

警惕异常子宫出血 你的身体可能正在“求救”

月经,常被女性视为健康的“晴雨表”。当这“表”开始乱走——经期忽长忽短、经量时多时少、非经期莫名出血,背后可能隐藏着身体发出的求救信号。江门市五邑中医院妇科副主任中医师区宝珠提醒,异常子宫出血绝非小事,它是子宫发出的健康警报,背后病因复杂多样,各年龄段女性都要提高警惕,切勿自行用药延误诊治。

文/图 江门日报记者 何雯意
通讯员 余敏贞 陈智敏 刘森



月经出现异常应尽快到医院进行专业检查。

医学指导



区宝珠:
副主任中医师,医学硕士,国家健康管理协会生育力保护分会委员,广东省中西医结合学会生殖医学专业委员会委员,江门市中医药学会妇科分会常委。师从广东省名中医梁雪芳教授及何燕萍教授,擅长运用中西医结合多种方法治疗妇科杂病。

A 不同年龄段的“出血陷阱”

年轻女孩出现阴道不规则流血,检查发现竟是子宫内膜息肉;围绝经期女性出现异常子宫流血,确诊为子宫内膜癌……区宝珠表示,异常子宫出血就是大家常说的“月经不调”,是指女性在正常月经周期之外的不正常子宫出血,在出血的量、频率、规律性或持续时间上,明显偏离正常月经周期。她分享了不同年龄段常见的异常子宫出血案例,提醒大家警惕不同年龄段的“出血陷阱”。

19岁的小卢,本该享受青春时光,却被持续一年的“月经失调”蒙上阴影。她的“大姨妈”行踪不定,时间忽长忽短,非经期也常有不规则阴道出血,

量时多时少。中药、西药、各类激素药物轮番上阵,却收效甚微。最终,在江门市五邑中医院妇科,通过无创阴道内窥镜检查揪出了幕后真凶——一个长达3.5厘米的大息肉。“我以为年轻没结婚就不会得妇科病,以为只是普通的月经不调……”小卢的懊悔道出了许多年轻女性的误区。区宝珠提醒:“年轻绝非疾病的‘挡箭牌’,任何异常的阴道出血都要及时就医查明原因。”切除息肉后,小卢的烦恼才真正终结。

47岁的何女士,一年半前开始出现经期延长,动辄持续10多天甚至20多天。抱着“快绝经了,熬过去就好”的想

法,她一直未就医。三个月前,情况急转直下:不仅经期长,经量也猛增,甚至出现头晕、心慌等贫血症状。当时,何女士到江门市五邑中医院妇科就诊,影像学检查提示子宫内膜异常增厚,最终诊断性刮宫病理报告确诊为子宫内膜癌,需进行全子宫切除手术。区宝珠指出:“子宫内膜癌是常见妇科恶性肿瘤,其首要信号就是不规则阴道出血。早期患者五年生存率可达90%,但晚期会骤降至23%左右。像何女士,若能早一年半就诊,结局或截然不同。”区宝珠还提醒,围绝经期女性反复不规则出血,务必尽早就诊筛查。

B 异常子宫出血不可忽视

区宝珠表示,异常子宫出血成因复杂,主要分为两大类。一是功能性异常:如排卵障碍,常见病有多囊卵巢综合征。二是结构性异常:包括子宫肌瘤、子宫腺肌病、子宫内膜息肉、子宫内膜增生(尤其不典型增生是癌前病变)、子宫内膜癌,以及凝血功能障碍等全身性疾病。还有医源性因素,如长期使用激素类药物、宫内节育器等。

区宝珠提醒,忽视异常子宫出血,

或会导致严重危害。首先,长期或大量出血导致贫血,有可能引发头晕、乏力、心慌,严重者甚至休克。其次,异常子宫出血是身体亮起的红灯,有可能导致延误重大疾病诊断如子宫内膜癌、重度贫血等,错失最佳治疗时机。此外,还可能影响受孕或导致不孕,如排卵障碍、子宫内膜病变等。长期困扰还可能引发患者焦虑、失眠情况,增加经济负担。

四个信号必须警惕:一是非经期出现阴道流血(包括性交后出血);二是经期延长超过8天或出血量明显增多;三是月经周期短于21天或长于35天;四是围绝经期女性出现不规则出血,绝经1年或以上出现“月经复潮”。“以上情况主要是相对自身而言,当我们月经量、频率、规律性或者持续的时间发生改变的时候,就要警惕异常子宫出血,及时到妇科就诊。”区宝珠说。

C 月经失调不能凭感觉自行用药

“月经失调绝不能凭感觉自行用药。”区宝珠强调,“必须到妇科进行专业评估,只有精准锁定病因,才能实现根治性治疗。”

区宝珠表示,患者到医院后一般会进行妇科检查、超声检查,了解一下子宫上有没有器质性病变,如子宫肌瘤、子宫内膜息肉等。当超声检查发现宫

腔内有异常,但无法明确病变性质时,必要时可采用宫腔镜检查,以发现微小的息肉、黏膜下肌瘤、宫腔粘连等病变。

“子宫异常出血的检查项目各有其作用,通过综合运用这些检查手段,找出病因,然后进行针对性治疗。”区宝珠表示,作为国家“十二五”中医重点专科、广东省高水平临床重点专科,江门

市五邑中医院妇科在异常子宫诊疗上坚持走“微创+中医特色”道路。“我们的中医治疗强调整体观与辨证论治,根据个体体质与具体病情,制定个性化方案。科室广泛应用中药灌洗、热奄包、悬灸灸、隔物灸、穴位贴敷、中药熏洗、火龙罐等特色疗法,可以为患者提供更多元、更温和的治疗选择。”

夏季皮肤病患者增多 科学防护别让皮肤“闹脾气”



天气高温潮湿,当心皮肤过敏。

□文/图 江门日报记者 何雯意
通讯员 陈君

盛夏已至,阳光炙烈,蚊虫活跃,高温潮湿随之而来。每年的7月8日是“世界过敏性疾病日”,江门市中心医院皮肤科主治医师何家俊表示,夏季因紫外线过敏、蚊虫叮咬、高温湿热等因素引发的皮肤病患者明显增多,提醒市民提高警惕、科学防护。

夏季过敏性皮肤疾病易发

夏季日光中紫外线强度显著升高,容易引发光敏性皮炎。46岁的陈先生(化名)从事电力设备维修,长期户外作业。近期,他的面部、颈部、双臂出现大片皮疹,瘙痒难耐。自行用药多日无效后,他来到江门市中心医院皮肤科就诊。“皮疹集中在阳光暴露部位,是典型的光敏性皮炎。”何家俊诊断为,强烈的夏季紫外线是“元凶”。经过严格的防晒措施(穿戴防晒衣物、涂抹高倍防晒霜)及针对性药物治疗,陈先生的症状虽有好转,但留下了明显的色素沉着。何家俊表示,夏季日光中UVA和UVB辐射强度激增,光敏体质者即使短时间暴露,也可能引发皮肤急性炎症反应,表现为红肿、丘疹、水疱及剧烈瘙痒。

夏季天气炎热,蚊虫活跃期叠加人们衣着单薄,蚊虫叮咬导致的丘疹性荨麻疹患者亦大幅增加。何家俊指出,这是人体对昆虫(如蚊子、螨虫、跳蚤)唾液等物质产生的过敏反应。症状因人而异:轻者仅见小丘疹,重者(尤其儿童和过敏体质者)可出现显著红肿、水疱甚至疼痛、发热。皮疹多见于四肢、腰腹等暴露或易被叮咬部位。“若躯干等覆盖部位也出现,需警惕床铺螨虫或跳蚤。”何家俊补充道,患者身上常新旧皮损并存。

更需警惕的是隐翅虫皮炎。何家俊强调,隐翅虫虫体各段都含有毒素,是一种类似于强酸性质的毒液,隐翅虫皮炎便是由隐翅虫体液中的毒素与人体皮肤接触引起。“夜晚灯光吸引它们入室,切忌在皮肤上拍打或压碎虫体!”他提醒,隐翅虫进入室内后爬行引起人的痒感,被人用手在皮肤上有意无意拍打、压碎或揉搓,此时毒液溢出,会污染皮肤和手,手再去抚摸其他部位的皮肤时,会在接触部位出现点、片状或条索状红斑,渐有灼热疼痛感。随后,红斑

上会出现密集的丘疹、水疱,后发展为脓疱或呈灰褐色皮肤坏死,灼痛明显。在皮疹周围可出现鲜红色丘疹或水疱,搔抓后出现糜烂面。虽然1—2周后脱痂而愈,但皮肤会留有色素沉着或浅瘢痕。皮疹广泛时还可引发发热、头疼、恶心、淋巴结肿大等全身症状,若继发感染则使病情加重。

此外,夏季出汗增多也会成为另一大皮肤困扰。何家俊解释,汗液持续刺激皮肤引发瘙痒,搔抓破坏皮肤屏障,会形成“瘙痒—搔抓—损伤—更痒”的恶性循环。同时,潮湿环境极大增加了真菌感染的风险,如足癣(脚气)、股癣、花斑癣等,多发于腋下、腋窝、足底、趾缝等皱褶、易积汗部位。

夏季皮肤问题重在预防

春季是过敏性疾病的高发季节,为何夏季也会出现皮肤过敏的情况?何家俊分析,夏季皮肤过敏主要由三大独特环境因素驱动:一是紫外线强度明显增强。夏季日光中UVA、UVB辐射量激增,光敏体质者即使短暂暴露也可能引发急性反应;二是高温潮湿诱发过敏。汗液滞留、空调尘螨、水中浸泡(如玩水后浸渍性皮炎)等为细菌、真菌繁殖提供温床;三是生活方式变化。户外活动增多、光敏性药物使用(如部分降压药、抗生素)等因素,均可能触发过敏反应。

对此,何家俊给出四个防护建议。一是严格防晒:避免高强度日晒,户外活动必备防晒霜(SPF≥30)、遮阳帽、防晒衣,过敏体质者建议选择物理防晒加物理防晒剂。二是预防蚊虫叮咬:户外活动时穿浅色长袖衣物,使用驱蚊液;避免前往草丛、湿地等高风险区域;不要把虫子拍死,被叮咬后忌抓挠,马上用肥皂水清洗,然后使用激素药膏外搽,严重者尽快到医院就诊。三是保持凉爽,减少出汗:每日清洁汗液,保持干燥;玩水后迅速擦干皮肤,必要时涂抹屏障乳液。四是注意饮食与药物服用:避免光敏性食物(如芹菜、灰菜),服用相关药物者须严格遵医嘱。

何家俊提醒,夏季皮肤问题重在预防。一旦出现异常皮疹、瘙痒、水疱或皮肤破损,尤其是症状持续加重或伴有全身不适,切勿自行滥用药物,应及时到正规医院皮肤科就诊,明确诊断,规范治疗。

江门市疾控中心发布疾病风险提示 7月份注意预防这些疾病

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/区美玲 江疾宣)7月盛夏,骄阳似火,台风暴雨交替来袭,蚊虫活动也愈发猖獗。近日,江门市疾控中心发布疾病风险提示,提醒市民在7月份特别关注登革热、高温中暑,重点关注手足口病和痘疹性咽喉炎、食源性疾病,需要关注新型冠状病毒感染。

目前,我市已出现登革热本地病例,7月份我市发生多点散发和局部暴发风险很高。因此,江门市疾控中心提醒:一是做到消除蚊虫孳生地。及时封盖水缸、水箱等盛水容器,防止蚊虫产卵。填平洼坑、水沟、竹洞、树洞等易积水处。定期疏通沟渠,清理岸边淤泥和杂草。清除花盆托盘、闲置容器、废旧轮胎等可能积水的地方。清理小容器垃圾,如塑料薄膜袋、废瓶罐、易拉罐等。二是加强防蚊灭蚊。外出穿着浅色长袖长裤,家中安装纱门纱窗,睡觉时使用蚊帐。避免在蚊虫活跃时段,于树荫、草丛、凉亭等阴暗处停留。在暴露的皮肤和衣物上涂抹或喷洒蚊虫驱避剂。适时使用杀虫剂、蚊香、电蚊拍等灭蚊工具,也可在水缸中放养食蚊鱼。

当前高温高湿,中暑风险上升。户外工作者、老年人、儿童、孕产妇、慢性病患者及肥胖者属于高危人群。江门市疾控中心建议,避免在高

温时段长时间进行户外活动;少量多次补充水分,可选择白开水、淡盐水或运动饮料;外出做好防晒措施,佩戴宽檐帽、太阳镜,穿着轻薄宽松的浅色衣物;户外工作者合理安排工作与休息时间,随身携带防暑药品;切勿将儿童、老人单独留在密闭车内;注意识别中暑症状,一旦发现患者,应立即移至阴凉处,解开衣物,用冷水擦拭降温,及时扇风,并拨打120送医。

7月我市处于手足口病的流行高峰期,还应重点关注痘疹性咽喉炎。尽量避免带孩子前往人员密集场所,如室内儿童游乐场。定期清洗、消毒孩子的餐具、奶瓶、奶嘴、玩具等生活用品。留意孩子口腔、手、足、臀部等部位是否出现疱疹或皮疹,如有异常及时就医。手足口病传染性强,避免孩子与患者亲密接触,不共用玩具、餐具、洗浴用品等。

当前我市气温高、湿度大,生冷食物食用增多,食源性疾病风险随之上升,其中以微生物感染最为常见,野生蘑菇、野生植物中毒事件也时有发生,市民应提高食品安全意识。

新型冠状病毒感染方面,老年人和免疫功能低下者感染后发展为重症的风险较高。江门市疾控中心建议,保持良好的个人卫生习惯,健康出行,增强免疫力,若出现不适症状及时就医。

三伏贴将于7月10日开贴 “冬病夏治”正当时

江门日报讯(文/图 记者/梁爽)7月10日,江门市中心医院、江门市五邑中医院、江门市人民医院、江门市妇幼保健院、江门市第三人民医院等医院的三伏贴将开贴。在一年中最热的三伏天,进行“冬病夏治”,是中医传统疗法中的一种特色疗法。

江门市妇幼保健院中医科护士长林琳介绍,三伏贴是我国传统医学中最具特色的伏天保健疗法。依据“天人相应”理论,顺应四时气候特点,借助三伏天气阳气最盛、人体经络气血旺盛之时,将特制中药贴敷于特定穴位,通过药物渗透、穴位刺激,驱散体内寒气,调整阴阳平衡,增强机体抗病能力。

据悉,三伏贴的适应证包含六种:一是呼吸系统疾病防治,体虚易感、哮喘、慢性咳嗽、过敏性鼻炎、慢性支气管炎、慢性咽喉炎等;二是消化系统疾病防治,如积食、消化不良(腹胀、腹痛、便秘等)、慢性肠炎、慢性胃炎等;三是关节疾病防治,如颈椎病、肩周炎、腰痛、慢性腰肌劳损、四肢关节炎等;四是妇科病防治,月经不规律、痛经、产后头痛、慢性盆腔炎、盆腔积液、附件炎等;五是儿科杂病,生长发育迟缓、遗尿、性早熟、矮小症等;六是亚健康调理,各种体虚、

免疫力低下者。

林琳提醒,三伏贴期间,要注意忌口。贴敷当天忌食鸡蛋、葱、蒜、花生、芋头、牛肉、海鲜等发物;宜清淡易消化饮食,忌食油腻、生冷、煎炸、辛辣等刺激性食物。贴敷之后可能在皮肤上留下中药残渣,用纸巾擦拭即可。敷贴后局部皮肤微红或有色素沉着、轻度瘙痒均为正常反应。若皮肤红肿、水疱等严重反应,须及时就医。贴敷期间请勿暴晒、泡冷水、游泳或剧烈活动。为保证效果,请按照天灸日程进行贴敷。

根据江门妇幼保健院院方,贴敷时间有所区别:18个月至3岁小孩为30分钟,3—5岁小孩为60分钟,5岁以上小孩为2小时,成年人为2—4小时。

林琳表示,传统天灸治疗认为起疱效果更佳,但鉴于起疱会给孩子带来较大痛苦,而且护理要求高,因此家长和老师应密切观察孩子反应,留意贴敷部位的皮肤情况,适时取下药贴。此外,1岁半以下儿童、孕妇、感染急性期或发热期者、糖尿病患者、对贴敷药物过敏者、接触性皮炎等皮肤病患者、贴敷穴位局部皮肤有破损者、湿热质或阴虚火旺患者慎用三伏贴。



三伏贴受到市民青睐。

三伏贴时间表

伏前预防灸:7月10日至7月19日(正日7月10日 星期四)
初伏灸:7月20日至7月29日(正日7月20日 星期日)
中伏灸:7月30日至8月8日(正日7月30日 星期三)
末伏灸:8月9日至8月18日(正日8月9日 星期六)
伏后加强灸:8月19日至8月28日(正日8月19日 星期二)