

9成女性被婦科病糾纏 7個誘因增大患病風險

據世界衛生組織統計，90%以上婦女患有不同程度的婦科疾病，以外陰炎、陰道炎為主，更有超過40%的女性遭受婦科疾病反復發作的折磨。與三四十年前不同，現代女性面臨更高的婦科疾病風險，嚴重影響女性的身心健康與生活質量。

九成女性有難“炎”之隱

人們所說的婦科病通常是指婦科炎癥，即女性生殖器官的炎性疾病，包括外陰炎、陰道炎、子宮頸炎、子宮內膜炎、輸卵管卵巢炎等。女性特殊的解剖生理結構，容易導致這類炎癥頻發。南方醫科大學珠江醫院婦產科主任醫師王沂峰解釋，女性的陰道口前有尿道口，後有肛門，經常受到尿液、糞便的污染，容易滋生病菌；月經也會帶來感染風險，從而導致婦科炎癥；由于性生活、妊娠等原因，子宮頸長期浸泡于刺激性分泌物中，上皮脫落，多種病原體容易潛藏在宮頸內膜褶皺及腺體內，也會引起婦科炎癥。此外，內分泌失調導致的不規律陰道流血或月經過多、經期延長，子宮內膜異位症，尖銳濕疣、淋病、梅毒、艾滋病等性病，良性或惡性婦科腫瘤，也在婦科疾病診療範疇內。

俗話說“十女九炎”。王沂峰表示，婦科疾病的發病率確實很高，我國檢出率約96%，尤其是已婚婦女，其中87.6%屬於常見炎癥，普遍呈現感染率高、發病頻繁、病情反復的特點。但在現實診療中，很多女性患者覺得“得婦科病就是不自愛”，有強烈的羞恥心，不好意思去醫院做檢查，婦科病污名化讓很多小炎癥拖成大病。很多女性多年都未曾接受過全面、正確的婦科病科普。

山東中醫藥大學附屬醫院婦科主任醫師劉金星表示，治療意識不足、羞于啓齒，常常讓婦科病患者遭遇非正規醫療機構的欺騙，走向兩個極端，要麼不治療，要麼過度治療。有些婦科病沒必要治療，比如宮頸糜爛。事實上，宮頸糜爛是一個早已被教科書刪除的“病”。單純的宮頸柱狀上皮異位是一種生理現象，與宮頸癌沒有直接關係，如果未伴有感染和細胞異常，不用治療。盆腔積液也如此，每個女性都會有，跟姿勢、體質有關，最終積液會被腹膜吸收。目前，對於所謂的“宮頸糜爛”“盆腔積液”存在過度治療的現象除了無良醫療機構誤導外，也和女性醫學知識欠缺有關。

病因復雜交叉

“雖然近年來女性的防病意識和健康習慣都有明顯提升，但婦科病發病率仍在增加，並呈現年輕化趨勢。”王沂峰表示，現代女性面臨更為復雜的生活環境和諸多不健康的生活方式，導致婦科病患病風險更大。

清潔無度。王沂峰說，女性生殖道構造容易遭受感染威脅，而內褲上常有便、經血等衆多污染源，60%以上的婦科疾病都和內褲不幹淨有關。但過度愛幹淨也不行，很多女性經常用洗液衝洗陰道，容易破壞陰道菌群平衡。陰道有自潔能力，健康狀態下不需要人工幹預，頻繁衝洗反而容易誘發婦科炎癥。

精神因素。喜、怒、憂、思、悲、恐、驚統稱“七情”，劉金星說，從中醫上講，情志會影響五臟六腑和內分泌系統。很多職業女性因爲工作壓力大，造成內分泌紊亂，從而容易引發盆腔炎癥、婦科腫瘤等。

環境污染。王沂峰表示，人類每年向環境中排放大量有毒化學物質，包括內分泌幹擾物、有機溶劑、殺蟲劑、重金屬等，這些污染物會通過食物鏈進入人體并蓄積，不僅多方面危害人體健康，還嚴重影響人類的生育力。

飲食失調。劉金星指出，很多人喜歡喝甜飲料、吃油膩辛辣刺激的食物，長期飲食無度，祇會讓體內的濕氣越來越重，肥胖風險增加，導致內分泌失調，婦科病來襲。尤其是一些含有激素的食物，容易影響內分泌調控，導致不孕、月經不調、多囊卵巢綜合徵、卵巢癌、子宮內膜異位癥等。

作息紊亂。年輕人喜歡熬夜，十分消耗氣血，再加上長期久坐、缺乏運動，使得臟腑、氣血的功能失調，進而導致婦科疾病。有研究證實，作息不規律、熬夜晚睡、長期緊張壓力都是多囊卵巢綜合徵的發病因素。

房勞過度。濫交造成婦科病的幾率非常大。一方面，性伴侶越多，相互傳染病菌和疾病的幾率就越大；另一方面，女性生殖道經常摩擦充血，會引起黏膜受損，造成殺菌功能降低，最終導致女性患上各種婦科疾病的幾率大大增加。

吸煙飲酒。煙草中的尼古丁會減少性激素的分泌量，引起月經不調、卵巢早衰等問題。過量飲酒可危害生殖功能，導致內分泌紊亂，長期嗜酒還會增加不孕和畸形兒的風險。

留心癥狀，做好檢查

王沂峰提醒，不要小看婦科炎癥，輕則影響生活質量和夫妻生活，重則可能導致其他感染病變，誘發癌癥。例如人乳頭瘤病毒（HPV）感染，低危情況下會造成尖銳濕疣，嚴重者則會誘發宮頸上皮病變；有些炎癥還可能引起輸卵管堵塞，影響卵巢排卵，不利于精子存活及受精卵着床，導致不孕。



因此，當身體出現一些異常情況時，要留心婦科炎癥找上門。比如，月經紊亂，經期延長，經量過多、過少，痛經，閉經等；白帶異常，呈現黃色、綠色，或豆腐渣樣等，都要當心；不明原因的疼痛，如性交痛、腰痠腹痛、尿痛、痛經等；外陰瘙癢、陰部紅腫等。專家提醒，出現這些癥狀後要盡早到醫院做檢查和治療，一定不要諱疾忌醫，更不要認爲得了婦科病是一件丟人的事情。事實上，即便沒有性生活，女性也可能遭受婦科炎癥的侵襲。

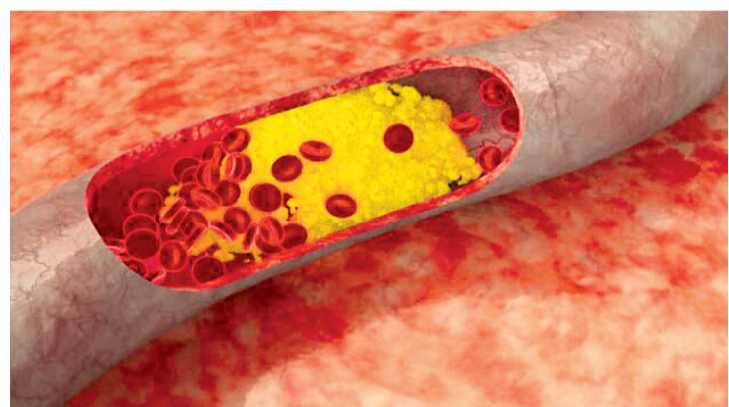
王沂峰強調，在明確診斷前，不建議女性自行服用或外用藥物。因爲即便是最普通的陰道炎，感染的病菌種類也不一樣，常見的有念珠菌、霉菌、滴蟲感染，還有厭氧菌或需氧菌感染等。由于致病因素不一樣，治療起來也有區別。王沂峰建議，一定要找專業醫生診斷治療，不要根據癥狀在網上搜索，自行用藥解決。治療過程中，還要注意遵醫囑，按療程用藥，避免婦科炎癥反復發作。

劉金星注意到，在婦科病治療過程中，很多患者習慣用中藥或中藥復方劑劑。“中醫藥治療婦科炎癥的確有一定優勢，但也不能濫用。”劉金星介紹，中醫藥治療陰道炎癥，如急性陰道炎、念珠菌陰道炎等，大部分效果好，中醫藥方劑還可以很好地調理月經不調、痛經、更年期綜合徵、多囊卵巢綜合徵等，但中醫講究辨證施治，每個人用藥都不同，不可自行用藥。另外，針對器質性的晚期病變，中醫藥仍需輔助現代醫學手段進行綜合治療。

專家建議，要想預防婦科疾病，平時就要注意保持良好的生活方式，做好衛生管理。例如，注意私處衛生，每天更換內褲，保持私處透氣清潔，不建議盲目用洗液，日常用清水衝洗外陰即可；不要進行高危性行爲，性生活前後要做好清潔和安全保護；提高婦科衛生意識，盡量避免意外懷孕，減少人流等宮腔操作；經期不要進行性行爲，不要使用便宜劣質的衛生用品，同時應注意及時更換衛生巾；保持規律作息，少熬夜，每天至少7小時睡眠，最好在晚上11點前入睡；飲食清淡、營養均衡，多吃新鮮果蔬菜，少吃高油高糖食物，減少燒、烤、煎、炸類食物的攝入量，少吃可能存在激素的食物；保持積極樂觀的心態，少生悶氣和抱怨，遇到不開心的事要學會自我調節和減壓；重視健康體檢，未婚或沒有性生活的女性，也要每年做一次婦科常規檢查，如腹部B超檢查等，已婚婦女要進行兩癌篩查、宮頸刮片檢查、陰道超聲檢查，以及相關的腫瘤標志物檢查；有條件的女性可以接種宮頸癌疫苗，做好預防。

壞膽固醇低于3.4最理想

冠心病高風險人群要低于2.6，極高危險人群低于1.8毫摩爾/升



低密度脂蛋白膽固醇是動脈粥樣硬化和心血管病發生發展的公認風險因素，與死亡風險增加有關，因此被稱爲“壞”膽固醇。研究發現，控制膽固醇水平升高是防控冠心病的關鍵舉措，但壞膽固醇控制水平因人而異，并非越低越好。那麼，到底要達到什麼程度，死亡風險才最低？近日，丹麥哥本哈根大學醫院研究人員給出了答案。

研究團隊對近10萬人展開長達10年的隨訪，這些受試者從丹麥國家登記系統中隨機選出，年齡在20~100歲之間，與此前針對特定高風險或年齡段的研究相比，新研究更具廣泛意義。研究發現，在所有人群中，壞膽固醇水平與全因死亡率之間呈U型關聯，壞膽固醇過高或過低都會增加全因死亡風險。比如，在所有健康人群以及未接受過降脂治療的人群中，當壞膽固醇水平爲3.6毫摩爾/升時，平均全因死亡風險最低；在接受降脂治療的人群中，壞膽固醇水平爲2.3毫摩爾/升時，平均全因死亡風險最低。可以說，在壞膽固醇面前，心血管病患者“不堪一擊”，一旦壞膽固醇水平升高，就可能增加致死性心梗風險。

《中國成人血脂異常防治指南（2019）》建議，大多數人和冠心病中低風險人群，壞膽固醇應控制在3.4毫摩爾/升以下；高風險人群的理想控制標準爲小于2.6毫摩爾/升。與新研究相比，我國指南給出的標準更低，到底應以哪個爲準呢？北京大學人民醫院心血管內科主任醫師張海澄表

示，這項新研究不能推翻過去衆多研究結果。對於絕大多數人來說，壞膽固醇推薦值爲<3.4毫摩爾/升，和新研究<3.6毫摩爾/升很接近，這個數值（<3.4毫摩爾/升）和新研究結果本質上并不矛盾，但有更多研究證據支持。鑒于膽固醇水平升高是導致腦血管病的主要致病因素，正在接受降脂治療的人群，要做危險分層，比如冠心病高風險人群要<2.6毫摩爾/升，極高危險人群要<1.8毫摩爾/升。流行病學研究顯示，近二三十年，我國冠心病死亡率不斷增加，77%的原因與膽固醇水平升高有關。而壞膽固醇每降低1毫摩爾/升，心血管事件的發生率就可降低21%。過去多項研究也提示，壞膽固醇降得越低，獲益越大。

指南標準也在根據研究結果不斷調整。上世紀80年代提出，極高危險人群的壞膽固醇水平不應高于3.4毫摩爾/升；1993年，美國膽固醇教育計劃提出，極高危險人群不得高于2.6毫摩爾/升；2004年，美國膽固醇教育計劃再次做出更新，規定極高危險人群目標值不應高于1.8毫摩爾/升，這個標準一直沿用至今；2019年，歐洲心血管病學會提出，極高危險患者壞膽固醇目標值應低于1.4毫摩爾/升。

張海澄認爲，盡管控制膽固醇的標準趨勢越來越低，但膽固醇對人體的重要作用不能忽視，它是大腦最主要的營養物質，也是身體各種激素生成的原材料。年輕人和老年人膽固醇水平都不能降得太低，以小于3.4毫摩爾/升爲宜。

如果體檢時發現壞膽固醇已經超標，張海澄建議，最好再到三甲醫院復診，看超標多少，有必要的話，要遵醫囑規律服藥，並定期復查。日常生活中應控制食物攝入總量，少吃或不吃高脂高糖食物，也不能偏食，食物要多樣化，多吃果蔬菜、豆類和魚肉蛋奶，飲食少油少鹽，戒烟限酒。每週運動3~5天，每次至少做連續半小時的有氧運動，可打太極、快走、騎自行車、跳廣場舞等，以身體微微出汗，第二天不感覺過累爲宜。睡眠要充足，勞逸結合，保持心情愉悅，學會調適壓力。



西瓜蘋果，冰鎮後更甜

你有没有發現，冰鎮後的西瓜口感更甜了？這不是你的錯覺。西瓜富含果糖，在40℃以下，果糖的甜度會隨着溫度下降而提高，最高可達蔗糖的1.73倍。具體原因是，果糖在不同溫度下會“變身”。果糖有兩種類型，呋喃型果糖和吡喃型果糖，後者甜度大約是前者的3倍。隨着溫度降低，呋喃型果糖會向吡喃型果糖轉變，所以冰鎮後的西瓜會變甜。

不同構型的果糖甜度之所以不一樣，跟我們口腔中的味蕾對不同結構化學物質的識別能力不同有關。想象一下：假如有兩塊形狀稍有差異的積木（果糖的兩種結構）分別搭在上底座（味蕾接收器），雖然是同樣的積木，但形狀更契合的一個自然結合得更好更穩固。雖然都是果糖，但立體結構與舌尖上的味覺感受器更契合的構型，對味覺感受器的刺激更大，傳入大腦的甜味信號也就更強，這時大腦就會覺得吃到了更甜的食物。

正是由于果糖的上述特性，像西瓜、無花果、荔枝、哈密瓜、蘋果、葡萄、梨等果糖含量較高的水果，冰鎮後口感都會變甜。果糖還常被大量用于清涼飲料和其他冷飲食品中，如碳酸飲料、果汁飲料、運動飲料、冰淇淋等，所以在食用這些冷飲時也會感覺格外甜。桃、杏、李子等水果以蔗糖爲主，這種糖的甜度不會隨着溫度改變，因此冰鎮後甜味沒啥變化。

冰鎮水果雖然吃起來很爽，但果糖在腸道中吸收速度比較慢，一旦數量較多，吸收不過來，就可能刺激腸道運動，引發腹瀉。因此，胃腸較弱、容易腹瀉的人要少吃冰鎮水果。