

常见妇科疾病的早期信号与预防

▲ 深圳市妇幼保健院 黄梅兰

在日常生活中，女性常常会忽视一些身体发出的早期信号，等到疾病严重时才去就医。事实上，许多妇科疾病在早期就有一些明显的表现，及时识别这些信号并采取预防措施，不仅能够避免病情恶化，还能提高治愈率。

本文将探讨几种常见妇科疾病的早期症状，帮助女性朋友们更好地了解自己的身体变化，并提供相应的预防建议。这些疾病包括阴道炎、子宫内膜异位症、卵巢囊肿以及宫颈癌等。通过学习这些疾病的早期信号，女性可以更好地掌控自己的健康，避免不必要的健康风险。同时，还会介绍一些简单易行的预防措施，从日常生活的细节入手，为女性健康保驾护航。

常见妇科疾病的早期信号

阴道炎 阴道炎是一种常见的妇科疾病，特别是在育龄女性中尤为多见。其早期信号包括阴道分泌物增多，颜色发生改变，伴有异味以及外阴瘙痒等不适症状。分泌物通常呈现黄色或绿色，质地变得浓稠或泡沫状。

此外，部分患者还会感到排尿时有刺痛感。阴道炎的早期信号较为明显，如果忽视这些症状，炎症可能会扩散至其他生殖器官，引发更为严重的并发症。

子宫内膜异位症 子宫内膜异位症是一种常见的妇科疾病，其早期信号主要表现为下腹部疼痛，尤其在月经期间，疼痛感会明



来源/千库网

显加剧，影响日常生活。有些女性还会出现月经不规则或经量过多的症状。

此外，排便或排尿时的疼痛也是子宫内膜异位症的典型表现，原因是异位的内膜组织可能扩散至邻近器官，造成压迫和炎症。如果这些早期信号长期得不到重视和治疗，病情可能进一步恶化，导致不孕症或其他严重的并发症，如盆腔炎。

卵巢囊肿 卵巢囊肿在早期可能并不会引起明显的症状，许多女性是在例行体检或超声检查时才被发现。不过，部分患者可能会感到下腹部有隐痛或胀满感，尤其在运动后或性交时疼痛加剧。

此外，月经不调或经量变化也是卵巢

囊肿的早期信号之一。如果囊肿破裂或发生扭转，疼痛会变得更加剧烈，并可能伴有恶心、呕吐等急性症状。

妇科疾病预防措施

保持良好的个人卫生 保持良好的个人卫生是预防妇科疾病的首要步骤。每天用温水清洗外阴部位，能够有效去除外部的污垢和细菌，但要避免使用含有强烈化学成分

的清洁产品，以防止破坏阴道的自然酸碱平衡。

此外，在月经期间，更要注意卫生，及时更换卫生巾，保持外阴干爽，避免因潮湿环境引起细菌滋生。选择透气性良好的棉质内衣有助于减少湿气积聚，降低感染风险，并应避免长时间穿着紧身衣物，以确保私处环境健康。

定期体检 定期进行妇科检查是预防和早期发现妇科疾病的关键手段。特别是像卵巢囊肿和宫颈癌这类在早期难以察觉的疾病，通过每年进行超声检查和宫颈涂片可以及时发现异常情况，从而采取早期干预措施。

医生建议育龄女性至少每年进行一次全面的妇科检查，特别是有家族病史的女性更应增加检查频率。定期体检不仅能帮助女性监控健康状况，还能在疾病早期就采取有效的预防或治疗手段，减少未来的健康风险。

均衡饮食与锻炼 保持健康的生活方式也是预防妇科疾病的有效措施。均衡饮食不仅能够增强免疫力，还能调节体内激素水平，减少月经不调等症状的发生。富含纤维的食物可以促进消化，减少便秘，从而降低盆腔充血的机会。适量的有氧运动如快走、游泳等，可以增强盆底肌肉力量，改善血液循环，帮助预防子宫内膜异位症等疾病。

结语

妇科疾病的早期发现和预防对于女性健康至关重要。通过对自身健康的关注，及时识别诸如阴道炎、子宫内膜异位症、卵巢囊肿等常见妇科疾病的早期信号，女性能够采取有效的措施，避免疾病的进一步恶化。这些疾病虽然在早期可能表现轻微，但如果忽视它们，可能会带来更为严重的后果。

保持良好的个人卫生、定期体检以及健康的生活方式，不仅有助于预防这些常见疾病，还能改善整体的生活质量。女性朋友们应从日常生活的细节入手，积极管理自己的健康，增强健康意识，做到早预防、早发现、早治疗，以保持长久的身体健康与幸福生活。

手术前不能吃喝？揭秘麻醉中的“禁食”

▲ 哈尔滨医科大学附属第一医院 刘娜

手术前“禁食禁饮”是术前准备的基本要求，通常会被医护人员反复提醒。然而，很多患者对此充满疑惑，不明白为何要在手术前严格限制进食和饮水。

其实，术前禁食并不是单纯为了减少麻醉的复杂性，而是直接关系到手术安全。根据手术类型、麻醉方式及患者的个体情况，禁食禁饮的时间有明确规定，通常在手术前6~8小时内停止进食固体食物，手术前2小时停止饮水。

本文将从麻醉和手术安全的角度深入解析禁食要求的科学依据，帮助您理解术前禁食的重要性和必要性。

什么是术前禁食

术前禁食是指在手术前一定时间内停止进食和饮水。麻醉过程中，身体的许多自然反射会被抑制，尤其是保护呼吸道的咽反射。若此时胃内有食物或液体残留，患者在麻醉中可能出现呕吐，呕吐物逆流进入气道，导致严重的吸入性肺炎，甚至可能引发窒息等危急情况。

因此，禁食禁饮的核心目的是保护呼吸道的安全，并减少术中并发症的发生风险。

术前禁食的具体要求

固体食物禁食 手术前6~8小时需停止进食固体食物，目的是确保胃内没有未

消化的食物残留。固体食物，特别是蛋白质和纤维含量较高的食物，其消化时间较长，可能在胃内停留较久。

流质饮品禁食 手术前2小时禁止饮用任何液体，包括清水、果汁、茶等。尽管流质饮品较固体食物排空速度快，但仍有可能在胃内短时间内滞留，特别是含糖或乳制品饮品，可能延长胃排空时间，从而增加逆流的风险。

高脂食物禁食 高脂肪含量的食物（如奶油、油炸食品、坚果等）因其消化过程复杂，通常需提前12小时禁食。脂肪的消化吸收较慢，容易在胃内停留较长时间，使胃排空延迟，因此对手术和麻醉安全造成潜在风险。

禁食常见问题与应对方法

不同手术对禁食的要求取决于麻醉类型、手术复杂程度及患者自身情况。局部麻醉手术可能禁食时间较短，而全身麻醉或高风险手术则需更严格的禁食禁饮。

此外，某些特殊人群，如孕妇、老人、



来源/千库网

胃肠功能弱者，禁食时间可能根据具体情况调整。禁食过程中，有些患者会出现口渴、头晕等不适感。可在禁食前适量饮水或含少量冰块来缓解口渴。

对血糖偏低者，禁食前应向医生说明，确保合理调整饮食时间以避免低血糖发生。

禁食中的误区

误区一：口渴时喝一口水不会有事 许多人认为在禁食期间稍微喝一小口水解渴无妨，但事实是，任何液体都有可能增加胃内容物逆流的风险，即便是一小口水。手术麻醉会抑制人体的咽反射，如果胃中有液体残留，患者在麻醉中可能出现呕吐，导致呕吐物进入呼吸道，带来严重的呼吸

道安全隐患。因此，为了防止麻醉期间的窒息和吸入性肺炎，严格遵守禁水要求至关重要。

误区二：流质比固体更安全，可以晚些停 许多人认为流质食物比固体食物易消化，可以延迟禁食时间。实际上，含糖、乳制品等液体仍需一定的胃排空时间，这些成分甚至可能比普通流质更容易延迟胃排空。因此，在麻醉前，任何类型的流质都应严格遵守禁食时间，以减少逆流的风险，确保手术的顺利进行。

误区三：儿童手术禁食时间与成人相同 尽管儿童和成人都需要术前禁食，但儿童的代谢率和胃排空速度通常较快，因此禁食禁饮时间可适当缩短。然而，禁食时间的调整应基于医生的专业建议，不能盲目缩短，以避免因消化不完全而增加麻醉风险。为确保安全，儿童患者及其家属应严格按照医生建议的禁食时间执行，以确保术中安全。

术前禁食看似简单，但是保障麻醉安全的重要环节。遵守禁食要求不仅是对医嘱的配合，更是对患者自身安全负责的体现。理解禁食的科学性，有助于患者更好地配合医生，共同确保手术顺利进行。

希望通过本文帮助您深入了解术前禁食的科学原理，术前禁食并非麻烦，而是为手术顺利开展、保护患者安全的一项必要措施。