

别忘了身体里的“环”

八种情况可取环



“环”是许多中国育龄期妇女使用的长效避孕措施。也由于它的长效作用，有的妇女甚至忘了自己身体里节育环的存在，从而造成了各种问题。然而，节育环是会“过期”的，除此之外，还有7种情况可以取环。所以，别忘记了身体里的“环”。

节育环也会过期，8种情况可取环

作为长效避孕措施，节育环的寿命往往会被忽略。其实，节育环也是会“过期”的。节育环由于其设计及制造成分不同而有不同的使用年限。超过使用年限以后，节育环所含有的活性成分减少到不足以发挥理想的避孕作用，继续使用意外妊娠的机会明显升高，所以，需要及时更换才可以保证避孕效果。

除此之外，以下7种情况可取环：

妇女符合计划生育政策准备再次妊娠；妇女已届绝经期，停经半年；

不及时取环可能影响健康

节育环未及时取出一般不会有严重影响，但如果有必要取环而不及时取出，仍然会带来一些不良的影响。比如节育环引起月经过多或炎症等，还可能会导致慢性贫血、腹痛、腰痛等症状，还有部分妇女平时月经就比较多，产后放环后进一步加重，但误以为产后月经就是会这么多，没有及时找医生复查，长时间忍耐，导致明显的慢性贫血，造成体力不济，精神欠佳，严重影响了工作表现。这可以通过更换合适的节育环，治愈月经过多，纠正贫血的问题。

(谢哲)

而需要注意的是，绝经后由于子宫缩小，会造成取环困难的情况，因而应及时取环。

手术虽简单，取环要注意

取环是一个简单的手术操作，无绝对禁忌的情况，但如果阴道、宫颈有急性炎症时，建议治疗后再取环；而子宫、盆腔有感染时应该在使用抗炎治疗以后才取环；在全身情况不良，不能胜任取环的手术操作的急症期，则应该待病情稳定后才取环。

正常的取环一般安排在月经干净后3~7天、未进行性生活的条件下进行。而对于已经绝经的妇女和因为要进行核磁共振检查而需要取环的妇女，可以在检查排除炎症后随时进行。

虽然取环是简单的操作，但取环后仍有引起感染的可能，因此，取环后需要避免性生活两周。

链接

节育环实际学名是“宫内节育器”，因为早期开发使用的宫内节育器多数为环状，故而有“节育环”的别称。现在普遍使用的宫内节育环有带铜节育环、释放孕激素的节育环等，还有放在阴道，而不是放在子宫腔内的节育环。

目前使用最广泛的宫内节育器是带铜宫内节育器，有环形、子宫形、“T”形等形状，它利用铜对精子或受精卵的杀伤作用来增强避孕效果。

释放孕激素的宫内节育器可以将载于宫内节育器的孕激素缓慢、恒定、低剂量地释放到子宫腔内，提高了避孕效果，并可明显减少月经出血，但有少部分妇女在放置后发生反反复少量出血，影响了坚持使用的比例。

(谢哲)

广告

月经紊乱、闭经、多毛、长痘痘——

快排查“多囊卵巢综合征”

多囊卵巢综合征是妇科内分泌临床中十分常见的疾病，是内分泌功能紊乱所引起的疾病。很多女性一听到“多囊卵巢综合征（简称PCOS）”时觉得很可怕，以为自己卵巢里面多长了一些不好的东西。其实，患者卵巢里多长出来的并不是肿瘤，只是一些小卵泡而已。多囊卵巢综合征的典型症状有：月经紊乱、闭经、痤疮、无排卵、多毛、肥胖等。患者可具备以上典型症状，也可以只有部分症状，比如有的几个月来一次月经或者干脆不来月经，只有用了药、打了针以后才能来；有的月经总是拖而不尽；有的做B超发现卵巢上有好多的小卵泡，但没有一个卵泡长大或即使长大了也不能排出来；还有的脸上长了讨厌的“痘痘”，体毛比较多或体重超标等。

多囊卵巢综合征除了影响月经外，还可能导致不孕症，甚至会引起代谢方面的问题，如高血脂、高血压、糖尿病等。怀孕之后患妊娠高血压病和妊娠糖尿病的风险也比正常人高。而且，长期不来月经的人患子宫内膜癌的几率也会增加。

多囊卵巢综合征的确切病因不详，但经研究表明，工作紧张、压力过大、缺少运动、饮食高脂少纤维，生活不规律等都是危险因素和易患因素。女性如果长期处于紧张焦虑等不良心理状态，会造成内分泌的紊乱，而与内分泌紊乱相关的多囊卵巢综合征目前占无排卵性不孕症

患者的30%以上，是许多女性不孕的原因。

无论你处于青春期或生育期，只要出现月经不规则或体毛过多等症状，应及早看医生。若确诊为多囊卵巢综合征，应配合治疗，这样不仅可以怀孕，还能尽可能避免危害发生。

如果你暂时没有怀孕的计划，则建议先通过改善生活方式（如选择低糖、低脂肪饮食，加强运动等）控制体重。很多人在改善生活方式后，能使月经恢复正常。如果您在改善生活方式之后月经仍不规则，请尽快就诊，因为长期月经不调可能影响子宫内膜生长，医生会用安全的药物帮助你恢复规律的月经，保护子宫内膜。对于想消除“痘痘”的患者，短效口服避孕药是不错的选择，服药3~6个月后，不仅可以使月经恢复正常，还能去除痘痘。

如果你正计划怀孕，建议在完成基础治疗的同时积极寻求生殖中心医师的帮助，医生会指导你使用促排卵药，监测卵泡生长，并帮你把握排卵日进行性生活，大多数没有其他妇科病的患者都能在这一治疗阶段成功怀孕。

由于每位多囊卵巢综合征患者在体质、病因、症状等方面各不相同，采取的治疗和用药方法也不一样，建议携带既往的检查报告向医生咨询，专家会根据你的情况做治疗计划。

(陈辉)

有些痣一定要祛

对于痣这种既不美观，也可能带来健康隐患的存在，大多数人都欲“除之而后快”，特别是爱美的年轻女性。因而随着暑假的到来，祛痣美容迎来了小高峰。但祛痣手术虽小，风险仍存，选择了不合适的祛痣方式有时不但不能达到良好的祛痣效果，甚至还适得其反。因而，在夏季美容的热潮中，祛痣方式要选对。

见痣就“点”要不得

痣是很多人生来就有的，会随着人身体的长大、长高，按比例生长。一般来说，从青春期到成年，痣会逐渐增多。而后，随着年纪越大，一些痣反而会慢慢退去。而点痣的目的出于两个：健康和美观。痣分为很多种，但并不是每颗痣都会恶变。不会恶变的痣实际上相当于一种良性的肿瘤，生长在皮肤中，内部细胞分化程度很高。无论是黑痣或者颜色较深的痣，发生恶变的概率很低。然而，也有的痣分化程度不够高，功能性不强，不按照正常的组织结构生长，容易发生恶变。

无论是认为黑痣危险还是有碍观瞻，见痣就点的观点太过极端。毕竟点痣也是手术，皮肤会留下疤痕或会受到伤害。如果这个黑痣已经影响你的容貌，或者有癌变的早期症状才真正需要祛除黑痣，也就是说有痣该不该处理还需征求正规医院专科医生的意见，不要随便到小诊所或者美容院处理黑痣。反之，如果痣本身不影响外观，留着也没什么。

选择适合你的祛痣方式

目前祛痣的方式有激光、化学腐蚀、电烧、冷冻、手术切除，但选择适合的祛痣方式非常重要。曾经有一位人中上长着2厘米×2厘米大黑痣的小女孩进行了激光去痣手术，结果痣不但没有去掉，反而增厚了一层。让这个黑痣更加逼真立体。这么大的黑痣还用激光治疗根本无效。太大的痣如果做激光治疗，容易对痣产生刺激，使之增厚，如果祛除

不干净，甚至可能诱发恶变。一般来说小于3毫米的痣才适合利用激光去除。激光、化学腐蚀、电烧、冷冻等方式只适合面积较小、颜色较浅，没有长到皮肤所有层次的痣。如果痣比较大，颜色较深，则应当做手术切除，不要抱侥幸心理。而手术祛痣时，医生会将有痣的一层皮肤切除，然后拉伸两侧皮肤缝合。创口很浅，不会损伤肌肉层，只会留下些许疤痕，不会太影响容颜。

几类痣需警惕

如果说为了美观而祛痣还有考虑的余地，那么有几类痣则是具有病变的危险，需警惕。如果痣出现疼痛、痒以及溃烂，或者周围长出卫星一样的小痣，就是恶变的早期征兆，需要及时切除。生长在手、脚等肢体末端或生殖器等特殊部位的痣，经反复摩擦刺激，也容易癌变。如果痣的表面颜色深浅不一，或者大小长期固定的痣突然长大，也应当引起重视。出现这些情况，应当及时到医院就诊，必要的时候，还应当做病理切片，来确定是否发生了恶变。

(谢哲)

