

# 女性健康 V 计划最新体检结果显示 宫颈疾病成健康隐患

“从目前的体检结果来看,超过半数的体检女性曾经或正在遭受宫颈疾病的困扰。其中约有四成女性检查出宫颈糜烂,而只有不到一成女性有意识进行定期的宫颈筛查。”由南京市妇联主办,华世佳宝妇产医院承办的中国女性健康 V 计划开展已近半个月,这是记者从承办医院得到的最新体检统计结果。

**五年未体检,查出宫颈息肉**

家住龙江的余女士是一名5岁小孩的母亲,由于工作繁忙加上平时未出现明显不适,所以生过孩子后,她就一直没去到医院体检过。“虽然平时没有明显不适,但是在进行彩色 B 超检查时我们发现她的宫颈处长了一个 2×3mm 的息肉。”余

女士的体检医生提醒说,“五年都没体检确实很危险,因为一些原本可以预防的疾病很可能在这段时间内出现或者恶化。”查出息肉后,医生又做了进一步的病理活检,检查结果显示余女士的息肉并未出现恶变。但是并非所有人都像余女士那样幸运,华世佳宝妇产医院妇科副主任医师沙丽华曾接诊过一位 23 岁的宫颈瘤患者,“她之前一直没有进行妇科检查,等发现有瘤时已经是晚期了。这是因为宫颈的生理结构特殊,不少女性患病后难以察觉,所以也极易麻痹大意。”

**有性生活更需警惕宫颈疾病**

宫颈疾病的典型症状是白带增多,急性宫颈炎时白带呈脓性,常伴下腹及腰骶部坠痛

或尿频、尿急、尿痛等。其常见诱因是机械性刺激或宫颈损伤,如不当流产、阴道手术、分娩等造成的裂伤以及病菌的侵袭。宫颈疾病中最可怕的莫过于宫颈癌,但事实上它是目前所有癌症中,唯一能有效预防及及早发现并治疗的。宫颈癌与 HPV(人乳头状瘤病毒)感染有关。HPV 广泛存在于自然界,凡是有性生活的女性都有可能通过性接触将其带到自己的生殖道内。因此,专家提醒,有性生活或性生活过早、女性本人或配偶有多个性伴侣的应定期进行 HPV 病毒检查。此外,外出时最好自备清洁用品,尽量避免使用公共浴缸或者坐便器。

快报记者 李鑫芳

## 冬季如何防“老胃病”复发

胃病四季都可发,但是冬季由于气温低,抵抗力相对较差,再加上各种节日接踵而至,人们在聚会中大鱼大肉及过量饮酒的机会增多,所以发病概率相对较大。因此,上周六快报举办的健康大讲堂特意邀请了江苏省中西医结合医院消化科副主任医师陆敏为广大读者支招防治冬季胃病。据了解,此次讲座由云南绿 A 南京分公司协办。

**用药不当也可引发胃病**

胃病的常见诱因有生物因素,如细菌感染;物理因素,如食物过于粗糙,吃得过快,咀嚼不充分;化学性因素,如各种污染物的影响、过酸过碱食物的刺激;遗传因素,如十二指肠溃疡,虽然有家族史的人不一定

会患病,但其发病几率会相对较高;其他疾病的影响,如糖尿病、老慢支。除上述诱因外,还有一点值得特别关注,即用药不当也会引发胃病(药源性胃病)。比如有些老年人患有多种慢性病,需同时服用复方丹参片、阿司匹林等药物,服药后会感到胃部不适,严重者甚至出现呕血、黑便等情况。防治此类胃病的关键就是要在医生的指导下科学用药,以减少药物对胃黏膜的刺激。

**饮食与心理卫生同样重要**

养成良好的饮食习惯,即在饮食中坚持“温、软、素、淡、鲜”,定时定量进餐,细嚼慢咽,戒烟限酒是防治胃病的第一步。其次,要掌握科学的用药

方法。第三,由于人的心理、情绪与胃病的发生有关,所以要注重心理卫生、保证充足的睡眠、避免过度疲劳。第五,冬季要防止受凉(尤其是腹部),积极锻炼身体。此外,专家介绍,五谷杂粮、党参、苡仁、山药以及新鲜蔬果如卷心菜、胡萝卜、花椰菜、芦笋、柑橘等都是不错的养胃食物。需要提醒的是,服用中药养胃要因人而异,因此最好在医生的指导下进行。胃溃疡患者应避免烟酒、咖啡浓茶、各类辛辣刺激物以及芹菜等粗纤维食物;胃炎、胃胀患者最好少吃豆类、奶类,豆浆饮用时一定要煮开;胃食管返流患者应少吃甜食、糯米、动物筋皮,空腹不吃酸性食物。

快报记者 李鑫芳

## 超过75度的散光最好矫正

小李在配近视眼镜时发现自己的右眼散光 50 度,但是他平时也未察觉右眼有何异常。那散光是什么原因造成的?它是否也像近视那样需要矫正?如果矫正的话有哪些方法可以选择?就此,记者特意咨询了鼓楼医院宁益眼科中心鲍连云副主任医师。

专家认为,散光一般都是天生的,但也可能是后天因素造成的。有规则的轻度散光,如无视疲劳或视力减退,一般不会影响视力,无需矫正。超过 75 度的散光最好矫正,特别是对儿童来说,不及时矫正或矫正方式不当都会影响其视觉发育。严重的散光会造成视力下降,看东西出现阴影、重影、变形;由于看东西模糊,眼球会不正常地用力来回对焦,所以也极易导致眼睛过度疲劳,进而出现头痛等症。

散光最常用的矫正方法有非手术和手术两大类,由于儿童仍处生长发育期,所以通常推荐选择前一类治疗,待视力稳定后再考虑手术不迟。非手术方法主要是指配戴框架眼镜或隐形眼镜。普通的隐形眼镜无法矫正超过 75 度的散光,而硬性透气隐形眼镜对矫正大散光,尤其是角膜散光有不错的效果。手术方法主要是指激光手术和角膜移植术,它为手术治疗效果不佳者以及一些不规则散光者提供最后一道保障。专家提醒说,诊断明确、验光准确是治疗的重要前提,因此不管采用何种治疗,之前都必须经过专业的医学验光检查。

快报记者 李鑫芳

## 急性鼻炎引发中耳炎 擤鼻涕方式错误是诱因之一

近段时间气温变化大,急性鼻炎患者增多。解放军第八一医院耳鼻喉科副主任医师梁伟平介绍说,不少人尤其是小患者被送到医院时已经出现了严重的耳痛、鼻塞,有的甚至头痛、发烧、呼吸困难。多数家长因为就医习惯的影响,常会把孩子送到小儿科就诊,从而忽视对鼻部疾病的检查。急性鼻炎是病毒引起的鼻腔粘膜和粘膜下组织的急性炎症,一般感冒后的病毒感染导致的鼻炎就属于急性鼻炎,它四季均可发病,但冬季相对更多见。只要处理得当,一般情况下 7-10 天左右人体就能自动恢复;反之则会引发各类并发症,如急性化脓性中耳炎、急性鼻窦炎以及肺部感染等。

### 患儿用药需谨慎

出现鼻塞时不要急于使用血管收缩剂,而应及时治疗引起鼻塞的原发病,从根本上解决问题。原则上血管收缩剂连续使用不得超过 7-10 天,否则极易引发药物性鼻炎,增大治疗难度。治疗小儿急性鼻炎时一定要谨慎用药,切忌随便使用成人药物。这是因为小儿对药物耐受性差,反应性也与成人不同,有些药不能或不适宜使用,比如鼻眼净,它可有效缓解鼻塞,是成人常用药,但却给幼儿带来严重副作用。有些药物即使可以使用,一般也要根据年龄按比例减量。因此,家长不要擅自给孩子用药,如需用药,之前务必仔细阅读说明书。

### 正确擤鼻涕可防并发症

保持鼻部通畅是预防急性鼻炎并发症的关键所在。要做到这一点,及时清理堵在鼻子上的脓鼻涕就显得非常重要。专家提醒说,擤鼻涕看起来是件小事,



实际上却关系重大。用手指紧捏双侧鼻孔,用力擤鼻涕是非常危险的。这样可能会将炎性鼻涕挤入鼻窦引起鼻窦炎,或挤入泪管引起眼结膜感染,严重的甚至挤入咽鼓管引起中耳炎。不少急性化脓性中耳炎就是因为擤鼻涕方式不对造成的,它一般可在数小时内引起耳膜穿孔。正确的擤鼻涕的方法应该是这样:用手指轻轻堵住一侧鼻孔,用另一侧将鼻涕向外“呼”出;或把鼻涕吸到咽部,从口中吐出;或在两鼻孔完全开放的情况下,轻轻用力向下擤出。不管使用何种方法都不要用力过猛,用力程度以耳朵听不到嗡嗡声为宜。如果实在擤不出来,可在医生的指导下使用一些血管收缩剂。

### 防感冒很重要

预防急性鼻炎基本上就是要预防感冒。因此,对抵抗力比较差的小孩来说,应尽量避免受凉、过度疲劳、营养不良等各种能引起机体抵抗力下降的诱因,比如少去人群聚集的地方,及时增添衣物以适应空调房内外的大温差,适当进行户外运动以增强体质,保持室内空气流通等。此外,感冒后不要滥用抗生素,一般在出现并发症时才需在医生的指导下使用。板蓝根、姜水、泡热水脚对感冒的防治有一定作用,所以不妨试试。

快报记者 李鑫芳

## 应对元旦假期,市妇联启动“紧急预案”

# 60万免费妇检名额增至 100 名/天

截至 12 月 29 日,由南京市妇联、南京电视台十八频道共同主办的“2009 中国女性健康 V 计划(贺岁行动)”已经进入第 12 天,市妇联 60 万免费妇检平均每天接诊人数已大大超过 60 人的限量,高达 83 人次;仅 12 月 28 日当天就达 109 人次,预约报名人数剧增至 135 名,并且绝大多数预约在元旦假期期间进行检查、治疗,到目前为止元旦小长假期间的预约量竟已超过 400 人。如何应对即将到来的“井喷”局面已成为活动主办方的当务之急!同时活动承办方华世佳宝妇产医院的社会责任感和承受力都也在经受着巨大的市场考验!

### ※应对元旦假期,市妇联启动紧急预案

面对即将到来的“井喷”局面,是严格限号,每天 60 人;还是以南京数百万女性的需求为重,让更多的女性从中受益,12 月 28 晚 20:40 分,南京市妇联紧急召集活动唯一

指定医疗机构华世佳宝妇产医院负责人商讨启动紧急预案!

22:10 分,笔者从市妇联得到最新消息:华世佳宝妇产医院港方董事会全力支持市妇

联的提议,郑重承诺元旦假期免费妇检名额增至 100 名/天,并从全国紧急抽调妇科专家和妇科检查设备,以确实保证医疗质量,并表示将尽自己最大的努力支持本次公益活动!

### ※这个冬季,让南京这座城市小温暖又感动

截止发稿前,除了每人价值 400 元的免费妇检外,已经有 721 人享受到 500 万医疗 V 基金 30% 的医疗补助,总价值 88.7 万元。家住雨花区的胡女士告诉笔者,我检查之后,子宫表层有 3 个很小的肌瘤,华世佳宝科主任梁毅妹建议我保持定期检查,可适当保守治疗,她说如果瘤体过大(约 5 厘米以上)、生长过快,影响腹腔内其他器官功能时,才需要考虑是否进行手术。这样替我

们患者着想,这样贴心的服务让我十分感动。另外,如果不是市妇联的这次活动,我也不可能发现这个毛病,以后说不上会出什么大问题呢!妇联不愧是我们的‘娘家人’!”

家住江宁竹山路的 38 岁的汪女士感叹道:市妇联和华世佳宝拿出彩超、阴道镜等如此高品质的免费妇检项目,还有 30% 的医疗补助,几十年了,只有这个冬天最让人感动!真没想到看病也有这么大

的实惠!我的妇科病反反复复看了两年都没治好,这次在华世佳宝治疗感觉很好,终于有希望彻底治愈了,而且还省了 800 多块钱。”

另外笔者了解到,对于活动期间预约,准备春节后手术的患者,华世佳宝妇产医院也给予了最大的照顾:承诺春节后同样给予 30% 的医疗补助。医院专业和人性化的医疗服务打动了一批又一批前来检查和治疗的金陵女性。

### ※妇科炎症“绿色除菌”疗法广受赞誉

不仅公益性的免费妇科检查和“五星级”的服务水准好评如潮,华世佳宝妇产医院一流的专家团队和先进的妇科技术及治疗方法也广受赞誉,针对阴道炎、盆腔炎、宫颈炎等妇科炎症治疗的“绿色除菌”疗法已经成为最受患者欢迎的妇科疾病疗

法之一。

据了解,绿色除菌”疗法是华世佳宝妇产医院专家组经多年临床应用比较,在精确检查和选择性杀菌、对症用药治疗的基础上,结合中医、西医及高科技物理治疗设备,该院首创并最新应用于临床的前沿妇科治疗方

法。治愈率高,无复发。

○既治表面病症,又治潜伏病因,从恢复和调整机体的免疫功能入手,对存在的炎症扩散和内在的致病因素进行全面、综合、系统和有序的治疗。

○能更深入、更全面、更快速的作用于妇科炎症病灶部位,

深入渗透,通过破坏病毒细胞物质代谢的氧化还原过程,阻碍病毒细胞的生长和繁殖,最终致使病毒细胞的生长和繁殖过程终止。

○全新引进英国纯物理治

疗设备 体外短波电容场热疗”系统,以远大于体内微波和体内射线的功率,以非介入方式,采用不接触人体的容性加热电极治疗患处。

○作为非药物治疗妇科炎

症突破性的技术,具有高效、快速灭菌、治疗彻底、治疗周期短等优点,广泛适用于宫颈病变、各种阴道炎、盆腔炎、附件炎症等女性生殖道感染的常见妇科炎症治疗。

唐为民

## 冬季妇科疾病自测

- 作为女性的您,身体是否出现以下几种症状:
- 白带色黄,有臭味,量多、白带带血、豆渣样等
  - 阴道排液或不规则出血
  - 阴道脱出物
  - 痛经
  - 贫血
  - 下腹痛、腰酸背痛及性交疼痛
  - 乳房肿痛
  - 下腹部包块
  - 性欲减退
  - 尿频、尿急、尿痛
  - 外阴瘙痒
  - 外阴部有赘生物
- 如果自测以上症状,有四项以上为不正常,就应该去医院做体检或检查,并及时治疗!

## 2009'中国女性“健康 V 计划”

### 健康 V 计划之预防计划

- 60 万贺岁健康大礼包  
免费项目:专家挂号费、数码阴道镜、彩色 B 超(子宫附件)、乳腺(外科检查)、白带常规、早孕检测(尿检)(价值 400 元)  
活动细则:须电话或网上预约报名(025-86577666、www.hswowan.com)
- 20 万健康检查自选超市(平均补助 40%,详见院内公告)

### 健康 V 计划之康复计划

妇科疾病	V 基金补助(额度)
盆腔炎(急性、慢性盆腔炎等)	30% 医疗费补助
阴道炎症(滴虫性、念珠菌性、细菌性、老年性阴道炎等)	
宫颈炎症(宫颈糜烂、息肉、肥大、宫颈管粘膜炎、腺体囊肿、急性宫颈炎等)	
妇科微创及传统妇科手术(手术套餐除外)	
各类人流手术	
其他妇科炎症和疾病	

### 健康 V 计划之教育计划

- 私人健康顾问“幸运征集”
  - 女性健康主题沙龙
- 详情请登陆 www.hswowan.com 或咨询 025-86577666 【地址:南京(南湖)文体西路 9 号】  
活动时间:2008 年 12 月 18 日~2009 年 1 月 20 日(不同时享受其他优惠)