

水质理化检验有哪些指标

▲ 崇州市疾病预防控制中心 毛晓璐

提起水质理化检验，可能很多人都会比较陌生。但其与人们的生产、生活以及生命健康息息相关。水质理化检验能对水体污染程度的监测与预报起到重要的作用，本文将带您走入水质理化检验的世界。

水质指标检测的目的

水质通常指水体及其中的杂质，共同反应出来的一种特征。水质指标，是为了衡量水体中杂质的判定标准。如果从卫生学角度来划分，水质指标主要可以分为化学、细菌学、毒理学、放射性、感官性状等不同类型。如果从污染监测角度划分，可以将水质指标划分为一般性状指标、富营养污染指标、无机污染指标、病原微生物污染指标、有机毒物污染指标等。

通过这些水质指标，能够对水质中杂质的种类、数量进行判定，继而根据其结果判断水体水质的好坏。值得注意的是水质指标有时是某一类杂质的含量，可以用

杂质含量或浓度表示。也有一些水质指标比较含蓄，是借助某种或某类杂质的共同特征，来反应其水体中的杂质含量。

水质理化检验包含的内容

水质本底监测 在自然生成的水域中，水体的化学物质构成、含量、水生生物群落，都具有一定的固定性。如果该区域的水体受到污染，这些物质的原有特性就会被改变。对水域上游，或是未受污染前的水体理化特征、生物特性进行相应的监测，能够积累一定的本底资料。

这些资料能够帮助后期对水体的污染程度、自净能力、新型污染物等进行评价，也能帮助人们研究水污染于人体健康的关系，并对水污染状况的发展趋势做出合理的预测。

对水污染现状的监测 水环境调查工作旨在调查水污染的现状，并对水污染的趋势进行监测。对于水体状况的调查和预测，

有助于相关部门对卫生标准的执行情况进行了解，也能帮助科研人员进行相关的研究。在此项检验过程中，需要对新型的污染物引起足够的重视，从而采取措施控制其对人体造成的消极影响。

对污染源的监测 环境检验部门需要进行水质理化检验，查找水体的污染源、监测其污染程度，这是他们日常的基础工作内容。对于污染源的查找，以及对污染程度的判定，对水污染的防控、治理工作的重要性不言而喻。不同的污染来源，会造成不同的污染物种类，数量上也会表现出明显不同，而且污染性质、危害程度都不尽相同。查找污染源，明确重点污染物，发现新污染物，并确定其危害属性，是水质理化检验过程中，相当重要的工作内容。

为污染预测提供信息 理化检验能够为后期的水体污染预测提供有价值的信息。在实际工作中，会结合水文气象、日常监测、污染源调查、自净能力、本底监测等

多项内容，将收集到的各种信息资料，进行综合地分析处理，从而对水质情况进行预测，便于相关部门及时采取有效措施，对水域进行治理，从而保障人体健康。

水质理化检验的重要意义

每个地区水体水质的好坏，会直接影响到人们的生产、生活，甚至是生命健康。水体水质的好坏，取决于很多因素，如当地的地理位置、地质状况、污染程度等。要判断水质是否符合生产、生活或饮用的需求，则需要按照相应的水质指标进行评价。

而水质理化检验就是一种很好的方法，能够帮助人们对水质状况进行科学地判定。通过水质理化检验，会得出很多水质指标的具体数据，对这些具体的数据进行分析处理，能够有效辨别出水质的质量，判断其是否符合要求，能否被人们所利用，以及对人们的生存是否构成危害。

科学认识月经失调

▲ 自贡市富顺县妇幼保健院 庞俊坤

月经俗称例假，是一种发生在具有生育能力的女性身上的周期性生理现象，一般来说每个女性都是每月 1 次的。月经的主要成分首当其冲的就是血液，再加上脱落的子宫内膜，体内的活性酶以及生物因子。月经有开始也有结束，初次月经叫初潮，最后一次月经后叫闭经，闭经的意思就是女性每个月不再定期出血，也就是进入了绝经期，也是我们口中提到的更年期。由于每个女性的身体状况不相同、生活环境不相同，种种原因都会影响月经的周期。

月经失调是妇科病

月经是由下丘脑、垂体和卵巢这三者生殖激素之间的相互作用来调节的。但是，不一定能完全理解医学的专业词，所以换句话说来说，就是在健康的身体条件下，体内的部分器官产生了激素或者减少了激素，这些激素互相作用、互相影响，女性才会出现月经现象。而个体情况不同，每个女性的月经周期也是不一样的。因此，月经周期也存在一个范围，一般都是在 21~30 天，但是也有例外，有些人可能每 3 个月或者是每隔半年才来一次月经。

月经失调是一种常见的妇科病，很多女性或多或少都有月经失调的症状。例如，痛经在现代女性中十分常见，大多是因为长期的不健康生活习惯造成的。月经不调也是月经失调的一种说法，常见的月经不调症状是在月经周期出现异常（周期过短或过长）或出血量异常，或是月经来之前、月经来之时的腹痛（也可叫做痛经）以及全身乏力等症状。当女性一会儿提前 14、15 天来月经，或者一会儿又推迟 14、15 天还没有来月经，那么这个现象就可以称之为月经失调了。

月经失调的原因

第一,由于子宫内部病变造成月经失调;

第二，全身性的因素是机体分泌的雌激素过多，导致单纯的月经量过多；

第三，由于生病不可抗因素，例如长期在服用含有激素的药物、患有血小板凝结问题的血液病、肝脏问题等也会造成月经的变化。

造成月经失调的原因很多，但月经量过多或过少，都应该早早地去医院检查身体，查找原因，以免造成慢性失血性贫血。

月经失调对于女性的身体危害是十分严重的，一般月经失调伴随着女性身体的气虚、肾虚、腹部疼痛难忍、心情烦躁易怒、浑身乏力、容易失眠、腰酸背痛、腿软无力等症状。对日常生活都是有很严重的影响。月经是女性排除身体内部堆积毒素的有效方法之一，当月经不能正常出现时，意味着身体内部的一些机能就出现了一定问题，需要各位女性重视。

月经失调的调理方案

月经量过多过少都是属于不正常的现象，但是如果只是偶尔的 1 次 2 次不规律，也不用紧张。但如果一直都是这样的情况，最好直接去医院检查一下。找出病因后需要手术的，可以商讨是否进行手术；要吃药调节的，就坚持吃药。

在日常生活中，健康的生活方式也是治疗月经失调的好办法。女生们可以根据自己的情况做一些简单的伸展运动，例如瑜伽。因为伸展运动比较轻柔舒缓，且不需要较多的时间，空闲时间就可以做。避开一些负重压力较大的运动，尝试着做一些有氧运动。通过这些运动帮助身体血液顺利流通，增强身体素质，缓解自我压力。在运动过程中，要是感觉到了一些不适，那就要立即停止运动。平常多吃蔬菜水果，补充身体所需矿物质，增强膳食平衡，保证充足的睡眠时间。同时做到不熬夜、不喝酒、不抽烟，少喝咖啡奶茶等，养成健康的生活习惯。

卵巢肿瘤的早期症状和预防

▲ 成都市新都区人民医院 王晓艳

卵巢肿瘤是常见的女性疾病，是指出现在卵巢上的肿瘤，如果是恶性肿瘤则死亡率很高。卵巢肿瘤主要病因包括遗传因素和机体因素。临床发现很多病例显示卵巢肿瘤可由遗传因素诱发。通过研究发现月经如果出现过早、绝经过晚或者是没有生产的女性,患卵巢肿瘤的可能性比较大，这主要是因为排卵会对卵巢上皮细胞造成损伤，当卵巢上皮细胞反复损伤和修复时就有可能诱发病变，所以分娩次数较多以及服用避孕药的女性患卵巢肿瘤的概率相对较小。

卵巢肿瘤可分为良性肿瘤、恶性肿瘤、功能性卵巢肿瘤等类型，每种类型的体征都不同。如果是良性肿瘤，会出现比较小的肿块;恶性肿瘤的包块比较多且不规则，生长速度较快；如果是粒层细胞瘤等功能性卵巢肿瘤的话会促进激素的分泌。卵巢肿瘤患者在早期会出现一定症状，如果出现这些症状，需要及时去医院进行检查和诊断。

月经异常 月经能够在一定程度上反映卵巢囊肿，所以女性应该多留意自己的月经情况。如果出现月经量明显减少、经期不正常甚至是绝经等情况的话需要去医院进行检查。如果卵巢肿瘤增大的话会影响到卵巢的功能甚至是组织结构，这样月经量就会减少。

性激素紊乱 粒层细胞瘤等卵巢肿瘤会产生过多的雌激素，会影响到月经甚至是引起性早熟的症状。譬如女性可能会出现乳腺发育速度快、外生殖器发育迅速等情况,同时也会出现骨骼发育异常的情况。

恶心呕吐 卵巢肿瘤可能会导致肠道阻塞，患者可能会出现恶心呕吐、胀气、腹泻等情况，但是早期这种症状可能比较轻微，部分患者可能不会出现这些症状。

腰酸腹痛 腰酸腹痛也是卵巢肿瘤早期的一个症状。在早期，肿瘤会一点点增

大，卵巢周围的组织结构就可能会粘连在一起，继而引起腰酸腹痛。

下肢、外阴水肿 在早期，卵巢肿瘤的增大会对盆腔静脉造成压迫，继而影响到淋巴回流，所以患者可能会出现下肢以及外阴水肿的情况。

腹部肿胀 腹部肿胀也是卵巢肿瘤的早期症状之一，如果持续腹部肿胀的话就需要去医院进行检查。

食量下降 如果患卵巢肿瘤，患者会比较容易吃饱，且之后这种现象会越来越严重。

卵巢肿瘤的发病概率较高，而且会影响到患者的身体，因此女性应通过有效措施积极预防卵巢肿瘤，降低患卵巢肿瘤的概率。

应加强体育锻炼 女性应多进行体育锻炼，从而增强免疫力和抵抗力，预防卵巢肿瘤。

应进行卵巢按摩 女性在洗完澡之后可以将卵巢保养精油涂抹在腹部上，并进行按摩，然后再沿着腰线向肚脐处挤压，从而加强卵巢保养。

合理搭配饮食 合理搭配饮食，加强营养补充可以有效预防卵巢肿瘤。女性可以多食用一些含钙量大的食物，比如乳制品、豆制品、海产品以及新鲜的水果蔬菜，也要多吃一些坚果。此外，女性也可适当地多喝茶水，比如绿茶、红茶等，能够降低患卵巢肿瘤的风险。

合理选择避孕方式 如果需要避孕的话，女性可以选用短效的口服避孕药，从而降低患卵巢肿瘤的概率。

保持阴部清洁 女性需要做好阴部清洁工作，保持外阴和会阴部的清洁，预防卵巢肿瘤。

定期体检 女性应该定期进行体检，尤其是三十岁以上的女性需要每年都进行 1 次全面的妇科检查。