



云南省第一人民医院
昆明理工大学附属医院
The First People's Hospital of Yunnan Province
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology

妇科检查 要选对时间

很多女性遇到身体不适时，急急忙忙跑去看妇科，但刚见到医生可能就被劝退了。让云南省第一人民医院妇科副主任袁涛来告诉女性朋友，身体有哪些迹象该去做妇科检查以及不同妇科疾病的最佳检查时间。

有这些迹象说明该去检查了

只要觉得不舒服了，就应该去检查。不舒服的情况包括几种：

●月经异常

月经周期少于21天或者是多于28天（月经正常的周期是21至28天）。

每月的月经总量超过80ml，即日用卫生巾超过两包（正常的月经量是20ml至50ml）。

月经的改变还包括月经的伴随症状，有痛经、头痛或其他症状。

●周期不规律

不该来月经的时候来月经，该来月经的时候不来月经，月经周期大于28天还不来。

月经周期不规律，这个月是21天来，下个月又是28天才来，中间相差了几天，这是在提示女性内分泌出问题了。

●阴道分泌物异常

正常的白带是白色稍微偏黄，量中等，只要不是这种情况就是异常，比如豆渣样的白带、黄色脓性的白带、血性的白带。白带的量增多，也可能有妇科问题。

●疼痛

疼痛不一定是小腹疼痛，有些人可能是腰痛。还有可能是来月经前后就开始便秘，或者拉肚子，这都是妇科疾病的早期信号。

●异常出血

同房后出血、接触后出血，或者是妇科检查后出血。

●其他特殊情况

出现外阴瘙痒、不舒服，外阴反复破溃。

●尿失禁

老年女性最常见的社交癌，就是

压力性尿失禁，一咳嗽或是一走路、一跑动就会漏尿，其实这种妇科疾病是可以治疗的。

不同妇科疾病的最佳检查时间

妇科检查跟月经周期关系密切。

检查女性内分泌，选择在月经来了的第2天至第5天。

检查月经不正常，选择在月经来了的第2天至第5天，最好是在来月经的第3天去检查。

看不孕症，做输卵管的检查，或者特殊的宫腔镜检查，在月经干净后的第3天至第7天。

排卵检查一般是在月经来了的第10天，就是月经的中后期开始检测排卵时间，排卵之前就要来检查了。

黄体功能检查，一般是在来月经的前一周，就是月经的第21天。如果你的月经周期是28天，就在月经的第21天来检查；如果你是21天来一次月经，那就应该在月经的第14天来做检查。

检查的时间和自己的月经周期相匹配，每个人不一样。

检查前要避免哪些事

常规的妇科检查，一般在月经干净的3至7天，月经干净后不要有性生活，因为同房之后会有摩擦，还会有破溃，检查出来不一定是真实的状态。比如宫颈癌筛查，前3天一定不要同房，不要做其他妇检，不要冲洗阴道或上药。白带一定是在正常的情况下才做检查。白带的情况不好，有炎症，检查很可能会有误差。所以，做常规妇科检查，要选择在身体条件比较好的时候，如果有炎症，最好治疗之后再检查，这样检查结果才准确。

性激素检查，选择在来月经的第2至5天，最好是在来月经的第3天。要停用性激素药物，一些常规的药物也要停用。在做性激素检查的时候，一定要告诉医生有没有吃药或得过其他病。做性激素检查的时候一定要静息半小时再做，在上午9时左右比较好。

本报记者 王劲松



云南省中医医院
云南中医药大学第一附属医院
YUNNAN PROVINCIAL HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE



这些美食 会诱发痛风

在高尿酸血症患者中，10%至15%的人群会发生痛风。这群患者往往只在急性期痛苦难耐时才会进行处理，一旦症状缓解又置之不理。云南省中医医院内分泌科主治医师赵杰表示，高尿酸血症的发病率为13.3%，但大家的重视程度却远远不够，长期的高尿酸会导致急性或者慢性肾功能衰竭、患冠心病等，说它是继高血压、高血糖、高血脂后的“第四高”一点都不为过，应该进行慢性病的管理和治疗。

嘌呤含量不是唯一标准，均衡饮食最重要

药物治疗仍是降尿酸的主要治疗方式，但尿酸和吃脱不了干系，嘌呤含量往往成为痛风患者选择食物的标准之一。赵杰表示，大家熟知的高嘌呤食物海鲜，一般高尿酸患者选择回避，但海鲜含有对心血管有益的不饱和脂肪酸，且某些海鲜嘌呤并不高，像100克海参的嘌呤含量只有10毫克，是可以适当进食的。再比如豆类，作为植物蛋白的重要来源，虽然嘌呤含量较

高，可导致尿酸合成增加，但也含有促尿酸排泄物质，且后者的作用更显著。豆制品在加工、存储过程中会流失一些嘌呤，且其降尿酸作用并未减弱，因此豆类并非痛风患者的禁忌，豆制品（如豆腐脑、豆腐、豆浆等）比豆类食品更有利于痛风患者，不是痛风急性期可以适当食用。总的来说，营养均衡才是第一位的，嘌呤含量不是唯一标准。

关于吃，这些问题需要纠正

喝啤酒会痛风，喝白酒就不会吗？

酒类中乙醇可增加尿酸合成，同时可使血乳酸浓度升高，抑制肾小管分泌尿酸，导致肾脏尿酸排泄减少，都有诱发痛风发作的可能，最好的做法是不喝酒。

火锅菜品丰富，算得上饮食均衡了吧？

火锅的食材以动物内脏为主，底料里油糖含量高，且锅底嘌呤含量高，肉汤、海鲜汤如是，都要尽量少吃。

要少喝奶茶饮料，那水果果汁应该没错吧？

如今，我们对糖的摄入已远超身体的需要，水果常常在不知不觉间增加了糖的摄入，尤其是果汁，食用也应该适量。

野生菌营养价值一定极高，可以放心吃吧？

菌类，特别是晒干泡发后食用的菌类是高嘌呤食物，不宜过多食用，尤其是痛风发作期。

管住嘴，只能解决20%的问题

赵杰表示，体内20%的血尿酸来源于食物，控制饮食在一定程度上可以起到降尿酸和预防痛风发作的作用。剩下的80%血尿酸为内源性，高尿酸血症与机体的炎症反应、血管内皮功能障碍、胰岛素抵抗、肠道菌群失调等有着密切关系，单纯地管住嘴是不够的，还要到正规医院进行科学系统的治疗。

省中医医院内分泌科在西医治疗

的基础上，根据其病机和不同临床症状，常采用清热利湿、健脾化湿、泄浊祛瘀、健脾补肾等中药内服和外敷、火罐、针刺放血等外治法，达到健脾利湿、消肿止痛的目的。

赵杰强调，在高尿酸血症的治疗中，个人管理占了70%，除了合理膳食、科学就诊，还应适当做舒缓的运动，通过调理体质来帮助改善代谢功能，从而更好地降尿酸。

本期
专家

赵杰

硕士研究生，中医内科学津液病的防治与研究方向，云南省中医医院内分泌科主治医师。兼任中国中医药促进会内分泌分会、中国民族医药学会老年病分会委员；云南省中医药学会糖尿病专业委员会秘书等。

擅长中西医结合诊治糖尿病及其并发症、甲状腺相关性疾病、血脂异常、高尿酸血症及痛风性关节炎、难治性高血压、围绝经期综合征等相关内分泌代谢性疾病。

出诊时间：周一至周五全天

本报记者 闵婕

昆明同仁医院 成功开展人工耳蜗植入手术

8月20日，昆明同仁医院耳鼻咽喉科收治一名因突发性耳聋丧失听力的39岁女性患者。

昆明同仁医院耳鼻咽喉科副主任李涛介绍，这位患者幼年时因慢性化脓性中耳炎导致左耳听力损失89分贝，成为重度耳聋。3个月前，右耳又出现突发性耳聋，听力损失高达90分贝以上。虽然在听力下降后及时到医院救治，但这位患者的情况并没有得到改善，使用助听器纠正听力仍不理想，最终她考虑在昆明同仁医院植入人工耳蜗。

“对于达到感应神经重度、极重度耳聋程度的人群，人工耳蜗是最有效的治疗方案，可以帮助患者恢复到接近正常的听力水平。”李涛表示，人工耳蜗植入已经是一项成熟的技术，而且后天的耳聋患者因为已经有对声音的感知，开机后经过调适就能很快恢复正常的语言交流。这位患者目前监测情况良好。

李涛提醒，在日常生活工作中就要注意保护听力，出现听力下降及早就医，挽回听力。

本报记者 闵婕

飞秒激光白内障手术+多焦点散光人工晶体 还白内障患者一个清晰“视界”

“这一次体检时，发现看不清视力表了。”徐先生发现视力异常，着急到医院进行检查，得知自己极有可能患有先天性白内障。

因为对手术的安全性和术后视觉质量有疑虑，徐先生去过很多医院，想找到可以信任的专家。几经辗转，最终慕名找到了昆明爱尔眼科医院白内障科主任杨建宇。

徐先生在与杨建宇沟通中，充分表达了自己的需求。在详细检查并符合手术指征及人工晶体植入条件后，杨建宇

为其制定了“飞秒激光白内障超声乳化+多焦点散光人工晶体植入手术”方案。

杨建宇介绍，飞秒激光白内障手术是用飞秒激光技术替代了传统手术刀，在计算机的控制下，将关键步骤自动化，更安全、更精准。而多焦点散光人工晶体，可以帮助患者解决术后看远（如走路、旅游）、看中（如吃饭、做家务）以及看近（如读书、看报、看手机）等问题，实现全程清晰视力，无需戴镜。

本报记者 闵婕