需要进一步检查。

**“宫颈糜烂”不是病,不用花钱“根治”**

“宫颈糜烂”的正确名称是宫颈柱状上皮异位,是女性正常的生理变化,就像青春期的青春痘一样,并非疾病。

它与不孕、盆腔炎没有任何关系,也不会直接发展成宫颈癌。宫颈癌的真正诱因,是高危型HPV(人乳头瘤病毒)的持续感

染。因此,对于宫颈柱状上皮异位,患者不用做激光、冷冻等所谓“根治”治疗。

**感染HPV≠得宫颈癌,疫苗不能替代筛查**

HPV感染在女性中非常普遍,一生中大概率会感染一次,但90%以上的感染会在两年内被自身免疫系统清除,不会发展成宫颈癌。

接种HPV疫苗是预防宫颈癌的有效手段,最佳接种时间是首次性行为前。45岁以下女性均可接种HPV疫苗,即便有了性生活,接种疫苗后依然能提供一定的防护作用。需要注意的是,疫苗不能替代筛查,无论是否接种HPV疫苗,有性生活的女性都要定期做宫颈癌筛查。

女性健康,从来不是靠昂贵的调理项目、过度的医疗手段来维持,而是源于科学的认知和良好的生活习惯。坚持每年做“女性专属体检”、每月乳房自检、记录月经周期,认清子宫肌瘤、阴道冲洗、卵巢囊肿、宫颈柱状上皮异位、HPV感染的科学真相,拒绝被商业宣传制造的焦虑裹挟,就能以既简单又有效的方式,守护好自己的身体,从容度过人生的每一个阶段。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院妇产科)

## 中西医结合调理肺癌

□王鑫

肺癌,作为全球发病率和死亡率均位居前列的恶性肿瘤,严重威胁着人们的生命健康。放疗和化疗是肺癌综合治疗的重要手段,但是随之而来的各种副作用,如恶心、呕吐、乏力、骨髓抑制等,极大地影响了患者的生活质量。

中西医结合调理肺癌,能在减轻放疗和化疗副作用方面发挥独特作用,为肺癌患者带来希望。

**放疗和化疗的副作用**

肺癌患者在接受放疗和化疗时,身体往往要承受诸多痛苦。化学药物在杀死癌细胞的同时,也会损伤身体内正常的细胞。胃肠道黏膜细胞较为敏感。因此,肺癌患者化疗后出现恶心、呕吐、食欲不振等消化系统反应极为常见。

不少患者在化疗期间,食欲不振,体重急剧下降。同时,化疗还可能抑制骨髓造血功能,导致

白细胞、血小板等减少,患者容易出现感染、贫血、出血等症状。放疗则会引起局部皮肤损伤,如红肿、破溃,还可能引起放射性肺炎等,让患者咳嗽、气短。

**中医如何减轻不适**

中医在减轻放疗和化疗副作用方面有着丰富的经验和独特的方法。从整体观念出发,中医认为放疗和化疗会损伤人体正气,导致气血、脏腑功能失调。医生通过辨证论治,可以给患者中药汤剂调理。例如,对于脾胃虚弱型患者,常用健脾和胃的药物(如党参、白术、茯苓、陈皮等),改

善胃肠道功能,减轻恶心、呕吐症状,增强食欲;对于气血亏虚的患者,则以益气养血为主,选用黄芪、当归、熟地等,有助于提升白细胞、红细胞及血小板水平,缓解乏力症状。

此外,中医外治法也能发挥显著作用。艾灸足三里穴、关元穴等穴位,可以温阳健脾,增强机体免疫力,减轻放疗和化疗对身体的损伤。中药穴位贴敷是将中药贴于相应穴位,通过穴位吸收,调节脏腑功能,减轻不适。

**中西医结合调理优势互补**

中西医结合并非简单的中

药加西药,而是两者有机结合,优势互补。在放疗或化疗前,中医可以通过调理身体、辨证论治的特色,与西医的放疗和化疗相结合,能在减轻患者痛苦的同时,提高治疗效果,延长生存期。患者应积极与医生沟通,根据自身病情制定个性化的中西医结合治疗方案,勇敢面对肺癌,重拾对生活的信心与希望。

我相信,通过中西医携手,一定能为肺癌患者带来更多生机与福祉。

(作者供职于河南省郑州市人民医院)

的副作用。中西医结合为患者提供了一种全面、有效的治疗策略。中医以其整体观念、辨证论治的特色,与西医的放疗和化疗相结合,能在减轻患者痛苦的同时,提高治疗效果,延长生存期。患者应积极与医生沟通,根据自身病情制定个性化的中西医结合治疗方案,勇敢面对肺癌,重拾对生活的信心与希望。

我相信,通过中西医携手,一定能为肺癌患者带来更多生机与福祉。

(作者供职于河南省郑州市人民医院)

说起肛裂,不少有过相关经历的人都深有体会,那种剧烈的痛感格外难熬,尤其是在排便过程中,不适感尤为强烈。其实,在配合专业指导用药的同时,肛周部位的日常养护是否到位,对康复进程有着直接影响。本文主要梳理肛裂患者的日常肛周养护问题,需要注意哪些关键细节。

**排便护理**

不少肛裂患者,常会因为痛感明显而刻意拖延排便时间,往往会让粪便变得更加干硬,后续排便时需要耗费更大的力气,容易造成肛周黏膜再度破损,进而陷入不良循环。因此,肛裂患者应养成规律的排便习惯,每天选择在固定时段,即便暂无排便意愿,也可在如厕时稍坐片刻,逐步让身体形成固定反应。

如厕时,也有不少细节需要患者留意,如切勿长时间蹲坐,应远离电子设备,将单次排便时长控制在合理范围内,长时间下蹲易造成肛周血液循环异常,使局部不适加剧。

此外,在排便过程中,患者不宜过度屏气用力。患者若察觉排便困难,切勿强行排便;可在医生指导下使用温和的通便产品,助力粪便顺畅排出,降低对破损部位的刺激。

**肛周清洁与保湿**

除了便后做好局部清洁,每晚入睡前,患者可以采用温水坐浴,每次持续10分钟~15分钟,水温大致在40摄氏度,水温不宜过高或偏低。温水坐浴,能够改善肛周血液循环,舒缓局部紧张的肌肉,减轻疼痛与坠胀感,清理肛周缝隙中残留的污物,降低病菌繁殖概率,对破损部位的修复十分有益。

有的患者认为,局部清洁越彻底越有利,会使用香皂、沐浴产品反复冲洗,甚至用消毒液涂抹擦拭。其实,这种方式并不利于患者康复。因为肛周表皮本身较为脆弱,洗护用品与消毒液会破坏其自身的保护屏障,造成表皮损伤,进一步加重不适症状。

**养成良好的生活习惯**

在饮食调理方面,患者应适当增加富含膳食纤维食物的摄入量,例如芹菜、青菜、西兰花、苹果、香蕉、火龙果等。富含粗纤维的食物可加快肠道运转,让排泄物更松软,降低排便时对破损部位的刺激。与此同时,患者要保证摄入足够的水分,每日饮水量不低于1500毫升,尽量以白开水为主,少用各类饮品替代,控制浓茶与咖啡的摄入量。

在日常生活中,患者应尽量避免长时间保持同一姿势。久坐,会对肛周区域形成压迫,阻碍局部血液流通;久站,同样会增加肛周的负担。

此外,患者应避免高强度运动,例如快跑、跳绳等。这类活动容易造成局部摩擦或牵拉,不利于破损处修复。患者应选择舒缓的活动方式,如慢走、打太极拳等,既能促进新陈代谢,又不会加重肛周的负担。

需要注意的是,患者要密切关注自身情况,如果出现肛裂部位疼痛加剧、出血量增大,以及肛门瘙痒、红肿等情况,可能是出现了感染或病情加重,就要及时到医院就诊,不要自行用药,以免延误治疗时机。

(作者供职于河南省开封市中医院)

## 脑卒中患者康复方法

□王景方

露,会破坏儿童的排便反射,形成依赖。

**迷信香蕉通便** 未成熟的香蕉含鞣酸,会加重儿童便秘。成熟香蕉的通便效果,远不如火龙果、西梅。

**只喝水不补充纤维** 缺水+缺纤维是儿童便秘的主要原因,二者需要同步补充。

**盲目“降火”** 凉茶、寒凉药会损伤儿童的脾胃功能,反而加重便秘。

**拒绝泻剂** 乳果糖、聚乙二醇无依赖性,规范使用安全有效。

**过早强迫排便** 儿童在18个月前进行排便训练,容易引发恐惧,加重便秘行为。

儿童便秘防治大于治,核心是高纤维饮食、规律排便、充足运动。儿童出现异常信号,家长应及时带儿童到医院就诊。

(作者供职于青岛大学附属山东省妇幼保健院药剂科)

脑卒中,俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,具有高发病率、高致残率、高复发率的特点。患者发病后,常遗留不同程度的功能障碍,如肢体偏瘫、语言不清、吞咽困难等,严重影响生活质量。

**把握康复“黄金期”**  
脑卒中患者的康复治疗,并非等病情稳定后慢慢开展,而是需要尽早介入。脑卒中患者康复的“黄金期”为发病后3个月~6个月,此时神经系统可塑性较强,功能恢复速度较快。

**缺血性脑卒中:**在病情稳定、无明显禁忌证的情况下,患者即可启动床边康复治疗。  
**出血性脑卒中:**需要根据患者情况适当延迟时间,通常在发病后一两周,由医生评估后开始康复治疗。

**早期康复训练的目标:**预防并发症(如压疮、肺部感染、深静脉血栓等),维持关节活动度,为后续功能恢复奠定基础。

**分期康复**  
脑卒中后的康复是循序渐进的过程,不同阶段的康复重点和目标不同,需要结合患者的实际情况制定个性化的方案。

**急性期康复**  
此阶段的重点是生命体征监测,并发症预防和基础功能维持,康复训练以被动训练为主。患者由治疗师或家属协助进行肢体活动,开展吞咽功能评估和基础语言训练,建立初步沟通能。

**恢复期康复**  
此时肢体功能开始逐步恢复,重点转向主动训练,包括肢体力量训练、平衡功能训练、步态训练等。患者可以借助助行器进行站立和行走练习;进行抓握、抬举等动作训练,增强肢体力量;加强语言表达和理解能力训练,逐步提高自主生活能力。

**后遗症期康复**  
此阶段的目标是进一步巩固康复效果,改善残留功能障碍,提高生活自理能力和社会适应度,重点开展有针对性的功能补偿训练,如使用轮椅、拐杖、矫形器等辅助器具。日常生活能力训练(如穿衣服、洗漱、进食等),可以帮助患者独立完成基本生活任务。

**重视多学科协作**  
脑卒中后的功能障碍往往涉及多个系统,单一的康复训练难以获得理想的效果,需要多学科团队协作,包括神经内科、康复医学科、物理治疗科、言语治疗科、心理科等。

**神经内科:**监测病情变化,调整药物治疗方案,排除康复禁忌证。  
**康复医学科:**根据功能评估结果,制定个性化的治疗方案。

**言语治疗科:**针对吞咽和语言功能障碍,开展专项训练。  
**心理科:**关注患者的心理状态,及时进行心理疏导和干预。

**康复误区**  
**过度训练** 急于求成,会导致肌肉劳损、关节损伤,甚至加重病情。  
**忽视被动训练** 认为只有主动训练有效,忽略急性期被动训练对预防并发症和维持关节功能的重要性。

**盲目依赖辅助器具** 未经过专业评估随意使用轮椅、拐杖等,可能导致步态异常,影响后续康复。  
**忽视心理康复** 只关注肢体功能恢复,忽略心理需求,导致情绪问题,影响康复积极性。

脑卒中患者的康复是一个长期过程,需要患者、家属和医疗团队共同努力,只有长期坚持,才能获得满意的康复效果。

(作者供职于山东省聊城市莘县人民医院康复医学科)

## 肛裂患者护理要点

□吴清清

## 儿童便秘的预防与诊治

□孙凤志

便秘是儿童常见的消化道问题,95%以上为功能性便秘。长期便秘,可导致儿童腹痛、肛裂、食欲差、生长迟缓及排便恐惧。科学预防、规范诊治、避开误区,是守护儿童肠道健康的关键。

**主要原因**

**功能性便秘**  
饮食不当是首要诱因。膳食纤维摄入量不足、饮水量过多、高蛋白食物摄入量过多、精细主食摄入过量,容易导致粪便干硬。排便习惯不良也很关键,儿童因为玩耍憋便,或如厕不规律、排便时分心,或如厕训练过早、被强迫责骂等,会形成“憋便—粪便干结—排便疼痛—更不敢排便”的恶性循环。此外,活动量不足、肠道蠕动较慢,以及入园入学焦虑、环境改变等心理因素,都会诱发便秘。

**器质性便秘**  
由疾病或结构异常引起,如

先天性巨结肠、肛门狭窄、甲状腺功能减退症、神经系统疾病等,新生儿胎便排出延迟、便血、体重不增时,需要及时排查。

**科学预防**

**合理饮食,补足纤维与水分**  
儿童每日膳食纤维的摄入量≈年龄+5克;优先选择西梅、梨、火龙果、猕猴桃、西兰花、菠菜、燕麦、糙米、杂豆、红薯等。

儿童应少量多次喝白开水,不依赖果汁饮料。1岁以上儿童,每日蔬菜和水果的总摄入量≥150克,全谷物占主食的1/3。

儿童应避免过量摄入牛奶、高脂零食、未成熟的香蕉、过度加

工食品。

**养成规律的排便习惯**  
18个月~24个月的儿童,可以进行如厕训练,家长应避免强迫、责骂儿童。

每日早餐后10分钟~15分钟,可以让儿童坐在小马桶上5分钟~10分钟,利用胃结肠反射促排便。儿童排便时,应保持环境安静,不玩手机或玩玩具。排便后,家长应及时鼓励儿童。

**适度运动与腹部护理**  
儿童应保持每日≥1小时的户外活动。

家长可以顺时针按摩儿童的腹部,每次5分钟~10分钟,促进

肠道蠕动。

**规范诊治**  
出现以下情况,家长应及时带儿童到医院就诊:新生儿胎便延迟、便血、剧烈腹痛、体重增长不良,便秘持续1个月(家庭干预无效,或出现粪便嵌塞)。

**治疗功能性便秘:**首先,解决粪便嵌塞,在医生指导下用润滑剂软化粪便;其次,遵医嘱服用乳果糖、聚乙二醇等温和的泻剂,疗程2个月~6个月,恢复肠道功能;最后,缓慢减量配合习惯管理,防止复发。

**常见误区**  
滥用开塞露 长期使用开塞

## 哪些中药被称为“天然消脂剂”

□董艳

在追求健康与苗条身材的道路上,人们不断探索各种减肥方法。因此,中药逐渐受到人们的青睐。在众多中药中,有几味药材被誉为“天然消脂剂”,它们通过促进新陈代谢、利尿渗湿或调节胃肠道功能等方式,辅助人们减少体内脂肪堆积。

**山楂:消食化积的天然降脂药**

山楂为蔷薇科植物山楂或野山楂的果实,是中医常用的消食化积药材。山楂含有丰富的黄酮类化合物和有机酸,能够促进胃液分泌,增强消化能力,帮助身体分解油腻食物,从而缓解腹胀、嗝气等消化不良症状。现代研究结果表明,山楂还可以降低血脂,减少脂肪堆积,对预防心血管疾病也有积极的作用。

山楂适用于饮食积滞型肥胖,这类人群常表现为脘腹胀满、暖气酸腐。在中医临床中,山楂常与神曲、麦芽等药材配伍,以增强消食效果。然而,山楂并非人人适宜,胃酸过多者应慎食山楂,以免加重泛酸症状。

**荷叶:清热利湿的减肥佳品**

荷叶为睡莲科植物莲的干燥叶,是中医常用的清热利湿药材。荷叶含有荷叶碱、生物碱等活性成分,能够调节脂质代谢,抑制脂肪吸收,并通过利尿作用减少水钠潴留。

荷叶适用于痰湿内阻型肥胖,这类人群常表现为肢体困重、舌苔厚腻。荷叶有很多用法,可以制成荷叶茶饮用,也可以与其他药材配伍使用。然而,荷叶性

凉。因此,脾胃虚寒者不宜长期大量服用荷叶,以免引起腹泻等症。

**决明子:润肠通便的降脂良药**

决明子为豆科植物决明或小决明的干燥成熟种子,是中医常用的润肠通便药材。决明子含有丰富的蒽醌类物质,能够刺激肠蠕动,促进排便,降低脂质吸收。

决明子适用于胃肠积热型肥胖,这类人群常表现为便秘、口干舌燥。决明子不仅可以炒制后泡茶饮用,还可以与其他药材配伍使用。然而,决明子性寒,长期大量使用可能致腹泻,甚至引起电解质紊乱。因此,孕妇、低血压患者及脾胃虚寒者应慎用决明子。

**茯苓:健脾利湿的减肥助手**  
茯苓为多孔菌科植物茯苓的干燥菌核,是中医常用的健脾利湿药材。茯苓含有茯苓多糖、茯苓酸等活性成分,能够调节水液代谢,改善脾虚湿盛型肥胖的水肿、脚气。

茯苓适用于脾虚湿盛型肥胖,这类人群常表现为水肿、食欲不振。茯苓可以与其他健脾药材(如白术、党参等)配伍使用,以增强健脾效果。然而,茯苓并非人人适宜,肾功能不全者应控制用量,以免加重肾脏的负担。

**泽泻:利尿渗湿的降脂能手**

泽泻为泽泻科植物泽泻的干燥块茎,是中医常用的利尿渗湿药材。泽泻含有三萜类化合物等

活性成分,能够抑制脂肪合成酶活性,减少内脏脂肪堆积,并通过利尿作用减少水钠潴留,从而间接减轻体重。

泽泻适用于水湿停滞型肥胖,这类人群常表现为下肢水肿、小便不利。泽泻可以与其他利水药材(如猪苓、车前子)等配伍使用,以增强利尿效果。然而,泽泻并非人人适宜,阴虚火旺者可能出现口干等不良反应,需要配伍滋阴药材使用。

中药里的“天然消脂剂”为我们提供了健康减肥的新思路。将中药消脂与合理饮食、适度运动相结合,就能科学、安全地实现减肥目标,拥抱健康美好生活。

(作者供职于青海红十字医院监管医疗科)