

阴部瘙痒是妇科病吗

偶有发生则不必太紧张

不少女性尤其是有性生活的女性,有时会觉得阴部瘙痒不舒服。一些人会十分担忧:是不是得妇科病了?是不是感染了?是不是会恶化?如果只是偶尔的瘙痒问题不大,通过健康的生活、适当的运动,注意卫生,一般可以改善;但如果经常性地出现恼人的瘙痒症状,则要及时到医院检查治疗。

过度疲劳、频繁性交、免疫力下降,都可致瘙痒

阴痒的病因在中医看来,有内因和外因之分,内外因兼有而致病的情况比较常见。

广州中医药大学第一附属医院妇科主任中医师周英表示,俗话说正气存内,邪不可干。内因主要是由于脏腑虚损,肝脾肾功能失常所致,比如肝肾阴虚。中医认为,肾司二阴,肝经绕阴器而循行,肝肾阴虚的情况下,阴户失于濡养,血燥生风,自然就感觉阴痒。外因则多是由于湿、热或者两者都有,湿热生虫,虫毒侵蚀而发为阴痒。

其实,在正常人体生殖系统中,包括阴道中都存在各种各样的微生物。微生物们互相保持着友好的关系,共同构建了一个和谐

社会,形成了一种平衡的状态。

当这种平衡被破坏了,就会出现病症。过度劳累、频繁性交或免疫力下降时,阴道的生态平衡被打破,都可以使原来阴道内的正常菌群成为致病菌。同时,在这种情况下,外界的病原体虎视眈眈、乘虚而入,这就导致了阴痒的发生。

生殖系统具有自我保护功能

如果只是偶发的瘙痒,大可不必过于担忧。周英说,女性的生殖系统具有自我保护的功能,可以自行消灭轻微的“入侵者”。

这个自我保护系统功能还是挺强大的。她说,首先,女性的两侧大小阴唇自然合拢,就像两扇紧闭的大门,将生殖系统紧锁其中。其次,前后阴道壁自然紧贴,同样也是防止外界病原体入侵的一道天然屏障。再者,正常的生理情况下,因雌激素的作用,阴道上皮细胞内聚集大量糖原,糖原在阴道乳酸杆菌作用下转变为乳酸,使阴道处于酸性环境之中,可以抑制病原体生长。最后,宫颈以及子宫体内会分泌粘液,也阻碍了不洁物和异物的人侵,可以将其看成是防盗门后的一

扇铁门,同样对生殖系统起到了保护的作用。

经常瘙痒不适 应做白带检查

如果经常瘙痒,让人感觉很不适,则要及时到医院进行白带检查。周英说,一般白带检查主要包括:白带清洁度、霉菌菌丝、霉菌孢子,滴虫等。检查结果为清洁度Ⅰ、Ⅱ度,则认为是正常的,Ⅲ度认为有炎症。

检查结果为“白带清洁度为Ⅲ度”,一些女性就会感到十分紧张,想尽办法想把清洁度降下去,于是不少人选择反复阴道灌洗上药。其实,这反而会适得其反。周英表示,反复阴道冲洗塞药,反而会导致阴道内菌群失调,白白耗伤我们的正气。“人体有很强的自愈能力。”她说,只要提高机体的防御能力,即中医所说“正气”得以修复,“敌人”就不敢入侵。

不仅仅炎症可以增加白带的清洁度,一些其他的因素,例如饮食、湿热的天气、喜欢穿紧裤以及过度频繁的性生活,都可能影响清洁度。如果经过排查,无念珠、滴虫或其他病原体感染的问题,则不需要大动干戈,更



不要感觉压力山大。

如果感觉阴痒、清洁度Ⅲ度,用药一直没有好转应该怎么办?还可以采用中医药来辨证施治。同时,要拥有一个放松的心态。健康地起居、均衡地饮食、适当地运动;保持良好的睡眠,穿宽松的裤子,勤换内裤,保持局部的干净卫生,有时这么做做疾病就可以不药而愈。如果有少许阴痒,带下增多,也可以酌情使用中药外洗制剂。(新快)

孩子啊 当心一胖毁终身

十几年前,街上奔跑的孩子多数还是小“瘦猴”,如今,放眼望去,“小胖墩儿”越来越多。近日,国家卫生和计划生育委员会公布了全国第五次儿童体格发育调查结果,儿童肥胖问题再次引起关注。除了中国,管不住的体重给全球儿童都带来极大的精神负担。

儿童肥胖有增无减

7月6日下午,北京红领巾公园内,一群孩子正在玩轮滑。其中一个小胖子努力弯下身子,两条小胖腿奋力滑着,圆圆的脸蛋上全是汗水。他的父亲告诉记者,孩子今年6岁,从小由爷爷奶奶带大。老人惯孩子,想吃啥就买啥,汉堡、可乐、炸鸡腿都是日常食谱。结果,孩子就像吹气球一样,1米的身高,体重却一度达到90斤。

不管城市还是乡镇,像小胖一样的情况屡见不鲜,洋快餐店里孩子不少,小卖部、超市里的垃圾食品,主要消费人群也多是中小学生。日前,欧洲一项为期30年的跟踪研究指出,30年前,在100个中国儿童里很难找出1个胖孩子,但到2014年,每6个男孩和每11个女孩中就分别有1个胖娃娃,尤其是农村地区的肥胖儿童激增。

国家卫生计生委组织进行的“第五次儿童体格发育调查”发现,城乡7岁以下儿童的体格发育水平明显超过了世界卫生组织颁布的标准。其中,城区儿童体重超出0.1~1.2千克,农村儿童超出0.3~0.9千克。中国妇幼保健协会副会长朱宗函在发布会上指出,儿童超重和肥胖问题在城市和农村同样突出,发生率在不断上升。根据2005年的调查,0~7岁平均超重率大约3%,部分地区超过了10%。

中华医学会儿科学分会急救学组副组长、南方医科大学珠江医院儿科中心教授曾其毅告诉记者,从全国总体来看,贫困地区农村儿童的体格发育和营养健康状况亟待改善,但是城市儿童肥胖率有加剧的趋势,部分胖孩子处于不健康的状态。

“胖墩儿”伤身又伤心

在很多中国父母眼里,孩子胖些不是什么大事,“小胖墩儿”多可爱,甚至认为胖是有福气的象征。然而,恰恰相反,孩子一旦胖起来,平添的不止是烦恼,更会危害孩子的身心健康。

超重和肥胖儿童易生全身系统疾病。近日,瑞典一项最新研究发现,超重的男性青少年患肝硬化等严重肝脏疾病的风险增加。肥胖可导致循环、呼吸、消化、内分泌、免疫等多系统损害,更易性早熟,

而且肥胖程度越严重,对儿童健康的危害越大。

肥胖影响儿童心理健康。幼龄时期的儿童肥胖会影响运动和游戏的灵活性,导致儿童受到小伙伴疏远。进入青春期之后,青少年对“身材健美”更有憧憬和诉求,但因为身材和体重超标,肥胖少年更容易对人际交往产生恐惧、防卫、攻击的情绪,更容易形成自卑心理和自闭性格。

极易发生“一胖毁终生”。美国一项跟踪研究表明,接受调查的学生中,肥胖和正常体重的孩子都保持了一定的稳定性。同样,伦敦大学对英国近6000名儿童进行长达5年的跟踪调查,发现约1/4的儿童在升入初中时有体重问题。科研小组组长简·沃德尔教授表示:“11岁时已经发胖的儿童,在接下来的5年中体重不会减轻。”

最后,许多“成年病”也会向青少年蔓延。北京多家医院的联合调查显示,青少年高血压患病率为9%,血脂异常率为9.8%。与生活方式有关的2型糖尿病,已占儿童糖尿病总人数的43%。在儿童“三高”的诱发因素里,肥胖是主因,缺乏运动、不良饮食习惯是“祸根”。

五个关键,家长要抓好

阻止儿童肥胖,宜早不宜晚。曾其毅表示,孩子发育良好与否,直接关系到成人、老年时期的健康。要想预防或解决孩子肥胖问题,培养健康下一代,家长要抓好五个关键要素。

科学育儿。肥胖具有一定的遗传性,母亲要从孕期就要开始重视。如果孕期使劲增加营养,越到孕后期,胎儿脂肪细胞发育得越快,这一阶段如果营养过剩,孩子出生后成为肥胖儿的几率非常大。

营养平衡。父母要合理控制孩子的饮食,尤其要控制汉堡、披萨、甜饮料、饼干、油炸食物等高热量食物。规律三餐,按时吃饭,不能任由孩子吃零食,暴饮暴食,适当多吃点粗粮杂粮、植物性食物和蔬菜。

多运动。家长要起到带头作用,晚饭后与孩子出门走走、跑跑步、逛公园、爬爬山。切不可一家人晚饭后就抱着电脑或电视,在沙发上待一晚。闲暇时间,可同孩子一起做家务。

睡眠充足。睡得太多太少都会造成肥胖,因为睡眠不佳会影响与食欲和饱腹感有关的激素。此外,父母还应帮助孩子养成良好的睡眠习惯。

家庭和谐。温暖轻松的家庭氛围能促进孩子健全人格的发育,这不仅让孩子每天开开心心,还能促进其养成健康的生活习惯,避免肥胖的发生。

(时报)

周口市摄影书法大赛

洋河·天之蓝杯

周口市摄影书法大赛

主办：苏酒集团周口分公司
周口报业传媒集团

投稿：zkrbjzb@163.com

电话：8699376 8699375

书法作者 孙家欣

单位 中南财经政法大学

行此道忌淹行經瓦壘觀山生邪失性災
反三世死為下鬼常當燒香於寢牀之
首也上清瓊宮玉符乃是太極上宮真人
所受於太上之道當須精誠潔心深除五
累遺穢行之塵濁桂淫之失正目存六精
凝思玉一日行三千里數變形為鳥獸得
真靈之道今在嵩高偉遠久隨之乃受
法行之道咸令處九疑山其女子有郭句
藥趙愛兒王魯連等並受此法而得道者
癸巳年夏孫家欣書于沙潁河畔