

2011年中医妇科考点：预防妇科疾病要八防 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_654004.htm 预防妇科疾病要八防：防流产、防滴尿、防卵巢癌、防经期乳房胀痛、防乳腺癌、防膀胱炎、防阴部疾病、防阴部感染、过敏！乳腺癌、卵巢癌等疾病严重影响女性身心健康甚至危及女性的生命。乳腺癌、卵巢癌等疾病严重影响女性身心健康甚至危及女性的生命。妇科专家指出，其实日常生活中养成的一些良好习惯就可有效预防妇科疾病。防流产戒烟 吸烟有害健康是众所周知的，医学研究表明，不孕、早产、胎儿畸形都与长期的吸烟习惯有着密切的关系。防滴尿肌肉锻炼操 30多岁的女性中，有30%的人在搬重物、大笑、跳跃等剧烈活动时，会有不同程度的滴尿，而其中最主要的原因就是分娩时引起的肌肉功能衰退。产前的一种帮助生产的阴道肌肉锻炼操，可以帮助产后肌肉功能的恢复。吸气收缩肌肉持续几秒钟放松，如此循环，每次做10分钟，一天两次，坚持4~6周，就可以让肌肉功能恢复。防卵巢癌服用维生素C和维生素E 卵巢癌是死亡率较高的一种疾病，其癌变早期毫无症状，往往有临床症状时，病情已到晚期，所以其危险度不可小视。维生素C和维生素E可以帮助你抵抗卵巢癌的侵袭。防经期乳房胀痛佩戴无钢圈的胸衣 钢圈胸衣虽然能托起双乳，塑造完美胸形，却会严重影响乳房的自由活动，经期乳房膨胀的时候，会引起疼痛。防乳腺癌运动 乳腺癌是发生在乳腺上皮组织的恶性肿瘤，是一种严重影响女性身心健康甚至危及生命的恶性肿瘤。保持一定的活动量，可以有效地降低人体内引起乳腺癌细胞增长

的激素水平。防膀胱炎勤上厕所 减少患膀胱炎的方法其实很简单，只需做到勤上厕所即可。增加排尿的次数，可以减少尿道中的细菌含量，细菌减少了，膀胱炎也就不容易患了。此外，性生活之后也要马上排尿，避免细菌通过尿道进入膀胱。

防阴部疾病阴部自检 每月1次阴部自检，可以帮助你及早发现可能出现的阴道疾病，并及早治疗。

黑斑。可能是外阴癌的征兆。外阴癌是一种少见的皮肤癌，不及早治疗可能致命。但只要及早就医，90%的人都可以治愈。

肿块。可能是毛囊炎、皮脂腺堵塞、良性肿瘤，极少情况下会是外阴癌。如果两周之后肿块仍不消失，就要及时就诊。

小白点、皮肤干枯如纸。可能是外阴皮癣。这种皮癣是由内分泌失调引起的，如果不及时治疗，会引起阴唇萎缩。

异味、瘙痒。可能是真菌性阴道炎或阴道滴虫病。如果在怀孕期间患上了真菌性阴道炎而不及及时诊断治疗，可能会引起早产或影响胎儿健康。

防阴部感染、过敏裸睡 人们每天需要呼吸新鲜空气，大家的身体同样需要。敏感的阴部如果总是不能够透透气，细菌易滋生，一不小心，阴部感染和过敏就要来烦扰你了。

妇科专家还提出，有效预防妇科病还应注意以下几点：夫妇双方都要养成良好的卫生习惯，特别要注意性器官的清洁，最好是每天清洗外阴；不使用公共场所的浴缸、浴巾等卫生洁具；洗衣服时不要将袜子和短裤放在一起洗，内衣裤要放在阳光下晒干，妇女洗澡宜用淋浴。人流次数过多也是诱发妇科病的原因之一。因此应避免过多的人流刮宫，要定期进行妇科病普查。一般情况下，已婚妇女最少每两年检查1次，40岁以上妇女每年检查1次。

小编推荐：#0000ff>
中医临床考点：妇科疾病的诊断 #0000ff>2011年中医妇科考点

：血崩证的治疗 #0000ff>2011年中医妇科：解析急性乳腺炎的临床表现 特别推荐： #0000ff>2011年中医执业医师考试大纲 #0000ff>考试时间 欢迎进入 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com