

社区里开了堂“女性健康必修课”

山东省立西院专家在玉清湖街道办、启明里社区开讲“如何关爱女性健康”



玉清湖街道办讲座现场



启明里街道办讲座现场

本报10月21日讯 (记者 孔雨童) 10月16、18日,由齐鲁晚报、山东省立医院西院妇产科联合主办的“关爱女性健康 科普在身边”巡回健康公益讲座分别在槐荫区玉清湖街道办事处和市中区杆石桥街道办事处启明里社区开讲。山东省立医院西院妇产科副主任医师李秀荣围绕当代女性生活中最关注也是最实用的问题,如“宫颈癌的预防”“产后盆底康复”“更年期综合症的预防”等问题,展开深入浅出地生动讲解。讲座结束后,李秀荣还一对一回答了社区居民们的疑问。

16日上午,槐荫区玉清湖街道办事处会议室座无虚席,“现在大家对宫颈癌和宫颈癌疫苗比较关注,实际上人乳头瘤病毒是引起宫颈癌的第一高危因素……”讲座一开始,山东省立医院西院妇产科副主任医师李秀荣先后跟大家讲解了宫颈癌的三级预防,宫颈癌发生的高危人群,宫颈癌疫苗接种注意事项等,不少到场的女性都拿着纸笔认真记录。“感觉挺有用,年纪大了也有一些妇科的问题,这次学了不少东西。”玉清湖街道村民王女士说。

两天之后的18日,“关爱女性健康 科普在身边”巡回健康公益讲座“转战”杆石桥街道办事处启明里社区,一个多小时的时间里,社区居委会的会议室都热闹得像师生交流的课堂,针对女性更年期综合症及产后盆底修复的问题,李秀荣跟大家进行了交流,讲座过程中也不断有人举手提问:“大夫,乳腺结节吃什么能消除?”“更年期综合症吃什么药?”“外阴瘙痒怎么办?”对此,李秀荣一一详细解释:“更年期综合症主要是补充雌激素为主,但是病人必须先检查才能看是否合适补充……”



玉清湖街道办事处负责人王俊华介绍说,近几年可以明显感受到百姓的保健意识明显增强,这次街道下辖的22个村居有感兴趣的女性代表过来听课,“她们回去之后可以进一步跟其他人进行宣传,这种关于妇科疾病和预防的专题非常实用,我们也确实需要一些专家过来讲讲,活动还是非常有意义。”

杆石桥街道办事处启明里社区居委会主任彭丽也表示,希望今后多一些机会开展类似的活动。“专家来讲讲非常有用,因为我们平时可能了解不多,通过讲座有一个基本了解,提高女性的自我保护意识。今天也感受到大家的热情。”

国务院《关于实施健康中国行动的意见》指出:把提升健康素养作为增进全民健康的前提,并且将“健康知识普及行动”作为15项行动中的第一项。在此背景下,2019年10月,齐鲁晚报·齐鲁

壹点联合山东省立医院西院启动“70年·医者初心”策划举行“关爱女性健康 科普在身边”巡回健康公益讲座活动,拟在槐荫区、天桥区、市中区走进31个社区,邀请山东省立医院西院的知名妇科专家,面向社区群众的健康需求,开展不同专题的科普公益讲座。有意向参与的社区(以上三区的社区),可以拨打电话0531-85196052报名参与。



常见妇科问题,这一堂课都包含了
这两场的下基层“女性健康公开课”李秀荣都讲了些啥?我们给大家选择了其中一些最受关注的部分,大家可以通过阅读进行学习和日常保健。

如何进行产后盆底康复?

盆底是连接耻骨前面和脊椎尾端后面的肌肉。它支持盆腔器官和腹部的内脏。正常人在妊娠、分娩的过程中,不可避免地对盆底肌肉造成不同程度的损伤,导致盆底肌肉功能障碍。盆底损伤轻者表现为阴道松弛、性生活不满意或小腹坠胀、尿频、便秘等不适,重者可出现尿失禁、子宫脱垂、膀胱脱垂、直肠脱垂等疾病,造成难以言状的痛苦,甚至造成家庭不和谐。

然而,尽管有近半中国已婚育女性不同程度地患有盆底功能障碍性疾病,但由于对本病缺乏基本的认识,甚至错误地认为生完孩子后出现这些问题是正常的,所以大多数女性对产后盆底肌肉收缩功能差、性生活质量不高未予理会。

如何在产后对盆底肌肉进行治疗呢?

产后42天会阴伤口愈合,恶露干净后;或月经干净后3-7日即可进行盆底肌力康复训练。

在家中可以做Kegel运动

1、就是做收缩肛门运动,收缩盆底肌肉,收缩2-3秒,放松5-10秒,如此反复,每次20-30次为一组,每次锻炼三组以上。

2、随着循序渐进的训练,可增加收缩时间为5-10秒,放松为5-10秒,如此反复进行锻炼。

在医院康复中心

通过红外线治疗仪和电热低频复合治疗仪。对神经和肌肉软组织进行治疗,电刺激的原理,具有缓解疼痛,改善肌肉健康状态,提高局部机能,促进软组织损伤和刺激细胞恢复功能,对预防和治疗产后盆底组织损伤有不错的效果。

如何预防应对更年期综合征?

说到更年期大家都不陌生,城市女性一般在45岁左右进入更年期,但由于多种原因我国女性的更年期年龄不断地提前,甚至有女性才35岁就绝经进入更年期,严重的困扰着妇女的正常生活。绝经是女性更年期到来的一种生理表现,更年期会使女性变的暴躁,不乐观,甚至还会有抑郁症的倾向。

更年期的女性身体有哪些症状呢?
如:血管功能失调,月经失调,精神、神经症状,性欲减退,肿瘤易发等等。

预防更年期综合征,医生提出以下几点建议:

- 1、更年期女性适量补钙,多晒太阳。
- 2、保持良好的积极乐观的心情,处理好家庭、社会关系。更年期有些女性情绪易于激动,需要家人的体谅与关心。
- 3、女性一定要将自己的生活安排的丰富多彩,要积极的进行体育锻炼,适当锻炼能促进血液循环,并维持神经系统的稳定性,使得身体各个器官都更加年轻,可以有效预防更年期的提前。
- 4、提前正确认识本病的发病原因及其临床表现,做好心理准备,既使提前出现早期临床症状,也不会因此而紧张不安。

以上4条是预防更年期综合征的正确做法,即使患上更年期综合症也不要过分担心,因为随着医学的发展,已经有药物可以对女性更年期综合症进行干预。

“如何预防宫颈癌”

宫颈癌,是最常见的妇科恶性肿瘤。原位癌高发年龄为30-35岁,浸润癌为45-55岁,近年来其发病有年轻化的趋势,每15分钟就有一人被确诊为宫颈癌。持续的高危型人乳头瘤病毒(HPV)感染是宫颈癌及癌前病变的首要因素。我国常见的高危型HPV包括16、18、31、33、45、52、58等。研究证明:预防HPV感染就可以预防宫颈癌,性接触是HPV最主要的传播途径。

宫颈癌的早期信号包括以下:白带增多:初期可无异常气味;白带异常:可以混有血性,伴有恶臭味等;阴道不规则出血,如有上述情况均有必要做宫颈TCT细胞学检查。

多级预防,远离宫颈癌!

一级预防——接种疫苗:

目前认为疫苗的保护率在70%-80%以上。我国免疫预防的建议,是对13-15岁的女孩进行HPV疫苗接种。

二级预防——筛查:

先行宫颈细胞学检查,倘若宫颈刮片细胞学检查发现异常细胞或可疑癌细胞者,应行阴道镜检查,对可疑的病变部位钳取小块组织,进行病理组织学诊断。TCT与TBS描述性分类诊断相结合又是目前国内外最先进、最科学的检

查方法和手段之一。建议凡年满18周岁有过性生活的女性;性生活史1年以上的女性都应每3年做一次宫颈癌筛查。65岁以后无需做各种形式的筛查。

三级预防——活检:

如果宫颈组织第一步筛查有问题,需要继续做宫颈活检;或者医生肉眼已经高度怀疑宫颈病变,也可以直接做宫颈活检。

经过这三步,基本上,宫颈癌无处遁形。

哪些人群宫颈癌高风险?

- 1、同时有几个性伴侣,或者对方有过多个性伴侣。
- 2、如果你的性伴侣他或他的性伴侣有人得过阴茎癌或宫颈癌,你也属于高危。
- 3、性传播疾病导致的炎症对宫颈长期刺激;生殖器炎症常年不愈,吸毒、HIV阳性,也是HPV感染的高危人群。
- 4、吸烟:摄入尼古丁降低机体的免疫力,影响对HPV感染的清除,导致宫颈癌特别是鳞癌的风险增加;
- 5、长期服用口服避孕药:服用口服避孕药8年以上宫颈癌特别是腺癌的风险增加两倍;
- 6、免疫缺陷与抑制:HIV感染导致免疫缺陷和器官移植术后长期服用免疫抑制药物导致宫颈癌的发生率升高。



讲座专家介绍

◆李秀荣

山东省立医院西院妇科副主任医师 擅长:妇科常见病、多发病的诊治,阴道炎、不孕症、盆腔炎、月经不调等的诊断及治疗。妇产科各类开腹手术尤其擅长宫腔镜检查、宫腔镜下I、II型粘膜下子宫肌瘤切除术,子宫内膜息肉切除术,宫腔镜下异位节育环取出术等妇科手术。

◆山东省立医院西院妇科

山东省立医院西院妇科是该院传统优势科室,年住院病人1000余人次,大型手术500余台,门诊手术4000余台。目前科室门诊开展主要业务:B超引导下无痛人流术、不孕症等疾病,宫腔镜检查术,宫颈糜烂的聚焦超声治疗、阴道镜检查、阴道镜下宫颈活检术、宫颈二联防癌筛查(TCT、HPV分型检测)以及输卵管通液、取放环、诊断性刮宫术等常规手术及检查。在治疗异常子宫出血,月经不调,子宫内膜异位症以及下生殖道感染等疾病受到患者好评。