

## 名医档案

朱维培：苏州大学附属第二医院妇产科主任，主任医师、副教授。擅长宫腹腔镜联合诊治不孕症；脱垂和非脱垂子宫经阴道子宫切除术；内异症腹腔镜手术；卵巢癌，子宫内肌瘤及宫颈癌广泛子宫切除及盆腔淋巴结清扫术。

专家门诊：三香院区（周一全天）浒关院区（周二上午）



## 女性，这些羞于启齿的问题可不能自行解决

外阴瘙痒难忍？很多女性都会遇到这样羞于启齿的问题。

尤其在苏州的黄梅天里，连续的阴雨，更容易引发一些妇科炎症。

很多人会选择自己去药店买一些洗剂或者外用药。但你能确保你的用药对吗？

还有一些爱干净的女性，每天都会用洗剂清洗，感觉这样才能真正干净，但是，这些做法都对吗？

文 / 星华

### 盲目使用洗液，反而容易得妇科病

目前市面上妇科洗液的种类很多，常见的中药洗液有洁尔阴洗液、方善参洗剂、妇炎洁、除湿止痒洗液等，西药常见的则有高锰酸钾溶液、溶液等。这类洗剂通常可用于妇科疾病引起的瘙痒、异味等症状。但部分妇科洗液宣传健康女性也可使用，这是真的吗？女性朋友可经常使用妇科洗液清洗阴道吗？

专家指出，女性不可盲目的经常使用妇科洗液，长期使用会破坏阴道酸碱平衡，引起妇科疾病。

阴道酸碱平衡指的是阴道在健康状态下 PH 为 3.8 到 4.2 之间，处于酸性。在这种酸碱环境下，对人有益的阴道杆菌处在正常平衡状态，能将阴道内表皮细胞中贮存的糖原分解成乳酸，以保持阴道内的酸度，抵抗有害菌，当弱酸失去了平衡，阴道杆菌就会减少，女性私处的抵抗力会下降。

市面上的很多妇科洗液往往具有杀菌作用，如果经常使用这类洗液冲洗阴道，会使大量的阴道杆菌被杀死。随之乳酸生成减少，阴道内的酸性环境也就被破坏，致病菌容易乘虚而入，引起各种妇科疾病。

### 清水淋浴最安全，用药必须先确诊

正常情况下，女性应尽量只用清水冲洗外阴，但应避免让清水灌入阴道内。清洗次数以每天 1 次为宜。清洗时，最好



用温水淋浴，若无淋浴条件，可用盆洗，但必须专盆专用。同时，因为手是病菌传播的主要媒介之一，所以清洗阴部前应先洗净双手，然后用手从前向后清洗外阴，最后洗肛门及周围。

不要选用酸性或碱性的洗液以及具有强效杀菌作用的护理液，这类产品，在杀灭有害菌的同时也会杀灭乳酸杆菌等有益菌，并改变阴道环境的酸碱平衡，破坏阴道及宫颈的自洁功能，降低人体自身的免疫力，更易引发妇科炎症。

如果你患有某种特定的炎症，切忌自己乱用洗液，应该先去医院确诊，然后在医生指导下购买使用特定的冲洗液，错误的使用冲洗液不仅不能治疗疾病，反而可能会加重病情、延误治疗或者使病情更加复杂。

### 卫生巾使用不当也会成帮凶

女性常用的卫生巾、护垫、棉条，正确使用可以保护女性避免炎症来袭，但若使用不当则可能成为阴道炎的潜在“帮凶”。

有些宅女或白领太过相信广告的夸张说辞，以为一片可以垫很久，经常一坐就是七八个小时不动，也懒得及时更换卫生巾。其实，即使其质量合格，当人体活动时，肛门、尿道和阴道的特殊生理结构也会让病菌传播，从而引发自身交叉感染。

专家解释，在正常情况下，约 10% 的非孕妇女和 30% 的孕妇阴道内有白色念珠菌寄生，但不引起症状。而在潮湿、温暖，尤其是阴道内糖原增加、酸度增高的情况下，真菌过度增殖，好像大自然中生态失衡一样，就会发生念珠菌阴道炎。

此外，有些女性觉得白带不干净，在没有月经的时候爱用卫生护垫，这种看似卫生的习惯，其实最不健康。

护垫尽量避免使用，护垫表面的胶质“密不透风”，使阴部潮湿，形成病毒温床，大大增加阴道炎感染风险，孕妇感染阴道炎会有早产危机，甚至导致宫外孕及不育。

因此专家建议，女性需要勤换卫生巾，最好每隔 2 个小时换一次，使用卫生巾前务必洗手，以免将病菌带到卫生巾上。即使来例假了也要每天清洗外阴，越是经期越要重视清洗，保护私处生态环境。

### 【生活提醒】

## 夏天保卫肌肤妙招

季由于持续高温、闷热潮湿，高发的皮肤病大致可分六类——

晒斑因紫外线直射皮肤，导致全身出现红斑、水疱，严重者还会发低烧、皮肤肿痛。长期在室内工作的人，猛然在强烈日光下暴晒易患晒斑。肤色越淡的人，更易引发晒斑。

**预防妙招：**经常参加室外活动，不断增强皮肤的耐光性，是最简单的捷径。淡肤色或未晒黑的人，不妨尝试着逐渐到日光下晒一晒、享受日光浴的方法，提高耐光性。但为防止晒过头引发皮肤癌，不宜在上午十时至下午两时外出。若到海边游泳、参加野外活动，则别忘了涂些防晒霜。

皮肤癣“患癣一族”在夏天尤为吃不消。花斑癣、手癣、足癣、股癣等因真菌引起的癣类，碰到潮湿闷热气候，格外活跃。癣与人体活动量密切相关，青壮年男性是典型的发病人群，老人孩子却较少。仅足癣，在我国南方的发病率可达五至六成。

**预防妙招：**保持皮肤清洁与干燥，癣就会无处可藏。夏日里，轻薄透气的棉质衣物是首选，袜子等衣物要勤换洗。洗完澡后，擦干脚趾缝、手指缝等“盲区”，不给癣留下可乘之机。家里生癣的人，个人生活用具如脚盆、拖鞋、毛巾等要严格分开。

痱子肥胖婴儿、久病衰弱和青年都是痱子的好发者。遇上高温闷热、出汗过多、蒸发不畅，小水疱、丘疹似的痱子常在额头、颈部、胸背、肘与腋窝等部位出现。

**预防妙招：**洗澡后涂点花露水、痱子粉均会见效。居住或工作场所要适当通风，家里有孕妇的，更要避免温度过热；婴儿熟睡时，要多翻身。不过，切忌出了大汗直接洗冷水浴，汗孔突然闭塞最易得病。

夏季皮炎高发人群为高温环境下工作的女性。患者两小腿胫的皮肤会出现密集小红斑，瘙痒并有灼热感。气温越高、湿度越大，发病就会增加，气候凉爽即可消退。

**预防妙招：**即使是职业女性，夏天着衣也要尽量宽松，

不透气、不通风的套装最忌讳。若染上了夏季皮炎，奇痒也要别搔别碰。患处可用清水冲洗，干毛巾擦干后涂些清凉止痒剂等物品。若患处明显异样，应及时就诊。

蚊虫叮咬蚊子可传播疟疾、脑炎、登革热、黄热病等。皮肤遭蚊子叮刺后，会有明显刺痛感并出现针尖到针头大小的红色淤点。蚊虫叮咬因人而异，轻者无明显症状，重者可显著红肿，并发生淤斑。

**预防妙招：**灭蚊是减少蚊虫叮咬的重点。消除污水、搞好环境卫生，蚊虫便无处可栖。在农村，室内点燃艾叶、蒿子，产生的特殊香味也能驱散蚊子。

毛囊炎、疖等皮肤感染病夏季皮肤病防治不当，会引发皮肤感染，如毛囊口化脓性感染等。有皮肤瘙痒症状的，或因糖尿病、结核病而肌体抵抗力下降的，是皮肤感染病的高发人群。

**预防妙招：**加强体育锻炼，增进肌体抵抗力，可减少皮肤感染的患病几率。内衣、手帕等个人卫生用品要勤洗勤换。多服些维生素制剂，酒类、辛辣类刺激性食物忌食。要强调的是，久患疖病的患者易引发肾炎，最好经常化验小便。



### 【养生之道】

## 心脏病的“另类”症状

**1. 走路时牙痛。**走路（特别是上坡）用力导致牙痛，是心脏病的一大典型却经常被忽视的症状。

**2. 手背起黄包。**手背或脚踝出现淡黄色或皮肤色鼓包可能是家族性高胆固醇血症（FH）的症状。

**3. 流感好得慢。**流感五六天之后症状仍得不到改善，可能是心功能变差的一个信号。心肌炎与流感之间存在一定关联。心肌炎还会发生于病毒性喉炎或胸膜炎发作或之后，这些疾病容易被误诊为流感。

**4. 头晕。**心律不齐容易导致注意力无法集中。心电活动异常容易出现心跳过慢、过快或失常，还可发生大脑供血不足，进而导致头晕。

**5. 脱发。**男性脱发可能是心脏病的症状。严重脱发的男性患心脏病危险增加 36%，中度和轻度脱发男性心脏病危险分别增加 32% 和 23%。

**6. 指甲发青。**手指或指甲发青表明血氧饱和度低和血液循环不畅，也是心衰、肺部疾病的一个明显症状。

**7. ED。**男性勃起功能障碍（ED）是血管疾病的最早症状之一。男性勃起功能是心血管健康的晴雨表。研究发现，40 多岁出现 ED 的男性未来 10 年心脏病发作的危险增加 50 倍。

**8. 异常出汗。**男女心脏病症状存在很大差别。男性患者常以胸闷、胸痛、压迫紧缩、呼吸困难为主要症状。女性也会有此类症状，但是气短、下巴不适、肩膀、上腹或后背疼痛、出汗、呕吐或疲劳等症状相对不明显。因此很多女性依然认为心脏病是“男性疾病”。

**9. 腿疼。**走路时小腿痉挛性疼痛是外围血管疾病的一大症状。外围血管疾病一旦发生，就应注意心脏等身体其他部位血管病变。

**10. 耳垂出现褶皱。**耳垂褶皱与胆固醇水平偏高有关。《英国心脏杂志》刊登一项对 300 名男性死亡病例的解剖分析发现，这些患者的死亡通常与心血管疾病有极大关联。