# 一切为了“她”的健康

## 多学科医学专家送上小贴士

健康是幸福生活的前提,女性健康是全民健康的重要基石。南通市第六人民医院相关学科的专家们为女性朋友们送上健康小贴士,共同关注“她”健康。

### 妇科:温柔跨越过渡期 遇见更好的自己

“潮热、失眠、情绪波动……这些症状并非‘矫情’,而是雌激素撤退的真实反应。”南通六院妇产科主任陆惠菊指出,围绝经期(更年期)是女性必经的生理阶段,本质是卵巢功能衰退、雌激素水平下降引发的系列症状,包括月经紊乱、潮热出汗、睡眠障碍、疲乏无力、情绪波动以及胸闷、心悸、肌肉关节痛等。

知己知彼,方能百战百胜。首先要端正心态,保持心态乐观、开阔胸怀,消除紧张情绪;适当运动锻炼有助于改善全身状况,预防疾病发生,如散步、慢跑、游泳等;保持健康饮食习惯,坚持低脂、低糖、高钙、高蛋白饮食,适当补充维生素和钙。

由于卵巢功能出现衰退、雌激素分泌减少、人体新陈代谢变慢,一些妇科肿瘤易在此时高发,如宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌等。陆惠菊提醒,多数妇科恶性肿瘤在早期可能没有明显症状,需要通过定期体检进行筛查,做到早诊断、早治疗。

妇科检查项目主要包括以下4类,妇科查体:阴道检查、双合诊,进行全面评估;妇科B超:对子宫、附件等部位进行检查,可以观察脏器及组织大小、形态以及回声是否正常,可以判断是否存在子宫肌瘤、盆腔炎、子宫内膜息肉、卵巢肿瘤等疾病;HPV+TCT检查:TCT检查是检查宫颈细胞是否存在异常,HPV检查是判断机体是否感染人乳头瘤病毒,结合两项检查的结果,对于判断是否患有宫颈癌有重要意义;白带常规:检测各种病原微生物导致的阴道炎,如霉菌、滴虫、pH值、清洁度、衣原体等,有助于诊断阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等疾病。

关爱女性健康。 CFP

### 康复科:守护美丽“底”蕴 托举起自在人生

“漏尿、子宫脱垂……这些难以启齿的问题其实有解!”康复科负责人黄帅介绍,盆底肌是封闭骨盆底的肌肉群,就像一张“吊床”,除了承托尿道、膀胱、阴道、子宫、直肠等器官,还有控尿控便等生理功能。中年女性雌激素水平明显降低,盆底支持结构成分发生改变,结缔组织变薄变松,盆底肌弹性下降、松弛,盆底功能随之下降。

很多人担心产后多年,年龄大了,再做盆底康复效果不佳。事实上,盆底康复无论从何时开始都不晚。如果感觉有漏尿、尿频、下体坠胀等问题,都应该去做盆底功能筛查。一旦发现盆底功能紊乱,千万不要错过盆底康复。

盆底康复是一种多维度的治疗,包括盆底电刺激疗法、盆底磁刺激疗法、生物反馈训练、Kegel(凯格尔)运动、手法治疗、家庭功能训练等。定期盆底康复可以有效增强盆底肌力量,改善盆底功能,远离尿失禁、盆腔器官脱垂、盆腔疼痛、排便障碍和性功能障碍等盆底疾病。

### 甲乳科:结节不等于癌症 但不要掉以轻心

“医生,爱生气真的会长结节吗?”这是甲乳科诊室里最高频的提问。甲乳科副主任医师缪海燕表示,长期处于焦虑、抑郁或高压状态时,体内皮质醇水平升高,内分泌系统失衡,可能诱发甲状腺功能异常和乳腺增生,为结节形成埋下隐患。但情绪并非唯一“推手”,甲状腺、乳腺结节的发生还与遗传易感性、环境辐射、激素类药物使用等多种因素有关。

早期筛查是预防甲状腺、乳腺疾病的关键,建议40岁以上女性每年进行一次甲状腺及乳腺超声检查。即使检查发现结节,也不必恐慌,甲状腺结节和乳腺结节多数是良性的,但早期识别和定期随访至关重要。

多数良性甲状腺结节仅需定期随访(半年到一年),无须特殊治疗;对于高风险等级甲状腺结节,医生会根据结节大小、生长速度、辅助检查的结果对结节性质进行研判,制定治疗方案,一般随访周期不会超过3个月。良性乳腺结节通常半年或一年复查一次,定期观察乳房状态,掌握乳腺自检方法,如果发现乳房肿块、乳头溢液、乳房凹陷等异常症状,请及时就医。早期乳腺癌的治愈率高达90%以上,早诊早治是关键。

### 心血管内科:关注自我三指标 健康从“心”出发

“当女性进入更年期,一定要比以往任何时候都更关注自己的心血管健康,一旦出现心慌、胸闷等症状,别都归结于‘更年期综合征’,也要关注心脏问题。”心血管内科主任顾宇重提醒,女性一生中由于激素水平的变化,心血管风险也会受到影响。随着年龄增大,除了传统的心血管危险因素外,更年期的多种代谢变化导致女性患心血管疾病的风险增加。

关注三大指标,及时识别并干预心血管风险,守护“心”健康。

血压:更年期女性最常见的心血管问题是高血压,其症状(如潮热盗汗、睡眠障碍、胸痛、头痛、呼吸困难等)常与更年期重叠,易被忽视。其中,头痛、耳鸣等可能是高血压的潜在信号。

血脂:激素波动还会导致脂质代谢紊乱,绝经后女性血脂异常率显著上升,成为心脑血管病的重要危险因素。

心率:围绝经期激素变化可能引发心律失常,如窦性心动过速、早搏等,表现为阵发性心悸、心慌,通常持续几十秒至几分钟,可自行缓解。

女性的健康需要自己来关注,自己来呵护,自己才是健康的第一责任人,要爱自己,合理饮食、规律锻炼,维护身心健康,将健康的生活方式贯穿生命始终。

本报通讯员**张燕**
本报记者**李波**

南通名医团 南通日报社出品

定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

## 市肿瘤医院开展先进PICC置入术

10日上午10时,通锡常泰连地区首例磁导航3CG PICC置入术在南通市肿瘤医院北院顺利完成。该技术在全国应用不足30例,此前江苏仅有南京、苏州两家医院使用。本期视频,我们特邀市肿瘤医院护理部主任为大家详细解读这项技术。

扫码看视频

## 医周健闻

通大附院

### 代谢性疾病中心本月初正式运作

**晚报讯** 面对肥胖、糖尿病、高脂血症等“富贵病”频发态势,南通大学附属医院专设代谢性疾病中心,于本月初正式运作。

据介绍,代谢性疾病中心打破传统科室壁垒,汇聚内分泌科、风湿免疫科等多学科专家团队,采用“多学科协作诊疗”模式,为患者提供从疾病筛查、诊断、治疗到随访管理的全方位、一站式服务,聚焦精准医疗,推动个体化治疗。同时,中心还积极开展临床研究,探索代谢性疾病发病机制和新型治疗方法。 **吴一多**

市中西医结合医院

### 消化内镜眼科视光两大中心正式启用

**晚报讯** 7日下午,南通市中西医结合医院举行了消化内镜诊疗中心和眼科视光中心的启用仪式。南通市第一人民医院消化内科主任医师钱俊波专家团队工作室也正式揭牌成立。

据了解,医院消化内镜诊疗中心可开展无痛胃肠镜检查、息肉APC治疗等特色项目,并与南通市第一人民医院消化内科紧密合作,提供优质服务。眼科视光中心则致力于儿童视力健康管理,率先开展6周岁及以下儿童视力健康档案建立工作,旨在及早发现和预防儿童视力问题。

记者**朱颖亮** 实习生**匡情丽**