



关键词:女性内分泌疾病 激素治疗应对更年期

健康指导:南京市妇幼保健院内分泌科主任顾林

健康互动:上周一《健康周刊》推出了三八节特刊,不少读者看报后发短信息与编辑部互动。其中咨询妇科疾病的短信占了绝大多数。记者整理了这些短信,发现女性内分泌疾病的关注度非常高,所以特意挑出了几条有代表性的问题,请专家解答,希望对其他读者能有所帮助。

多囊卵巢综合征是内分泌疾病吗?

一位读者说自己查出患有多囊卵巢综合征,被建议去看妇科内分泌科,这让她觉得很奇怪。实际上,多囊卵巢综合征确实是妇科内分泌

病临床常见疾病。其病因尚不明确,现代化生活方式、遗传因素都对它有影响。其主要症状是月经失调甚至闭经、肥胖、多毛、痤疮等。该病不仅会“袭击”育龄期女性,现在一些青春少女也成了它的受害者。另外,有读者问妇科内分泌性六项检查的主要作用是什么,什么时间检查最好。专家介绍,性六项检查的临床意义是通过测定性激素水平来了解女性内分泌功能和诊断与内分泌失调相关的疾病。不同时期的女性所需检查的项目不一样,检查时间也因人而异,不能一概而论。还有读者问女性生育前后内分泌系统有没有明显的改变。专家表示,怀孕的时候会有一些改变,但生育完后一切都会恢复正常,不恢复则说明有问题。

更年期用激素治疗安全吗?

更年期来临,由于卵巢功能衰退,雌激素水平骤然下降,女性会出现内分泌等多方面的变化。50岁的程女士正

面临这样的困扰。有医生告诉她,应对更年期,目前国际上最主要和最有效的方法是激素治疗。激素疗法是指给绝经前后的妇女补充适量的雌激素,以缓解雌激素缺乏造成的各种更年期症状。但是,国内不少女性一直闻激素色变,“激素会致胖、致癌”的观念让多数患者不敢选择激素疗法。

其实,这是一种误解。女性之所以出现更年期症状,主要是卵巢功能衰退导致雌激素分泌减少造成的,而激素疗法能够及时补充这些日益减少的雌激素。所以有条件的不妨尝试激素疗法。有经济条件和身体条件。至于雌激素是否会致癌,专家表示只要在医生的指导下科学、合理、规范地应用激素,定期体检,基本都是安全的。个体化的激素治疗只是维持绝经后女性健康的整体策略中的一部分,保持健康的生活方式也非常重要,比如坚持锻炼、合理饮食、保持良好的心情,学会自我减压等等。

关键词:女性营养 不同时期女性的营养建议

健康指导:南京市妇幼保健院营养师戴咏梅

健康互动:27岁的王小姐致电《健康周刊》编辑部,希望记者能找专家解析下不同时期女性的营养重点,并给予饮食上的建议。为此,记者采访了市妇幼的营养专家,并为读者整理了部分建议。由于每个人的具体情况不一样,这些建议只能提供一个大概的“营养方向”。如果读者要定制更合理的营养方案,建议咨询专业人士。

青春期

青春期,女性正处于生长发育的旺盛时期,此时内分泌活跃、代谢旺盛,对营养的要求要高于儿童和成年妇女。饮食上最好做到以下几点:首先,不要过度节食,不要盲目追求体形美。其次,要重视一日三餐,尤其是早餐。青春期的女孩大部分还在读书,合理的早餐可以帮她们提高学习效率,反之,不吃早餐容易引起低血糖,使人精神不振,诱发胃炎、十二指肠溃疡等消化系统疾病。早餐最好有牛奶、鸡蛋,主食在2两左右。第三,吃零食要适量,像坚果、巧克力等可以吃一些,但不能吃太多,以免造成肠胃的疲劳,影响正餐。此外,钙铁锌的补充在此时期也特别重要,可适当多吃些牛奶、海带、紫菜、鸡蛋、豆制品等。

准备怀孕

此时的女性首先要注意补充叶酸,可适当多吃些菠菜、酸性水果(草莓、橙子),但一定要是新鲜的。像菠菜等绿色蔬菜,煮的时间不要过长,可以凉拌着吃。其次,要补铁。白肉(如鱼虾)补铁效果不是很好,所以建议在饮食中适当增加瘦肉、黑芝麻等食品。第三,要保证有足够的加碘食盐

的摄入,可适当食用些海产品。第四,不要抽烟,同时也要尽量避开二手烟。含酒精的饮料少喝或不喝。

孕期

孕早期要注意补充微量元素及维生素。饮食要清淡爽口,少吃多餐。保证一天碳水化合物(主食)的摄入量在3-4两以上。同时还要补充适量的叶酸,可以吃些复合营养素片。孕中晚期需适量增加高蛋白食物,比如鱼、禽、蛋等。此时期对钙的要求也比较高,可以喝些牛奶、酸奶,豆制品也可以吃,一天1-2两左右。此外,孕妇应尽量早补充铁,以预防缺铁性贫血,可一周吃1-2次鸭血,一周左右吃一次动物内脏。同时,孕妇还要控制好体重,以防各种并发症的出现。一般怀孕4个月以后,每周体重增长最好不要超过一斤。哺乳期的营养要求更高,要补的话不能光补月子,整个哺乳期都应该注意营养。首先,不要喝咖啡、浓茶。多喝些汤水,适当吃些奶制品,一天一瓶奶。其次,要注意食物的多样性,不要大荤,水果蔬菜的摄入量要得到保证。产后一年以内应逐渐恢复健康体重。

更年期

更年期女性的脂肪含量



资料图片

增大,肌肉量下降,还面临骨质疏松的困扰。所以,此时期饮食中的热量要减少,蛋白质要足但质量要好,可适当吃些鱼虾、低脂牛奶、酸奶等。其次,要保证钙和维生素的足量,饮水要适量。第三,保证饮食的多样性,蔬菜要足量、水果和粗粮要适量,以防便秘。此外,还可补充适量的外源性雌激素。这包括植物性雌激素,如豆制品、葛根、枸杞、山药等;动物性雌激素,如蜂王浆等。但患有子宫肌瘤或其他内分泌疾病的女性慎用。女性更年期出现烦躁情绪,可适当吃些桂圆、小米、莲子、百合等安神。

本版撰文 快报记者李鑫芳

“2009”中国女性健康V计划·妇科标准技术推广应用工程”专题介绍四

妇科技术推广,8天接诊500多人

“妇科标准技术推广应用工程”启动以来广受好评

自“2009”中国女性健康V计划·妇科标准技术推广应用工程”开展以来,作为唯一指定医疗机构的华世佳宝妇产医院,8天内共接诊各类妇科疾病患者578人。其中,宫颈疾病患者竟多达269人。许多患友表示,接受这样规范、专业和系统的检查治疗在自己的就医经历中尚属首次,并对医疗“V基金”为患者提供30%的治疗、手术等就医医疗费用补助表示由衷的感谢。同时也有许多患者向妇科专家咨询有关宫颈糜烂的问题,今天我们请华世佳宝妇产医院妇科黄颖副主任医师为大家讲一讲这方面的知识。

宫颈糜烂并非糜烂

据黄主任介绍,宫颈糜烂实质上不是一种独立的疾病,而是慢性宫颈炎的一种表现。而且,宫颈糜烂也不属于真正的糜烂。当宫颈外口表皮脱落,被宫颈口另外一种上皮组织所替代后,由于覆盖面的新生上皮薄,甚至可以看到下方的血管和红色的组织,看上去就像真正的糜烂,所以才称之为宫颈糜烂,而实际上并不是糜烂。

宫颈糜烂的发生通常和分娩、流产、产褥期感染、手术操作、不洁性生活等造成病原体侵入而引起感染有关。宫颈糜烂发生后,经常会出现白带增多、粘稠,偶尔也可能出现脓性、血性白带、腰酸腹痛等症。同时,下腹部重坠感也常常伴随而来,在过夫妻生活的时候也可能会引起接触性出血,异味的出现也是极有可能的。

宫颈糜烂如果得不到及时治疗,以后伴发恶性肿瘤的机率会随之增高。所以,当发现患上了宫颈糜烂时,一定要第一时间选择正规医院积极治疗。

宫颈糜烂是不孕症、宫颈恶变的主要原因

在多年宫颈疾病的研究和

临床工作中,黄主任用自己丰富的临床经验告诉我们:宫颈糜烂症状轻微,危害却不容小觑。

首先,它时很多女性长期不孕甚至宫颈恶变的罪魁祸首。宫颈糜烂时,宫颈分泌物含有大量白细胞,可吞噬精子并减低其活性从而影响受孕。其次,宫颈糜烂如不及时治疗,炎症长期浸润宫颈组织,会造成临近器官的感染,如宫颈内膜炎、慢性盆腔炎等,还可造成宫颈息肉、宫颈裂伤、宫颈外翻及宫颈囊肿等更深度病变导致宫颈恶变。

一年一次妇科检查及时发现及时治疗

宫颈是阻止病原微生物进入子宫、输卵管以及卵巢的一道重要防线,它易受各种致病因素的侵袭,一旦感染就会患上宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈囊肿等宫颈疾病,甚至发生癌变。

每年至少做一次妇科检查,是筛查宫颈病变和预防宫颈癌的最好办法。而对于不同原因引起的宫颈疾病,发展到不同阶段的宫颈疾病都有不同的特点,要想安全、快速的治好宫颈疾病,而且不易复发,就必须定期筛查、准确诊断、分类治疗,接受系统专业的规范治疗是根

接受系统规范治疗标本兼治宫颈疾病

据黄主任介绍,华世佳宝妇产医院作为BROA(英国皇家妇产协会)中国区唯一的合作伙伴,在BROA专业技术支持与指导下,遵循FIGO标准,并严格参照中华医学会临床诊疗及临床技术规范对妇产科临床诊疗、技术操作规范的要求,结合国际妇产科前沿技术标准应用规范,在孙群院长的带领下,历时数月,于2008年9月完成了华世佳宝妇产医院《妇产科诊疗规范与流程手册》的编写工作,书中详细阐述了规范诊疗各类妇科疾病的标准以及标准技术应用规范,使之成为华世佳宝妇产医院妇科、产科等科室临床医生诊治各类妇产科疾病的、具有国际标准的作业规范,让华世佳宝妇产医院的规范医疗是立院之本”落到了实处。

而针对宫颈疾病的筛查与治疗,华世佳宝妇产医院在采用TCT检查、日本东芝660A彩超(kario赛锐)、电子阴道镜数字成像系统等等顶级诊疗检测设备为基础,引进了TVC三阶梯诊断检测技术、CoMi光子

修复技术、美国第五代智能高频电波技术等多项国际妇科前沿技术的前提下,形成了把宫颈疾病的治疗从单一的技术层面提升为标准的医疗管理、医疗质量控制、医疗技术规范应用为主的“宫颈疾病诊疗体系”。通过详细、严格、完整的程序的衔接性、针对性和有效性,使规范、系统解决宫颈疾病成为可能。

【前沿技术链接】TVC三阶梯诊断检测技术,让宫颈问题无处遁形

由于传统检查假阴性为15%~40%,尤其对宫颈癌前病变不易分层诊断。

目前,华世佳宝妇产医院已将国际领先的早期宫颈筛查方法——TVC三阶梯诊断检测技术”应用于临床,其执行的标准筛查诊断流程按TCT-阴道镜-组织病理学检查”做逐级筛查,该技术可以准确获取病变标本,极易发现宫颈癌前病变、宫颈原位癌、微小浸润癌等病变,弥补了传统检测的缺陷。CoMi光子修复技术,有效治愈宫颈糜烂

CoMi光子修复技术是治疗轻度宫颈糜烂和中重度宫颈糜烂的最佳疗法。为了克服以往治疗宫颈糜烂等宫颈疾病疗程长、创伤大、恢复慢、难治愈、易复发等

缺陷,华世佳宝妇产医院率先引进了新一代CoMi光子修复技术治疗宫颈糜烂,开创了由里向外的全新无创治疗模式,精确定位并修复病灶,对子宫创伤小,不会留有后遗症。这项技术是继HIFU和BBT之后治疗宫颈糜烂更为先进的绿色修复技术。

美国第五代智能高频电波技术,精准手术治疗宫颈疾病

美国第五代智能高频电波技术是目前治疗妇科宫颈疾病的最尖端技术,适用于有症状的重度宫颈糜烂、宫颈管粘膜炎、宫颈湿疣、宫颈癌前病变、宫颈原位癌等宫颈疾病的手术治疗。它不仅达到了传统手术、激光治疗不能达到的精确度,而且手术时间仅需5分钟,术中流血少,使手术治疗安全、方便、快捷,大大缩短了手术过程给患者带来的诸多不适。对宫颈癌前病变及宫颈原位癌的治疗可以保留女性生育功能,不影响夫妻生活质量,术后两个月宫颈即可恢复光滑如初,三个月后即可怀孕、分娩。

【相关链接】

本次活动的时间为3月1日至4月15日,女性朋友均可拨打电话:86577666或登录www.hswoman.com咨询详情,报名参加。

专家栏



黄颖 副主任医师

华世佳宝妇产医院妇科专家。毕业于南京医学院医学系,从事妇产科临床工作近40年,特别擅长妇科常见病、多发病的诊治,对久治不愈的盆腔炎、阴道炎、宫颈炎、外阴炎、附件炎等妇科炎症疾病的治疗有丰富的经验。擅长治疗各种妇科肿瘤、多囊卵巢综合征、功能性子宫出血以及宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈肥大等子宫颈疾病。在综合运用物理疗法和药物治疗妇科炎症方面具备深厚的临床经验,在省市级刊物上撰写及发表论文10余篇。