

妇科疾病早期预警信号

□ 桂莎莎

妇科疾病是女性健康的重要威胁，早期预警信号的识别对于有利于治疗和预防疾病恶化。很多女性由于缺乏对早期症状的认识，往往在疾病已经发展到较为严重的阶段才去就医，导致治疗难度增加，预后效果不佳。本文将介绍一些常见妇科疾病的早期预警信号，帮助女性朋友们提高警惕，及时采取有效的医疗措施。

一、月经异常

1、月经不规律：月经周期突然变得不规律，或者经期延长、缩短，可能提示内分泌失调、子宫或卵巢疾病。

2、经血量异常：经血量突然增多或减少，伴有血块，可能是子宫内膜异位症、子宫肌瘤或子宫内膜癌的预警信号。

3、经期疼痛：经期剧烈腹痛，超过常规疼痛范围，可能与子宫内膜异位症或盆腔炎症有关。

二、白带异常

1、白带颜色变化：白带颜色变黄、绿色或混有血丝，可能是阴道炎、宫颈炎或宫颈癌的早期信号。健康的白带应为透明或乳白色，无特殊气味。如果颜色变黄或发绿，通常提示感染，需要及时治疗。混有血丝的白带可能意味

着宫颈病变或其他严重问题，需尽快检查。

2、白带气味异常：白带带有异味，尤其是恶臭，可能提示细菌感染或性传播疾病。正常的白带应无明显气味，如果出现鱼腥味或腐臭味，往往意味着细菌性阴道病或性传播疾病，应及时就医进行针对性治疗，从而避免感染扩散。

3、白带量变化：白带量突然增多或减少，可能与阴道炎、宫颈炎或其他感染性疾病有关。白带的量在月经周期不同阶段会有所变化，但如果量显著增多且伴随其他症状如瘙痒、灼痛，则需警惕炎症或感染。

三、腹痛和不适

1、下腹痛：持续性下腹痛，特别是在非经期时，可能提示卵巢囊肿、子宫内膜异位症或盆腔炎症。下腹痛如果伴随其他症状如恶心、呕吐或排便异常，需尽快就医，避免延误治疗。卵巢囊肿或子宫内膜异位症等病变早期介入治疗效果较好。

2、盆腔压痛：在按压下腹部时感到疼痛，可能是盆腔炎症、子宫肌瘤或其他盆腔疾病的信号。盆腔炎症往往是由于感染引起的，需要及时使用抗生素治疗，而子宫肌瘤等病变则可能需要手术干预。

3、腹部胀满：持续的腹部胀满感，可能与卵巢肿瘤或其他腹腔内疾病有关。腹部胀满如果伴有食欲不振、体重减轻等症状，需警惕消化系统或生殖系统的病变，及时进行详细检查以明确诊断。

四、尿路症状

1、尿频、尿急：尿频、尿急且伴有疼痛，可能是尿路感染或膀胱疾病的信号。尿路感染常见于女性，特别是卫生习惯不好或免疫力低下的人群。出现这些症状时，应多喝水，保持清洁，并尽早就医，以防感染扩散至肾脏。

2、排尿困难：排尿困难或排尿时感到疼痛，可能提示子宫肌瘤、卵巢囊肿压迫膀胱。子宫肌瘤或卵巢囊肿增大到一定程度，会压迫周围器官，导致排尿异常。及时的检查和治疗有助于缓解症状，避免病情加重。

3、血尿：尿液中带血，可能是尿路感染、肾脏疾病或子宫、卵巢疾病的信号。血尿可能是肾脏或膀胱的问题，也可能与妇科疾病有关，需尽快进行尿常规检查和影像学检查，以明确病因并采取相应治疗。

五、异常出血

1、月经间期出血：非经期的阴道出血，可能是宫颈炎、子宫内膜息肉或宫颈癌的早期

信号。出血量通常较少，但持续时间较长，这种情况应尽早就医检查，排除恶性病变可能。

2、性交后出血：性交后出血，可能提示宫颈糜烂、宫颈息肉或宫颈癌。性交后出血不容忽视，应及时就医进行宫颈筛查，早期发现宫颈病变，及早干预。

3、绝经后出血：绝经后的女性出现阴道出血，需警惕子宫内膜癌、宫颈癌或其他严重疾病。绝经后出血往往是子宫或卵巢恶性肿瘤的信号，应立即进行相关检查，明确病因，尽早治疗。

六、其他全身症状

1、乏力和疲劳：持续的乏力和疲劳感，可能是贫血、甲状腺疾病或慢性炎症的表现。

2、体重变化：未经刻意减肥的体重迅速下降或增加，可能提示内分泌失调或肿瘤。

3、乳房变化：乳房肿块、疼痛或分泌物，可能是乳腺炎、乳腺增生或乳腺癌的信号。

综上所述，一旦发现上述异常症状，应及时就医，进行专业的检查和治疗。同时，定期进行妇科体检，有助于早期发现潜在问题，采取预防措施。女性朋友们应提高自我保健意识，关注身体变化，及早应对，确保健康生活。

(作者单位：广西桂林市人民医院)

揭开肾脏病的神秘面纱

□ 覃湘君

肾脏是人体中的一个重要器官，承担着过滤血液、排除毒素、调节水盐平衡等多项关键功能。然而，肾脏病作为一种常见却复杂的疾病，常常被人们忽视或误解。本文将揭开肾脏病的神秘面纱，带您深入了解肾脏病的原因、类型、症状、诊断方法以及预防措施，让我们能够更好地保护自己的健康。

一、肾脏的基本功能

1、过滤血液：肾脏的主要功能之一是过滤血液，去除代谢废物和多余的液体，形成尿液。这一过程通过肾小球和肾小管的协同工作来完成。

2、调节水盐平衡：肾脏帮助维持体内的水盐平衡，调节钠、钾、钙等电解质的水平，以确保身体的正常运行。

3、分泌激素：肾脏还分泌多种激素，如红细胞生成素(EPO)和肾素，这些激素在调节血压和红细胞生成中发挥重要作用。

二、肾脏病的主要类型

1、急性肾损伤(AKI)：急性肾损伤是指肾功能在短时间内迅速下降，常由感染、药物毒性或急性疾病引起。症状包括尿量减少、水肿、疲劳和意识模糊。

2、慢性肾脏病(CKD)：慢性肾脏病是指

肾功能在几个月甚至几年内逐渐下降，常由糖尿病、高血压或慢性肾炎引起。早期症状不明显，但随着病情进展，患者可能会出现疲劳、贫血、高血压和尿蛋白增多等症状。

3、肾结石：肾结石是由尿液中的矿物质和盐类结晶形成的坚硬块状物，常引起剧烈的腰痛、血尿和排尿困难。

三、肾脏病的症状

1、尿液变化：肾脏病患者的尿液可能出现泡沫增多、颜色变暗或血尿等异常情况。

2、水肿：肾功能不全会导致体内水分滞留，出现面部、脚踝和手部的水肿。

3、疲劳和乏力：肾功能下降会导致代谢废物积聚，影响红细胞生成，进而引起贫血和持续的疲劳感。

四、肾脏病的诊断方法

1、血液检查：通过测量血清肌酐和尿素氮水平，可以评估肾功能的好坏。肾功能不全时，这些数值通常会升高。

2、尿液分析：尿液分析可以检测尿蛋白、尿红细胞和其他异常成分，有助于诊断肾脏病的类型和严重程度。

3、影像学检查：影像学检查如超声波、CT和核磁共振(MRI)可以帮助医生观察肾

脏的结构变化，发现结石、肿瘤或其他异常。

五、肾脏病的预防措施

1、健康饮食：低盐、低脂、高纤维的饮食有助于减轻肾脏负担，预防肾脏病的发生。增加水果、蔬菜和全谷物的摄入，有助于维持身体健康。

2、定期体检：定期进行血压、血糖和肾功能检查，有助于及早发现和及时治疗肾脏病，防止病情恶化。

3、避免滥用药物：长期滥用非甾体抗炎药(如布洛芬)和其他药物会损害肾脏，应在医生指导下合理用药。

4、控制慢性疾病：有效控制高血压、糖尿病等慢性疾病，可以大大降低患肾脏病的风险。定期随访和遵医嘱用药是关键。

六、肾脏病的治疗方法

1、药物治疗：药物治疗的主要目的是减缓病情进展、控制症状和预防并发症。对于慢性肾脏病患者，常用的药物包括血压调节药物(如ACE抑制剂和ARB类药物)、降血糖药物、降脂药物和利尿剂等。这些药物可以帮助降低肾脏的压力，减缓病情恶化。此外，某些肾病患者还需要使用免疫抑制剂来控制炎症反应。

2、透析治疗：当肾功能严重衰竭，无法通过药物控制时，透析可以代替部分肾脏功能，清除体内的代谢废物和多余的水分。常见的透析方式包括血液透析和腹膜透析。血液透析通过一个人工肾过滤器进行，通常每周进行3次；腹膜透析则通过腹膜作为过滤膜，每天进行数次。透析治疗可以显著改善患者的生活质量，但需要长期坚持，并严格控制饮食和液体摄入量。

3、肾移植：肾移植是治疗终末期肾病的有效方法，通过手术将健康的肾脏移植到患者体内，替代其失去功能的肾脏。肾移植手术需要匹配合适的供体肾脏，并且术后需要长期使用免疫抑制剂，防止移植肾脏的排斥反应。尽管手术风险较大，但成功的肾移植可以显著延长患者的生命，提高生活质量。

肾脏病虽然复杂多样，但通过科学的预防和及时治疗，可有效减少其发生和发展。了解肾脏的功能和常见疾病，有助于我们在日常生活中采取积极的健康行为，保护肾脏健康。早发现、早预防、早治疗，让我们一起揭开肾脏病的神秘面纱，守护健康生活。

(作者单位：中山大学附属第一医院广西医院)

关于眼睛护理的基本知识

□ 贝学斌

眼睛是我们感知世界的重要器官，良好的视力和健康的眼睛是我们的日常生活和工作的基础。然而，随着现代生活方式的改变，越来越多的人受到眼部问题的困扰。本文将介绍一些关于眼睛护理的基本知识，帮助大家更好地保护和维护自己的眼睛健康。

一、日常眼睛护理

1、保持良好的用眼习惯：避免长时间近距离用眼。长时间近距离用眼会导致眼睛疲劳，甚至引发近视。因此，每使用电子设备或阅读书籍一段时间后，应该休息一会儿，让眼睛得到充分的放松。确保充足的光线，无论是看书还是使用电脑，都应该在光线充足的环境下进行，以减少眼睛的疲劳和损伤。使用防蓝光眼镜，长时间使用电脑或手机等电子设备时，可以佩戴防蓝光眼镜，减少蓝光对眼睛的伤害。

2、定期做眼部运动：转动眼球。每天早晚做几分钟的眼球转动运动，可以有效缓解眼部疲劳，改善眼睛的血液循环。简单易行的眼保健操可以帮助放松眼部肌肉，减轻眼睛的疲劳感。

3、合理饮食：维生素A有利于维持正常视力和眼睛健康，可以通过多吃胡萝卜、菠菜

等富含维生素A的食物来补充。摄取丰富的抗氧化剂。抗氧化剂如维生素C和E可以帮助保护眼睛免受自由基的伤害，建议多食用富含这些营养素的蔬菜和水果，如橙子、草莓和坚果等。

二、眼部疾病的预防

1、常见眼病的预防：①干眼症。长时间盯着屏幕会导致眼睛干涩，建议多眨眼，多休息，并适量使用人工泪液。日常生活中可以多喝水，保持空气湿润，从而减少眼睛干燥的发生率。可以使用加湿器或者在室内放置水盆，以增加空气湿度。②近视。预防近视应从小做起，注意保持正确的读写姿势，避免长时间近距离用眼。建议采用“一尺一拳一寸”的姿势，即眼睛与书本保持一尺，胸部与桌子保持一拳，握笔时手指与笔尖保持一寸。多进行户外活动，增加眼睛的远视距离，减少近视的发生率。

2、定期进行眼科检查：①定期检查视力。每年至少进行一次视力检查，及时发现和纠正视力问题。尤其是对于学生和长时间使用电脑的办公人员，视力检查能够帮助早期发现视力变化，及时采取矫正措施。②眼底检查。对于有家族遗传病史或年长者，定期进行

眼底检查，预防青光眼、白内障等眼部疾病。眼底检查可以发现眼部血管的异常变化，及早发现糖尿病视网膜病变和高血压视网膜病变等疾病。

三、眼部护理的误区

1、滥用眼药水：滥用眼药水会导致眼睛对药物产生依赖，甚至引发药物性眼病。眼药水应在医生指导下使用，不可自行长期使用。市面上的一些眼药水含有防腐剂和激素，长期使用可能对眼睛造成伤害。因此，出现眼部不适时，应及时就医，按照医生的建议正确使用眼药水。

2、不注意个人卫生：不良的个人卫生习惯如用手揉眼睛、与他人共用毛巾等，容易导致眼部感染，建议养成良好的个人卫生习惯，从而减少眼部疾病的发生。眼部感染可能引发结膜炎、角膜炎等疾病，因此要勤洗手，避免用脏手接触眼睛，不与他人共用眼部护理用品。

3、忽视眼部不适：眼睛出现不适症状时，如眼红、眼痛、视力模糊等，应及时就医，切勿自行处理，以免延误病情。一些眼部疾病在早期症状不明显，但如果不及治疗，可能会导致视力严重下降甚至失明。因此，当眼部出现

不适时，应及时前往医院检查，明确病因，接受专业治疗。

四、现代生活方式与眼睛护理

1、减少屏幕时间：现代生活中，电子产品无处不在，过多的屏幕时间会对眼睛造成极大伤害。建议合理安排每天的屏幕时间，尽量减少不必要的电子设备使用。

2、建立健康的作息习惯：充足的睡眠有助于眼睛的恢复和健康，每晚保持7-8小时的睡眠时间。

3、均衡饮食：日常饮食中应注意均衡摄入各种营养，特别是对眼睛有益的营养素，如维生素A、C、E和Omega-3脂肪酸等。

4、户外活动：增加户外活动时间。户外活动不仅有助于全身健康，还能缓解眼睛疲劳，预防近视的发生。

总之，眼睛的健康离不开日常的细心护理和良好的生活习惯。通过保持良好的用眼习惯、定期进行眼科检查、合理饮食和积极参与户外活动，我们可以有效保护眼睛，预防各种眼部疾病。希望大家能更好地爱护自己的眼睛，享受清晰明亮的视界。

(作者单位：广西桂林医学院第二附属医院)