

别害怕！宫颈糜烂不是病

▲ 广西壮族自治区环江毛南族自治县人民医院 覃兰京

很多女性朋友会问：“为什么我个人清洁、卫生都弄得很干净，却出现了宫颈糜烂？”宫颈糜烂，这几个字听起来的确有点令人不安，但大家放心，大多数情况下，您的子宫颈真的没事儿。宫颈糜烂这个词听着是很吓人，但是千万别被唬住了，因为它其实根本算不上是“病”，通常宫颈也并不是真的糜烂了，宫颈糜烂中的“糜烂”只是描述一个状态的形容词。

在以前，医学上认为宫颈糜烂是一种由于宫颈炎而引起的疾病，但随着医学技术的不断进步，我们逐渐发现这种说法是错误的。宫颈糜烂如果没有症状，通常不需要治疗，而且这对女性来说还可能是一个年轻信号。

什么是“宫颈糜烂”？

“宫颈糜烂”在育龄期女性中相当普遍。所谓的“宫颈糜烂”即宫颈柱状上皮异位。是指因雌激素的作用，宫颈管内口柱状上皮向外移动至宫颈管外口，是一种常见的生理现象。

女性在青春期、妊娠期时，由于体内雌激素和孕激素水平的升高，造成宫颈外翻，暴露出宫颈管柱状上皮，由于柱状上皮菲薄，其下间质透出呈红色，肉眼看起来好像“糜烂”了一样。但事实上，准确来说宫颈糜烂并不是一种疾病，它其实是一种生理现象，与女性身体中的激素息息相关。

女性绝经以后，随着雌激素的水平下降，柱状上皮细胞通常会自动缩回到子宫颈管内，所谓的宫颈糜烂也就自愈了。而且这种生理现象与有没有性生活史的关系不大，未婚女性也有可能发生。所以，宫颈糜烂不仅不是病，而且它在育龄女性中很常见，尤其当雌激素水平升高时。

简单来说，宫颈糜烂就是宫颈柱状上皮细胞位置的改变，只是因为柱状上皮细胞本身“长得不好看”，红得就像是一种病变性的糜烂，所以造成了长久以来人们对它的误解。

“宫颈糜烂”需要治疗吗？

多数有宫颈柱状上皮异位的女性，无症状时并不需要治疗，这种糜烂会随着身体里激素水平的变化而消失。

虽然说宫颈糜烂不是病，但是有一些疾病，如宫颈炎、早期的宫颈癌、鳞状上皮内病变等前期发病的症状都会表现为类似宫颈糜烂的状态。因此，宫颈糜烂虽说绝大多数情况下是一种生理性表现，但也有少数情况可能是病理性改变，此时应进行相应的治疗。

有部分患者表现为白带增多，可能刺激外阴导致瘙痒或不适，若继发感染，还可能会出现白带带血、下腹痛或者腰背部有下坠感等。如果患者受到症状困扰，则需要进行治疗。极少数宫颈柱状上皮异位为重度

糜烂、增生、外翻的患者，白带很多需用护垫或造成不孕时，需要积极进行治疗。症状较重的宫颈柱状上皮异位患者，可以去医院通过局部宫颈物理治疗，如宫颈电凝（灼）法、冷冻疗法、微波治疗、激光等来消除症状。

如何应对“宫颈糜烂”？

对于广大女性来说，理解宫颈糜烂这一概念的含义至关重要。针对宫颈糜烂采取应对措施时，一定要注意不能陷入误区。

虽说宫颈糜烂是一种生理现象，但对它不能完全视而不见，这样有可能会延误相关疾病的治疗。应先筛查出具体的病因，根据情况来判断是否需要治疗。最好先进行宫颈人乳头瘤病毒（HPV）检测和子宫颈细胞学检查，必要时进行阴道镜及活组织检查，以排除宫颈病变或宫颈癌。

如果排除相关疾病后仍有不适，应根据医师检查出的病因做进一步的治疗。

之前我们提到宫颈柱状上皮异位不属于疾病，但这里需要提醒大家一下，若女性长期感染HPV，可能转化区的细胞逐渐发生变化，严重者甚至发生癌变。所以即使没有不适的症状，但有性生活史的女性，建议每年做一次妇科检查，主要做宫颈脱落细胞学检查和HPV检查，这样可以更好的判断宫颈是否有宫颈瘤样病变及早期宫颈癌。

在很多人的旧观念里，宫颈糜烂是由

于宫颈炎而引起的不好的病，而且可能演变为宫颈癌。但事实上，它就是一种女性身体的生理表现。只要遵医嘱做好定期检查、个人卫生护理好即可，通常不需要过度治疗，千万不要给自己造成心理负担。



孕前保健 宝宝健康的第一步

▲ 广西壮族自治区宁明县人民医院 农媛媛

孕前保健是孕产妇健康管理的重要环节，对于确保宝宝的健康发育起着至关重要的作用。通过合理的孕前保健措施，可以减少孕期并发症、提高生育成功率，并为宝宝的健康奠定良好的基础。让我们一起来探讨孕前保健的重要性、内容、注意事项和建议，帮助准备怀孕的女性更好地为未来的宝宝健康打下基础。

孕前保健的重要性

优生优育 孕前保健是优生优育的重要组成部分，通过合理的保健措施，可以减少先天性缺陷和其他出生缺陷的发生率，提高宝宝的健康水平。

减少孕期并发症 通过孕前保健，可以发现和治疗一些慢性疾病和健康问题，如高血压、糖尿病等，减少孕期并发症的风险，保护母婴健康。

提高生育成功率 孕前保健可以调整身体状况，提高生育成功率，减少不孕不育问题的发生，帮助女性顺利怀孕并成功生育健康的宝宝。

孕前保健的主要内容

当准备怀孕时，孕前保健是至关重要的，它涉及到了准备怀孕前女性的健康状况、生活习惯和营养摄入等方面。以下是孕前保健的主要内容。

营养补充 良好的营养是孕前保健的关



键，因为它为胚胎的正常发育提供了必要的营养物质，在准备怀孕之前，女性可以考虑增加以下营养素的摄入：叶酸是一种重要的维生素B，对于预防神经管缺陷等先天性缺陷至关重要，建议每日摄入400 μg的叶酸，最好从备孕开始就补充；铁质是血红蛋白的主要组成部分，缺铁会导致贫血，影响胎儿的发育。建议确保每日摄入足够的铁质，可以通过食物和铁质补充剂获得。其他维生素和矿物质包括维生素D、钙、锌、Omega-3脂肪酸等，对于胚胎的健康发育也是至关重要的。

体重管理 适当的体重对于孕前健康和未来的孕期健康都非常重要。过重或过轻都可能影响怀孕的成功率以及胎儿的健康。因此，在准备怀孕前，女性应尽量将体重控制在正常范围内，避免急剧的体重变化。

生活习惯调整

吸烟和酗酒都会对胚胎的发育产生负面影响，增加出生缺陷和其他并发症的风险。因此，准备怀孕的女性应尽量戒烟和限制酒精摄入，适当的运动有助于维持健康的体重和心血管健康，提高生育成功率。女性可以选择适合自己的轻度至中度的有氧运动，如散步、游泳、瑜伽等。

慢性疾病管理 如果女性患有慢性疾病，如高血压、糖尿病等，那么在准备怀孕前需要特别注意病情的管理。这可能包括调整用药方案、监测血糖和血压水平，并在医生的指导下进行治疗。

避免接触有害物质 接触有毒化学品和辐射，如农药、溶剂、电磁场等，以保护自己和他人的健康。

孕前保健对胎儿发育的影响

孕前保健对胎儿发育有着重要的影响，它可以在孕期之前就为胎儿的健康打下良好的基础。以下是孕前保健对胎儿发育的主要影响：

预防先天性缺陷 孕前补充足够的叶酸可以降低神经管缺陷（如脊柱裂）和其他先

天性缺陷的发生率。叶酸在孕前的补充有助于胎儿的神经系统发育，降低神经管闭合不全等问题的风险。

提高胎儿健康水平 孕前通过良好的营养摄入，包括足够的叶酸、铁质和其他营养素，可以为胎儿提供充足的营养，促进其健康发育，准备怀孕时的体重状况会影响胎儿的发育和母体健康。通过控制体重，减少肥胖或营养不良的风险，可以提高胎儿的健康水平。

减少孕期并发症的风险 孕前管理慢性疾病（如高血压、糖尿病等）有助于减少孕期并发症的风险，如早产、胎儿生长受限等，戒烟、限制酒精摄入、规律运动等健康生活方式的调整可以减少孕期并发症的风险，提高胎儿的健康水平。

提高生育成功率 通过孕前保健，可以调整体重、管理慢性疾病等，提高生育成功的机率，减少不孕不育问题的发生。通过良好的营养、生活方式调整等措施，可以提高女性的生育潜力，增加受孕的机会。

孕前保健是确保母婴健康的第一步，对于准备怀孕的女性来说至关重要。通过合理的营养补充、体重管理、生活习惯调整、慢性疾病管理等措施，可以为宝宝的健康奠定良好的基础。同时，及时就医、避免暴露于有害环境等注意事项也需要被重视。希望每位准备怀孕的女性都能够重视孕前保健，为未来的宝宝健康和幸福打下坚实的基础。