

# 不忍、不拖、不怕问： 这些妇科信号千万别忽视

“女性好了，家庭就好了，社会就更和谐了。”首都医科大学附属北京世纪坛医院妇产科主任白文佩教授作为一位长期奋战在妇产科临床一线的医生，她每天面对的是从青春期到老年期各个阶段女性的真实健康困扰。她看得最清楚的一个现象是：女性太容易忽略自己的健康，尤其是在痛经、月经异常、更年期等问题上，“太多女性一边忍着疼，一边还在照顾家庭、忙工作。”

## 痛经不能扛，月经别拖延 这些“常见问题”可能是疾病信号

“我最担心的不是大病，而是那些表面看起来‘小毛病’。”白文佩直言，在育龄期女性中，痛经、炎症、白带异常等情况非常常见，而正因为太常见，许多女性产生了错误认知——以为忍一忍、拖一拖就过去了。

“比如痛经，有人一痛就是十几年，每个月吃止痛药，直到实在无法忍受了才来就诊，一查，是严重的子宫腺肌病、子宫内膜异位症。”她解释说，这两种疾病如果不及早干预，可能导致月经越来越疼、逐渐影响生育能力，严重者甚至要手术切除子宫。

“我们见过三十多岁女性还没生孩子，但因为痛经太厉害，不得不切除子宫的病例。这种真的非常遗憾。”白文佩说。

## “更年期不是病，但也不能靠‘熬’过去” 接纳它、调理它、准备它

“更年期是正常的生理过程，但确实会‘折腾人’。”白文佩坦言，很多女性在迈入更年期后，最先出现的问题是情绪波动、睡眠障碍、出汗潮热，但很少有人意识到这些变化和激素水平变化相关，“她们觉得自己只是‘烦’‘累’‘压力大’，结果把生活和工作搞得一团糟。”

她认为，女性对更年期的恐惧，很多时候源于信息缺乏和心理准备不足，“如果能早点了解这是一段必经阶段，能学会观察和接纳自己身体的变化，其实很多困扰是

## 身体的异常 很多时候是心理的“求救信号”

白文佩认为，女性的心理状态和妇科健康之间有非常紧密的关系。“你是不是也听说过，有人考前压力大、职场遇变动，突然月经就没了？这种现象太常见了。”

她解释，大脑要同时“指挥”应激系统和生殖内分泌系统。“当压力特别大时，身体会自动做出一个‘节能’的决定：暂停排卵、暂停月经。”这种调节机制虽然是人体自我保护的一种方式，但长期来看，可能导致生育力低下、提前衰老等问题。

她特别提醒，近年来，年轻女性因为极端节食或运动导致的闭经也在增加，“节食+高强度运动，身体会以为‘遇到了生存危机’，于是关闭生殖功能。”不少女性几个月甚至几年不来月经，最后查出卵巢功能处于低下状态，类似老人家。

“还有很多女性不愿意做妇科体检，等身体出问题了就就医，一

类似的“隐忍”还有很多。比如，经期太忙，来不及换卫生巾，结果导致阴道反复感染；比如，工作太紧张顾不上上厕所，结果反复泌尿系统感染。白文佩强调，女性的泌尿道短而宽，细菌容易“逆行”导致尿道炎、膀胱炎，甚至肾盂肾炎。

“还有一种特别危险的‘误判’，是把宫外孕当成月经不调。”她讲述了一位患者的经历：这位女性以为自己只是月经拖长了，自行吃中药调理，直到某天突然剧烈腹痛、晕倒，送医后才发现是宫外孕破裂，腹腔已大出血。“再晚一会儿，就危及生命了。”她提醒女性，月经是健康的重要窗口，任何异常都不要轻视，切勿自行判断、乱吃药或拖延不治。医生介入越早，治疗空间越大。

可以调理、可以缓解的。”

为此，北京世纪坛医院特别设立了“更年期一日门诊”，通过规范化流程，对激素水平、身体状况、心理状态进行综合评估，制定个性化调理方案，包括饮食建议、运动计划、药物干预等，帮助女性更平稳地度过这段“转弯期”。

她还特别提醒：“女性应高度关注自身的代谢问题。肥胖、多囊卵巢综合征等问题不仅影响体态，还会影响排卵和生育，甚至增加癌症风险。”

查竟然是大个头的子宫肌瘤、卵巢囊肿，甚至晚期癌症。”她强调，心理压力大的时候，不仅身体会“拉警报”，也更容易忽视自我照顾。

她建议女性朋友，日常应多关注自己的情绪变化，保持规律作息、均衡饮食、适度运动，同时定期进行妇科检查，“身体和心理是一个整体。健康，不仅是身体不生病，更是心里不委屈。”

白文佩反复对患者说的话是：“女性好了，家庭就好了，社会就好了，国家也就好了。”这不仅是一位妇产科医生的观察，更是一份对所有女性的温柔提醒与期待。

她希望，每一位女性都能在日常生活中学会关注身体的细微变化，正视每一个不舒服的信号；更希望，社会能给予女性更多理解与支持。

据新华网

## 半夜口干舌燥 可能不是缺水 这六种情况一定要警惕

相信很多人都曾有过的这样的体验：临睡时刻，总觉得口干舌燥，害怕会频繁起夜，但又忍不住想大口喝水。每当此时，一些人不免会担心，是不是身体出什么问题了？

先说结论：很多时候，口干舌燥是由生理性原因导致的，无须过于紧张。但若是补充了水分仍无法有效缓解，那就可能是病理性原因导致的了，需要警惕。

### 口干舌燥其实很常见

假如你已经补充了充足的水分，口干的感觉依然没有得到缓解，就可以考虑是不是近期出现了如下几类情况：

**感冒、发热、腹泻** 此时，由于毛细血管扩张、出汗多或排泄物中水分过多，人体会处于相对缺水的状态，难免会口干舌燥。

**缺乏维生素** 比如维生素B2，作为一种水溶性维生素，它对糖、脂肪和蛋白质的代谢有着重要作用，B族维生素的缺乏会引起口腔黏膜干燥，不但会让人觉得口干，甚至还会出现口角溃疡、眼睛干燥等症状。

**服用药物** 可乐定等降压药与阿米替林等抗抑郁药，会影响唾液腺的分泌，导致口干。

**患有口腔疾病** 如腮腺炎或口腔腺体结石。

如上问题，大多数时候，只要对症下药，就可以在短期内缓解口干。但若长时间感到口干，并且很难缓解，就需要多注意，是不是患有长期性的疾病了。

### 六种情况值得警惕

**干燥综合征** 这是一种自身免疫性疾病，即身体内的免疫系统会错误地攻击体内的分泌腺体，令腺体萎缩、功能下降，身体也就会因此出现各类干燥症状。从它的名字就能看出，这不只会让人觉得口干，甚至还会引起眼睛干涩，甚至呼吸道、消化道干涩。

随着干涩的症状一起到来的，还有各类危害健康的并发症。比如，干燥综合征患者的唾液分泌往往受到影响，这样一来，牙齿面对细菌时就会少了一层屏障，很容易出现龋齿。此外，长期眼睛干涩缺水，还可能会导致对光敏感、视力

模糊、角膜受损。

若每天都觉得口干、想喝水，且眼睛干涩，好像有沙子在里面摩擦，同时有龋齿，就需要注意是否患有这个病了。

**自身免疫性肝脏类疾病** 这是由于人体自身的免疫系统紊乱，导致其攻击自身肝脏细胞而引起的肝脏类疾病。部分患者会合并干燥综合征，因此会出现口干、眼干的症状。

**糖尿病** 若在长期口渴的同时，还有多尿、易饿且在未刻意瘦身的情况下体重无缘无故减轻的症状，最好去测量一下餐前餐后的血糖。

由于糖尿病患者的胰岛素分泌不如普通人灵敏，体内的糖分无法完全分解，就会寄居在血液中，令体内渗透压升高，形成渗透性利尿。

此时，水分重吸收减少，多余的糖会进入尿液，并带走身体组织的水分。身体察觉到缺水，又会发出口渴的信号，循环往复。

**尿崩症** 这是一种会让人体液失衡的罕见病症，患者也会有口渴、多饮等症状。

大部分液体在经由肾脏过滤后会返回血液中，而被过滤出的废物与少量液体则会以尿液的形式暂时储存在膀胱中，随后排出。

这里有一个知识点：经过肾脏过滤的液体在回到血液时会受到抗利尿激素的调控，而尿崩症患者的抗利尿激素分泌会受到影响，从而导致排出大量低比重尿（清白尿液）。

正常情况下，人一天排尿量在1到3升之间，若连续半个月超过4升，就值得注意了。

**睡眠呼吸暂停综合征** 有人口干，可能不是某些病症直接导致的，而是因为睡觉时经常打鼾，但这同样值得警惕。打鼾指向的也许是睡眠呼吸暂停综合征，它包括阻塞性、中枢性以及治疗相关中枢性三类。它不但会影响人的睡眠与生活质量，还可能会增加高血压、心脏病、糖尿病与胰岛素抵抗的风险。若长时间失眠、打鼾声大、日间嗜睡严重、睡眠时呼吸暂停，要及时去医院检查。

**甲亢** 它会加速人体的新陈代谢，因此，甲亢患者的常见症状有体温升高、出汗异常，也就会频繁感到口干，需要喝水了。

据中新网