

医护“女神” 这样的美

春意融融，百花吐芳。一年一度的“三八”国际劳动妇女节如约而至，本报特意精选了一组女性医护人员的“最美”照片，致敬“她力量”！
统筹/邓裕



最温柔的动作——在江门市人民医院儿科NICU里，值班护士王家琪细心照顾保温箱里的早产儿。
何洁莹 摄

了解女性不同年龄段高发疾病 拥抱健康 关爱自己

女性一生当中的每个阶段，都有特定年龄段的高发疾病，比如20岁的女性易发妇科病，40岁以上是乳腺疾病高发期。今天是“三八”国际劳动妇女节，记者为广大女性奉上一份健康手册，聚焦不同年龄段女性的高发疾病，助力女性拥抱健康。

文/图 江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 管浩男 陈高洁

20岁以下 处于生长发育期

这个年龄段的女孩，正处生长发育期，容易出现月经不调、原发性痛经、早熟、肥胖等问题，要做到均衡饮食、规律作息、适当锻炼；尽量不喝碳酸饮料，少吃甜食；及时接种HPV疫苗。

出现痛经时，要重视心理调整，明白来月经时出现轻度不适是生理反应，消除紧张和顾虑可

缓解疼痛。足够的休息和睡眠、规律而适度的锻炼、戒烟均对缓解疼痛有一定的帮助，疼痛不能忍受时可辅以药物治疗。

身高也是这个年龄段的女孩格外关注的问题。营养干预是促进身高的重要因素，不要挑食、偏食，要膳食平衡，每天摄入包括谷薯、蔬菜

水果、畜禽鱼蛋奶、大豆坚果等食物。此外，还应特别注意补充以下几种对身高生长起关键作用的营养素：蛋白质、钙、锌、维生素D、维生素A。

这个年龄段的女孩子，学业压力大，缺乏运动，如长时间处于不良姿势状态下，脊柱两边肌肉长期受力不平衡，可能引发脊柱侧弯。

生活中要端正坐姿，避免跷二郎腿、斜趴着看书等不良姿势；尽量选择对称性运动，如游泳、跑步等，选择双肩背包，以利于保持肌肉对称性平衡。少进行危险动作，避免脊柱损伤，定期检查。

21-40岁 传染性疾病和妇科病多发

此阶段女性开始有性生活以及处在生育期，要注意预防传染性疾病的发生，尤其是性传播疾病，如梅毒、淋病、尖锐湿疣、艾滋病等。生活中要做到洁身自爱，养成良好的性生活卫生习惯，性生活前后要清洗外阴部，性生活后排尿1次，同时坚持使用避孕套；定期检查乙肝表面抗体，必要时接种乙肝疫苗。

此外，阴道炎、子宫肌瘤、宫颈炎、宫颈鳞状上皮内病变等都是这个年龄段的多发疾病。女性要正确认识疾病，了解疾病的高危因素，避免雌激素长期的局部刺激；吃好睡好锻炼好，增强免疫力；接种HPV疫苗，掌握准确的筛查方法，

并及时干预。在这个阶段，大部分女性已婚已育，会面临家庭和工作的双重压力。但长期抑郁焦虑、过度劳累、精神压力大易患甲状腺疾病，包括甲亢、甲减及甲状腺结节等。因此，生活中要保持乐观，情绪稳定；精神压力过大的白领女性，有家族甲状腺病史以及沿海地区居民等甲状腺癌高发人群，应至少每年到正规医院进行1次体检。

值得一提的是，乳腺癌是女性的高发癌症，此年龄段的女性要开始进行乳房自检，每个月一次，自检时间应选择选择在月经来潮后第9-11天。

乳房自检步骤

一看(是否对称):面向镜子,双手叉腰,看乳房是否一样大,有无红肿、皮疹、溃瘍等,乳头是否在一条水平线,乳晕颜色是否有改变、有无凸起等。

二摸(有无肿块):站立或平躺,用三根手指指腹按压整个乳房,最好是左手摸右边,右手摸左边;按压时以乳头为中心顺时针或逆时针向外逐渐移动,直至整个乳房检查完为止。

注意有无压痛、包块等,若有,应立即就医。

三挤(有无溢液):用拇指和食指挤压乳头,看是否有异常的液体溢出,如有则需要引起重视。

41-60岁 关注骨质疏松及盆底疾病

40岁以后,女性各项身体机能开始下降,是女性肿瘤的高发期,要注重三大妇科肿瘤(宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌)以及乳腺癌等疾病的预防和筛查。乳腺癌发病时间一般在45岁至60岁,发病率处于女性恶性肿瘤发病率的首位。女性在此期间要重点进行乳腺疾病筛查,还要坚持做乳房自检,有问题及时到医院进行检查。

此外,也不能忘记消化道肿瘤,定期做胃镜检查;同时,要做好慢性疾病的预防,如高血压、糖尿病、高血脂等。

异常子宫出血也是这个年龄段女性常见的症状和体征,女性需关注并评估自己的月经

是否正常。若怀疑自己患有异常子宫出血,要及时就医并进行相应检查,以免延误治疗。

大多数女性在45岁后卵巢功能衰退,雌激素、孕激素分泌减少,面临绝经、更年期等转折点,会有失眠、焦虑等症状。一般可通过心理疏导,使绝经过渡期妇女了解这个生理过程,并以乐观的心态相适应。必要时选用药物以助睡眠、调节自主神经功能等。鼓励建立健康生活方式,饮食上补充维生素,多做户外运动。

此外,女性绝经后,骨量丢失明显,极易患骨质疏松症。建议40岁开始,体检时检测一下骨密度,及早进行调理干预;平时坚持锻炼,健康饮食,增加日晒时间,摄入足量蛋白

质及含钙丰富的食物。女性的盆底肌和脸上的皮肤一样,随着年龄增大,雌激素水平下降,会呈现松弛下垂。同时,妊娠也会提高盆底疾病的发生概率。到了这个阶段,很多女性开始出现盆底问题,如子宫脱垂、尿失禁等。此时,可以坚持做凯格尔运动,还可以练习平板支撑,有助于改善盆底肌功能。

60岁以上 预防肿瘤和心脑血管疾病

60岁是老年生活的开始,要格外关注并控制好高血压、高血脂、高血糖等慢性病,否则易引发心脑血管疾病,如冠心病、心肌梗死、脑血管病等,也要注重眼底、听力的筛查。

迈入60岁,要警惕宫颈癌、卵巢癌、子宫内膜癌等恶性肿瘤。其中,子宫内膜癌近年来发病率呈上升趋势,症状为绝经前后的不规则阴道出血、阴道分泌物增多、白带中混有不等量的血;晚期常常出现腹部、腰骶部疼痛等。该病具有发病率高、晚期治愈率低的特点,要积极做好预防。

女性要重视绝经后妇女阴道流血和绝经

过渡期妇女月经紊乱的诊治;正确掌握雌激素应用指征及方法;对高危因素的人群,如肥胖、不育、绝经延迟、长期应用雌激素及他莫昔芬等,应密切随访或监测;建议定期开展妇科检查,经阴道超声和内膜活检。

子宫脱垂是一种常见的妇科疾病,绝经后的女性较为多发,60岁以上女性发病率更高。预防子宫脱垂要避免重体力劳动,避免长期站立或下蹲、屏气等增加腹压的动作,保持大小便通畅,合理饮食,控制体重,避免腹型肥胖,预防性地行盆底肌的锻炼,适当进行身体锻炼,提高身体素质。

医学指导



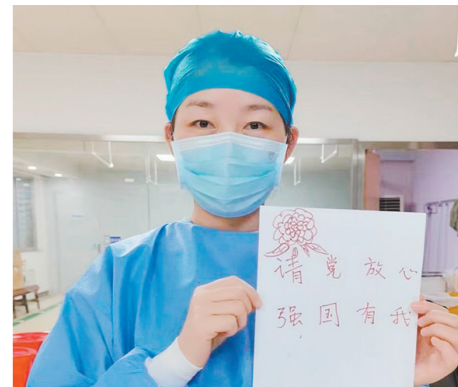
陆珊珊:中共党员,江门市妇幼保健院体检中心主任,副主任医师;从事妇女保健工作多年,擅长全面健康体检、妇科疾病诊治及乳腺保健等;现任广东省健康管理学会健康体检管理专业委员会常委,全国女性健康科普教育金牌讲师。



刘懿:江门市高层次人才,江门市中心医院蓬江分院妇产科副主任医师,生殖健康咨询师、健康管理师、公共营养师;广东省中医药学会母婴保健专业委员会委员,中国人体健康科技促进会生殖免疫专业委员会委员;擅长妇产科常见病、多发疾病的诊疗、宫腔镜手术、宫颈疾病诊治、产科急危重症抢救及高危妊娠管理等。

最有力的誓言

请党放心, 强国有我! 这铿锵有力的誓言,是江门市中心医院许蓓妮医生在战“疫”一线深情告白和庄严承诺。王炜 摄



最专注的样子

江门市五邑中医院妇科主任余洁带领手术团队为患者量身定制新式微创手术。陈美婷 摄



最温馨的一刻

在江门市五邑中医院ICU病房,护士莫嘉怡打开手机,为患者及其家属架起沟通的桥梁。陈英姿 摄



最坚定的眼神

江门市中心医院感染科护士长尹银定是“抗非勇士”,也是“抗疫先锋”。自2020年1月20日市中心医院启动新冠肺炎疫情防控机制以来,她始终坚守在战“疫”一线,承担起疫情防控护理“管家”的角色。龚静 摄



最和谐的动作

2022年1月,接到上级通知后,江门市妇幼保健院护士团队一行30余人火速驰援深圳,参与当地的核酸采样工作。何福聪 摄



最灿烂的笑容

2022年7月11日,在蓬江文化广场核酸检测采样点,江门市人民医院核酸采样队的护士们利用中场休息时间坐在路边吃晚餐。何洁莹 摄

