

这些疾病不能忍

——访大同凤凰妇产医院妇科(三)主任郭雨霞

本报记者 王芳

49岁的李女士近期总是感到私处皮肤瘙痒，因为还能忍住，所以也没去看医生，自己在小药店买了点药膏抹抹。3个月前，她发现尿道口有个指甲大小的溃疡，呈红色，用药不见好转，由于不肿不痛，她也没去看医生。之后，溃疡边缘开始变硬、变肿，上面还出现了小白点，有明显的痛感。这下李女士才开始重视，到大同凤凰妇产医院进行检查治疗。

“私处瘙痒是女性非常多见的一种的症状，由于太过常见，很多人会忽视它，经常忍忍就算了”大同凤凰妇产医院妇科(三)主任郭雨霞介绍，盲目地忍，可能会带来严重后果。而临床比较常见的可引起瘙痒的主要是阴道炎、寄生虫感染和皮肤疾病三种。

阴道炎(滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎)在女性当中出现的几率

非常高，大约有75%左右的女性一生当中至少会感染一次，可以说是女性感染的“头号疾病”。前者，表现为白色或灰黄色泡沫样稀薄白带，多有异味，严重时白带还夹杂血，且伴随尿频、尿痛、尿血等症状；后者主要由假丝酵母菌引起的内源性感染，发病后可表现白色凝乳状或豆腐渣样的白带，并伴随瘙痒、灼热、发红症状，部分患者还可能出现疼痛等。

寄生虫感染主要是由阴虱、疥虫、蛲虫等引起，其中阴虱最为多见，常贴附于人体毛发及周边，并叮咬附近的皮肤，导致红疹、丘疹、青斑等等，且伴有剧烈的瘙痒感。内裤上经常还会有铁锈色粉末状或颗粒状虱粪。

另外，股藓、湿疹、外阴白斑等都可导致瘙痒，需根据症状先判断属于哪种疾病再对症治疗。

外阴白斑，好发于50岁左右的女性，最为典型的症状就是瘙痒，而不同的类型伴随的其它症状不同，一般可分为增生型、苔藓型、混合型3种，主要是因为炎症刺激及感染导致。

此外，私处卫生没做到位、内分泌失调等也可能引起瘙痒，治疗方法包括药物、物理、手术治疗等。由上可见，导致外阴瘙痒的原因有很多，而不管哪种，都可对女性的生活和健康造成一定的影响，所以发现问题，及时解决。

郭雨霞主任提醒，出现瘙痒及时就医，不要因为尴尬而选择自己盲目买药涂抹，或者一直忍着，这样往往只会耽误病情，带来更严重的后果。此外，局部护理不当，也是导致妇科疾病出现的主要因素之一，所以，女性在日常护理中，也要多加注意。

想长寿 坚持五个好习惯

慢性病是指不构成传染、具有长期积累形成疾病形态损害的疾病的总称，常见的慢性病主要有心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性肺部疾病等，其中，心脑血管疾病包含脑卒中和冠心病。之所以说到慢性病，是因为随着我国人口老龄化，慢性病已经成为威胁我国居民健康的主要疾病。

慢性病的发生，除了与人口老龄化有关，不健康的生活习惯无疑是最重要的因素，要想远离这些慢性病，专家建议，从现在开始，保持良好的生活习惯。

第一，坚持不吸烟的好习惯。长期吸烟，是诱发慢性肺部疾病的重要原因，及时戒烟，能大大降低肺癌、慢性阻塞性肺疾病的发生风险。

第二，坚持早睡早起的好习惯。越来越多的人喜欢熬夜，却不知道长期熬夜，患慢性病的风险大大增加，熬夜很容易导致血压升高、免疫力下降。

第三，坚持喝水的好习惯。晨起的第一件事就是多喝水，多喝水能稀释血液，促进血液循环，降低血脂，促进代谢废物的排泄。

第四，坚持运动的好习惯。生命在于运动，每天不是坐着就是躺着，不爱运动的人，更易患慢性病。相反，坚持运动，不仅能控制体重，也能让你远离心脑血管疾病。

第五，坚持多吃清淡食物的好习惯。多吃蔬菜和水果等富含纤维素的食物，有利于预防心脑血管疾病和癌症，总是进食油炸、腌制和烟熏的食物，会导致癌症发生的风险增加。

武珍珍

小心“锅连炕”烫伤孩子

——访大同和平烧伤骨科医院烧伤整形专家王公升

说至关重要。

前几天中午，家住怀仁的一岁多的小宝在炕上玩耍，家长忙着做饭，前灶炒菜，后灶熬粥，结果一个不留神，小宝掉入后灶沸腾的稀粥锅里。顿时家里人慌了神儿，将嚎啕大哭的孩子送到当地医院，后被转入大同和平烧伤骨科医院。接诊的王公升一看，孩子属于深Ⅱ度烧伤，愈合期至少一个月，而且皮肤愈合后会留有疤痕。他说，这是近几日以来，接诊的第二个被“锅连炕”烫伤的孩子。几天前，一个六个月的小宝宝也是被“锅连炕”烫

伤，送到他们医院紧急救治的。

王公升说，“锅连炕”的隐患虽大，但解决的方法却很简单，就是在锅与炕之间钉上木板或砌一段短墙，隔开宝宝即可。他提醒家长说，千万不要小觑“锅连炕”的危害，因为烫伤带给孩子的不仅是肉体上的痛苦，更是心灵上的摧残，被烧烫致残的孩子性格孤僻，自卑、自闭心理严重，留下的阴影将伴随他们的一生。尤其是女孩，其烫伤往往累及阴部，直接影响孩子的大小便、例假甚至成年后的性生活。

锦秀



湿发睡觉危害多多

——访梁之补发经理梁静

很多人选择晚上洗发，有时头发还没干就睡觉，这样好吗？在此，我市梁之补发经理梁静提醒，头发没干就睡觉，危害很大。

1.可能诱发面瘫 一觉醒来脸歪嘴斜，这可不是吓唬人的。面瘫，学名面神经麻痹，它是一种常见病、多发病，不受年龄限制。这种情况在天冷时尤为多发，头发没干，容易面瘫。

2.影响发型发质 很多人都有这样的体验，因为晚上睡觉的时候头发没干，第二天就出现顶着“鸡窝头”的情况，头发乱糟糟。其实，湿发睡觉影响发型只是小部分伤害，还有更深层次的危害，就是影响发质，在梳理过程中极易发生脱发、断发的问题。

3.引发感冒 头发不干就睡觉，可能会引发感冒。

4.头痛头晕 造成头痛最主要的原因是水分长期滞留于头皮表面，使头皮温度过低，影响大脑血液循环。湿着头发睡到半夜，有些人会感到头皮发麻，还可能出现隐痛。第二天更易出现莫名的头痛或头晕，严重者会恶心呕吐。

5.容易落枕 不等头发干透就钻进被窝睡觉，容易造成脖子、背部受寒，使局部气血淤滞，软组织形成充血、水肿、痉挛。

6.滋生白发 晚上是体内激素分泌最旺盛的时候，促黑素细胞激素可以使机体分泌出更多的黑色素。当湿着头发睡觉时，黑色素难以分泌，久而久之，就会出现头发变白的现象。

建议大家不要“湿发睡觉”，睡前如果洗头，不管多忙都要把头发吹干再睡。

王瑞芳



儿童需要洁牙吗？

面粗糙、牙齿排列不齐，不容易清洁，造成食物残渣附着在牙齿上；也可能和小孩体质相关，如唾液成分浓、流速慢、唾液量小，导致色素容易沉着；饮食卫生习惯亦对其有影响，如吃甜的、黏性、有色的食物多，或清洁习惯不好，吃食物后不及时刷牙、漱口等。二是龋齿伴有色素沉着。当牙齿出现龋坏后，将促使色素沉着更快更严重，牙齿龋坏和色素沉着可相互影响、相互促进。

因为色素沉着真的太影响颜值了，有家长咨询儿童可以洁牙吗？那么先来看看什么情况下儿童需要洁牙？宝宝由于日常刷牙

时不能彻底清洁牙面上的食物与软垢，积聚了很多或很厚的菌斑、色素，是需要清洁的。当然，医生还会检查宝宝牙齿的颜色改变是由于龋齿造成的还是单纯色素引起的，如果是龋齿，还需要做其他治疗，如果是需要清洗的色素，医生会建议家长给宝宝洁牙。

特别想提醒宝妈的是，过于频繁地洁牙也不是好事，宝宝最好每半年或者一年洁牙一次。做口腔检查时，医生会根据每个孩子不同的年龄、饮食、生活习惯、牙垢聚积的速度和程度来判断孩子间隔多久需要进行洁牙。

书荣齿科 邱文肖