

宫颈炎的中医疗治方法

▲ 山东省德州市齐河县妇幼保健院 王玲玲

宫颈炎属于临床上比较多见的一种妇科疾病，该疾病的发病原因有多种，比如护理不到位、不洁的性生活以及感染等，如果未进行有效的治疗，可能会引发其他更严重的病症，对患者的身体健康带来极大威胁，因此我们需要及时了解宫颈炎的发病原因，结合实际情况进行个体化的治疗。那么宫颈炎的病因有哪些呢？中医治疗的方法有几种以及生活中需要注意哪些事项？下面就这些问题进行详细介绍，希望可以帮助到广大女性朋友。

宫颈炎的病因

阴道炎上行感染 有的女性患者患有阴道炎，没有在第一时间接受针对性的治疗，或者治疗方法不到位，有可能引发上行感染，进而出现宫颈炎。

日常护理不当 生活中有的女性患者不注意私处清洁，或者每天睡觉前没有清洗私处，

未及时更换内裤或者卫生巾，长期下去都有可能出现病毒或者细菌感染，导致引发宫颈炎。

不洁的性生活 一部分女性在性生活的时候未做好清洁工作，也有的在月经过程中性生活，很容易使病毒和细菌进入阴道，有很大几率引发宫颈感染。

宫腔手术 有的女性患者需要到医院进行宫腔手术，手术会对宫颈口产生一定的刺激和损伤，或者术后不注意个人卫生，导致病毒或者细菌入侵，不但会对宫腔带来不同程度的损失，还有可能引发宫颈炎。

中医治疗方法

1. 内治法

经临床诊断如果未湿热下注型，白带数量增多，同时存在一定的异味，会阴部位出现肿胀或者疼痛感，对于此类患者一般可通过丹皮、土茯苓、生甘草、车前子以及川牛膝等中

药配伍进行治疗，治疗的原则在于除湿清热。

对于脾肾两虚型引发的宫颈炎，常见的症状主要为腰膝酸软，白带数量增多且夹杂有腥臭味，对此类患者通常使用的药物有党参、炙甘草、白术、巴戟天以及茯苓等，治疗原则在于温肾健脾。

2. 外治法

宫颈敷药法 （1）双料喉风散：将宫腔内部的分泌物彻底清洗干净，然后再将中药粉均匀的涂在宫颈部位，对于宫颈炎以及宫颈糜烂能起到很好的治疗效果。（2）养阴生肌散：清洗宫颈里面的分泌物，然后再均匀喷洒药粉。

中药熏洗 由中医师将蛇床子、明矾、苦参、黄柏以及白布等中药合理配伍，然后进行水煎并对外阴部位进行熏洗，水温下降之后开始坐浴，每天晚上睡觉前1次，一个疗程为7天。

宫颈炎生活中需要注意的事项

注意经期的个人卫生 月经期间女性的生殖系统防御能力会出现下降，对此一定要注意个人的卫生，每天晚上睡觉前清洗私处，防止感染细菌或者病毒。

保持卫生的性生活 注意性生活的频率不能过多，特别在月经期间更要重视，原则上性生活要保持节制有规律，同时在性生活前后双方都要注意及时清洗生殖器，防止出现病菌感染。

提升身体免疫力 平时注意及时参加体育锻炼，提升身体免疫力，有助于更好的抵抗细菌和病毒，降低宫颈炎的发病率。

以上对宫颈炎的病因、中医治疗方法以及生活中需要注意的事项进行了详细讲解，女性朋友在生活中一定要高度重视，平时注意宫颈炎的发病原因，做好生活中的预防措施，才能降低宫颈炎的发病率，拥有健康的身体。

强化全科医学发展 助力健康中国建设

▲ 广东省韶关学院医学院 何宇航 广东省佛冈县迳头镇中心卫生院 刘成学

全科医学是一种以个人、家庭和社区为中心，提供连续性、综合性和协调性医疗服务的医学模式。它不仅关注疾病治疗，更注重健康维护和疾病预防。全科医学的发展对于实现“健康中国”目标具有重要意义。

加强全科医生培养

全科医生是全科医学发展的基石，他们不仅需要掌握广泛的医学知识，还需具备良好的沟通能力和综合判断能力。因此，加强全科医生的培养是首要任务。

完善教育体系 教育体系的完善是全科医生培养的基础。各大医学院校应开设全科医学专业，增加全科医学课程的比重。全科医学的课程设计应覆盖内科、外科、妇产科、儿科、老年医学等多领域内容，确保学生具备全面的医学知识。此外，注重临床实践训练，让学生在实习阶段就接触到社区和基层医疗机构的工作环境，提高他们的实际操作能力和临床经验。

继续教育和培训 全科医生的专业水平和服务能力需要通过持续的教育和培训来提升。建立全科医生继续教育制度是必不可少的。定期组织培训和学术交流，使全科医生能够了解最新的医学发展和临床实践进展，提高他们的专业技能和知识储备。培训内容应涵盖新发疾病的诊治、慢性病管理、健康教育等多个方面，确保全科医生能够应对各种医疗挑战。此外，鼓励全科医生参加国内外的学术会议和研讨会，促进他们与同行之间的交流和合作，拓宽视野，提升综合能力。

加强健康教育和预防保健

健康教育 健康教育是提高居民健康意识和自我保健能力的关键。全科医生应开展多种形式的健康教育活动，普及健康知识，倡导健康生活方式。例如，通过定期举办健康讲座、工作坊和宣传活动，向居民传递有关营养、运动、心理健康、疾病预防等方面的信息。

预防保健 预防保健是减少疾病发生和

提高居民健康水平的重要措施。全科医生应定期为居民进行健康体检，早期发现和干预疾病风险因素。例如，每年为居民进行全面的体检，及早发现潜在的健康问题。同时，针对不同年龄段和健康状况的居民，提供相应的健康建议和干预措施。

个性化健康管理 个性化健康管理是提高健康管理效果的重要手段。全科医生应根据居民的不同健康状况和需求，制定个性化的健康管理计划。例如，对于患有慢性病的居民，制定详细的管理方案，提供全方位的健康指导。对于健康状况较好的居民，提供预防保健建议，如合理饮食、适量运动、规律作息等，帮助他们保持健康状态。

推进医联体和医共体建设

资源整合 资源整合是医联体和医共体建设的核心内容。将三级医院、二级医院和基层医疗机构有机整合，形成医疗联合体，实现医疗资源的合理配置和高效利用。三级医院作为医联体的龙头单位，发挥其在技术、设备和人才方面的优势，为二级医院和基层医疗机构提供支持。二级医院和基层医疗机构则在基层社区和乡村提供基础医疗服务，形成上下联动的医疗服务网络。

双向转诊 双向转诊机制是医联体和医共体建设的重要环节。建立完善的双向转诊机制，确保基层医疗机构能够及时将疑难病例上转至上级医院，同时，上级医院也能够将康复期患者下转至基层医疗机构，减轻三级医院压力。通过双向转诊，患者可在不同级别的医疗机构之间得到连续、全面的医疗服务，提高诊疗效果和患者满意度。为了实现双向转诊，需要建立明确的转诊标准和流程，制定详细的操作规范，确保转诊过程顺畅、高效。

技术支持 技术支持是提升基层医疗机构诊疗水平和服务能力的关键。上级医院应定期派出专家团队到基层医疗机构进行指导和培训，提升基层医疗机构的诊疗水平和服务能力。

如何正确选择乳腺癌筛查方式

▲ 广州市海珠区凤阳街社区卫生服务中心 张霞丽

在当今这个健康意识日益增强的时代，女性对于乳腺癌的关注度也越来越高。毕竟，乳腺癌可是女性健康的一大杀手。但别担心，正所谓“知己知彼，百战不殆”，只要我们掌握了正确的乳腺癌筛查方式，就能在这场健康保卫战中立于不败之地。

乳腺癌筛查并不是一蹴而就的事情，它需要根据个人的年龄、家族史、生活习惯等多个因素来综合考虑。所以，在选择筛查方式之前，我们先来做个简单的自我评估吧。

自我评估与临床乳腺检查

对于女性来说，每月进行一次乳房自我检查是维护自身健康的重要步骤。这不仅仅是一个简单的习惯，更是一种对自己身体的关爱与了解。通过自我检查，女性可以及时发现乳房的微小变化，如肿块、疼痛或者皮肤改变等。

在进行自我检查时，女性应该站在镜子前，双手自然下垂，观察乳房的外观是否有异常，如皮肤凹陷、乳头内陷、溢液等。接着，可以躺下或站立，用指腹轻轻按压乳房各个区域，感受是否有硬块或疼痛点。这个过程并不复杂，但却能为女性提供宝贵的健康信息。

然而，自我检查虽然重要，但并不能替代专业医生的临床乳腺检查。临床乳腺检查通常由经验丰富的医生进行，他们会通过更加专业的手法来触诊和视诊乳房，以判断是否存在异常情况。这种检查方式能够发现一些自我检查中可能遗漏的问题，因此定期接受临床乳腺检查是非常必要的。

乳腺X线检查（乳腺钼靶）

乳腺X线检查，也就是我们常说的乳腺钼靶，是乳腺癌筛查的常用手段之一。它通过低剂量的X射线来检测乳房内的异常变化。这项检查对于发现乳房内的微小钙化灶特别敏感，而微小钙化灶有时是早期乳腺癌的唯一表现。

但是，乳腺钼靶并不是万能的。它对于年轻女性或乳房密度较高的女性可能效果欠佳。因此，在选择乳腺钼靶作为筛查方式时，需要综合考虑年龄、乳房密度等因素。

乳腺超声检查

乳腺超声检查是一种无创、无辐射的检

查方式，它利用声波来检测乳房内的结构变化。与乳腺钼靶相比，超声检查对于发现乳房内的囊性和实性肿块更加敏感。而且，超声检查还可以用于引导细针穿刺活检，帮助医生更准确地判断肿块的性质。

超声检查特别适合年轻女性和乳房密度较高的女性，因为在这些情况下，乳腺钼靶的效果可能会打折扣。当然，超声检查也有其局限性，比如对于微小钙化灶的检测效果就不如乳腺钼靶。

乳腺磁共振成像（MRI）

乳腺磁共振成像是一种先进的影像检查技术，它利用磁场和射频脉冲来生成乳房内部的详细图像。MRI对于发现乳房内的微小病变和多发病灶具有很高的敏感性。但是，MRI检查费用较高，检查时间较长，而且需要注射对比剂。因此，它通常不作为常规的乳腺癌筛查手段。

那么，哪些人适合进行乳腺MRI检查呢？一般来说，具有高危因素的女性（如家族中有乳腺癌病史、曾经接受过胸部放疗等）或者在乳腺钼靶和超声检查中发现可疑病变的女性可以考虑进行MRI检查。

基因检测和其他筛查方法

除了上述几种常见的筛查方式外，还有一些其他的筛查方法可供选择。如基因检测可以帮助了解个人患乳腺癌的风险。特别是对于有乳腺癌家族史的女性来说，基因检测可能具有重要的指导意义。此外，还有一些新型的筛查技术正在不断涌现和发展中，如光学乳腺成像、电阻抗扫描等。这些技术为乳腺癌的早期发现和诊断提供了新的可能性。

综上所述，选择正确的乳腺癌筛查方式需要综合考虑多种因素。自我检查和临床乳腺检查是每个人都可以轻松进行的初步筛查手段；乳腺X线检查和超声检查则是更为精确的筛查方法；而MRI和基因检测等则适用于特定人群或特定情况。

最后要强调的是：无论选择哪种筛查方式都请遵循医生建议并根据自身情况做出合适选择。记住早期发现、早期诊断、早期治疗是战胜乳腺癌的关键。请珍惜自己的生命健康，从现在开始关注并定期进行乳腺筛查吧。