

适龄生殖养护,护航女性全周期生殖健康

马鞍山市妇幼保健院生殖医学中心 黄存

女性生殖系统是维持生理机能、孕育生命、调节内分泌的中心系统,贯穿女性青春期、育龄期、围绝经期、老年期全生命周期。不同于普通身体养护,生殖健康养护具有很强的年龄适配性,适龄、科学的养护方式可以有效地避免妇科疾病、内分泌紊乱、生育障碍等问题,筑牢女性身体健康根基。做好全周期适龄生殖养护,是当代女性自我健康管理的重要一课。

一、读懂生殖健康,走出养护认知误区

1. 摒弃“无不适即无需养护”的错误认知

很多女性认为身体没有瘙痒、腹痛、异常出血等症状,生殖系统就是健康的,不需要刻意养护。妇科炎症、卵巢功能衰退、宫颈轻微病变等疾病初期,没有明显的体感症状,等

到出现不适症状时,病情已经加重了。生殖养护不是治病,而是日常的防护和调理、“治未病”,可以提前发现潜在风险,维持生殖系统的稳态。

2. 拒绝“过度清洁”的养护方式

日常经常使用私处洗液、消毒产品冲洗阴道内部,是大多数女性的养护误区。女性阴道自带菌群平衡、自净功能,过度清洁会破坏有益菌群,使阴道抵抗力下降,反而容易滋生细菌、诱发炎症,日常只需用温水清洁外阴即可。

3. 规避“养护只针对育龄女性”的刻板思维

生殖养护不是育龄女性的专利,青春期生殖系统发育、围绝经期机能衰退、老年期机能退化,都需要相应的养护。全周期养护的核心就是根据各个年龄段的生理特点来制定养护方案,而不是只关注生育阶段。

二、分龄养护:适配不同阶段生殖生理特点

1. 青春期:筑牢生殖发育基础

12—18岁是女性生殖系统快速发展、趋于成熟的重要时期,卵巢、子宫逐渐发育完善,月经周期形成并趋于稳定。本阶段的养护重点是规律作息、均衡饮食,避免长期熬夜、过度节食,防止内分泌紊乱引起月经不调、发育迟缓。经期做好防护,避免经期剧烈运动、生冷饮食,养成良好的生理卫生习惯。

2. 育龄期:维稳生殖核心机能

18—45岁是女性生殖机能最旺盛的时期,也是生育、宫腔操作、激素波动的高发时期。长期熬夜、压力大、人工流产、不洁性生活等都会损伤子宫、卵巢功能。本阶段有生育需求者,22—28岁是最佳生育年龄,宜尽早备孕;无生育需求者要做好避孕

防护,减少宫腔损伤,定期做妇科筛查,调节情绪和作息,稳定内分泌,保护卵巢储备功能。

3. 围绝经期:延缓生殖机能衰退

45—55岁左右,女性进入围绝经期,卵巢功能逐渐衰退,雌激素水平逐步下降,会出现月经紊乱、潮热盗汗、阴道干涩、免疫力下降等问题。此时养护重点是调节激素平衡,补充优质蛋白和植物雌激素,适当运动,加强妇科疾病筛查,预防绝经后生殖系统病变,防控骨质疏松、心血管疾病、代谢异常等远期并发症。

三、日常科学养护,夯实生殖健康根基

全周期生殖健康要靠常态化的日常养护,简单可控的生活方式干预是抵御生殖疾病的主要方式。第一,卫生养护:保持外阴干燥清洁,勤换棉质透气内裤,经期及时更换卫生用品,杜绝不

洁接触,从源头上防止细菌感染。第二,作息、情绪养护:长期的焦虑、熬夜、高压会直接影响下丘脑—垂体—卵巢内分泌轴,造成月经不调、卵巢功能减退、卵巢早衰等。情绪稳定、饮食作息规律等健康生活方式是调节生殖内分泌的关键。

四、定期筛查,实现生殖疾病早发现早治

1. 针对性开展常规妇科筛查

成年女性每年做一次基础妇科检查、白带常规、妇科超声等,可以清楚地发现阴道炎、盆腔炎、子宫肌瘤、卵巢囊肿等常见疾病,及时发现轻微病变并干预。

2. 重点做好专项防癌筛查

21岁以上的有性生活的女性需要定期做宫颈TCT/HPV联合筛查,排查宫颈病变风险;40岁以上的女性可以增加卵巢、子宫、乳腺等专项筛查,排查肿

瘤风险,实现早发现、早干预、早治疗。

3. 特殊阶段及时专项检查

备孕、产后、术后、经期紊乱的特殊时期,要根据身体状况做专项检查。备孕前做好孕前生殖评估,产后复查子宫、盆腔恢复情况,月经异常、腹痛、分泌物异常时及时就医排查病因,避免小问题拖成慢性疾病。

女性生殖健康贯穿一生,无阶段性终点,仅有持续性养护。适龄、科学、规律的生殖养护,并非多余的健康投资,而是女性守护自身机能、规避疾病风险的基础保障。摒弃传统错误养护理念,贴合各年龄段生理特点开展分龄精准养护,搭配健康的生活习惯与常态化筛查干预,可有效维持生殖系统机能稳态,让女性在青春发育期、育龄期、更年期等各个生命阶段,都能保持良好的生理状态,从容、健康、自信地奔赴人生每一段旅程。

孩子抵触上学? 深挖厌学心理根源

宁国市人民医院精神心理科 孙成红

从心理学的角度来说,孩子抵触上学不是单纯的懒惰、贪玩、叛逆,而是内心情绪、认知、环境适配失衡之后的外在应激反应。大多数家长只看到孩子拒绝上学、拖延入校、在校消极摆烂的表面行为,却忽略了行为背后积压的心理内耗。要真正解决问题,必须穿透表面的行为,深入到孩子厌学的深层心理原因之中,准确疏导、科学干预。

一、自我效能感缺失,陷入习得性无助

1. 持续学业挫败累积负面认知
部分孩子在课堂上吸收、作业上完成、考试上测评中,一直不能达到学校和家庭的标准,经常受到低分、错题、排名靠后的挫败感打击。每一次失败都会削弱他们的学习信心,久而久之,孩子就会默认自己“学不会、做不好”,主动放弃努力,用抵触上学的方式逃避持续的自我否定。

2. 单一评价体系固化自卑心态
当下校园评价大多以成绩为中心,忽视孩子的专注力、思维能力、进步幅度等隐性优势。长期处于单一评价环境中的成绩普通或者偏弱的孩子,会不断收到“不够优秀”的负面反馈,逐渐失去学习成就感,失去主动探索知识的欲望,进而对校园学习产生排斥心理。

3. 目标缺失导致学习动力枯竭
低龄孩子不能理解学习的长远意义,大部分学习行为都依靠外界的督促。如果家长只催促学习、施压提分,不帮孩子建立阶段性、可实现的学习目标,孩子会觉得学习枯燥、无意义。没有正向目标的引导,学习就变成了被动的负担,抵触情绪就会不断滋生。

二、校园人适配障碍,滋生逃避心理

1. 师生沟通失衡引发心理隔阂
部分孩子因为课堂发言失误、作业出错、不守纪律而受到老师的批评、指责或者忽视。敏感型孩子会把单次的负面互动无限放大,对老师产生畏惧、抵触心理,进而延伸到抵触该老师的课程,最终泛化为抵触整个校园的学习生活。

2. 同伴相处矛盾造成情绪内耗
同学之间相互摩擦、小团体排斥、社交尴尬等都会给孩子们带来心理压力。青春期的孩子自尊心很强,不能处理好人际矛盾,面对校园社交冲突无法化解时,会产生焦虑、孤独、委屈等负面情绪,为了逃避痛苦,本能地选择逃避上学。

3. 隐性校园压力持续消耗心态
除了显性的矛盾之外,高强度

的课堂节奏、频繁的测验比拼、同学间的内卷氛围,都会使心理敏感、抗压能力弱的孩子一直处在精神紧绷的状态。长期情绪消耗不能得到缓解,会使孩子对校园环境感到心理疲惫,最终产生厌学、逃学的想法。

三、家庭心理氛围失衡,加剧厌学情绪

家庭是孩子心理状态的根基,不当的家庭教育方式和家庭氛围会不断消耗孩子的学习热情,是孩子抵触上学的重要诱因。很多厌学问题的根源其实就隐藏在家庭之中。家长过度焦虑造成的高压环境,会把学习完全绑定在负面情绪上。许多家长把自身期待全部寄托在孩子学习上,频繁的唠叨成绩、对比他人、施压补课,使孩子觉得学习不是自我成长,而是满足家长期待的任务。部分家庭存在陪伴缺失、沟通匮乏的问题,家长只看重分数,忽略孩子的情绪变化,孩子的心理压力无处倾诉,负面情绪不断积压。另外,部分家长教育方式忽严忽松,教育标准时紧时松,造成孩子心理安全感不稳定,对学习产生抵触、叛逆的对抗心态。

四、纠正孩子厌学心态的实用小贴士

对于孩子的厌学心理,家长不需要过度焦虑,不需要强硬地逼迫孩子返校,可以通过温和、精准的心理干预方式,逐步修复孩子的学习心态,消解抵触情绪。首先,停止负面标签化评价,摒弃“懒惰、叛逆、不上进”等负面定义,接纳孩子的厌学情绪,明白抵触上学是心理失衡的信号而不是品行问题,减少孩子的心理负担。其次,帮孩子重建微小成就感,不再盯着总分和排名,关注孩子的微小进步,比如作业完成度提高、错题减少、主动预习等,用正向肯定重塑孩子的自我效能感。最后,建立平等的沟通模式,放下家长的控制心态,耐心倾听孩子在校的困扰,不指责、不说教,帮孩子梳理人际、学业压力,陪伴孩子共同解决问题,逐步重建对校园生活的喜爱。

孩子的厌学情绪与上学抵触心态,从来不是一朝一夕形成的,而是心理情绪长期积压、成长需求长期得不到满足的必然结果。解决厌学问题,切忌简单粗暴地强迫孩子返校、逼迫孩子努力,而要读懂孩子行为背后的心理需求,修复孩子的学习信心,缓解环境带来的多重压力。唯有尊重孩子的情绪、科学疏导心理内耗、优化养育与成长环境,才能从根源上化解厌学困境,让孩子主动接纳校园生活、积极拥抱学习与成长。

守护青涩芳华,促进少女青春期生理健康

蚌埠市妇幼保健院妇产科 朱梅

青春期是女性从儿童向成年过渡的关键阶段,年龄跨度在10岁至19岁间,此阶段在自身激素作用下其生理、心理逐步产生一系列变化。伴随着女性第二性征逐个显现,不少孩子因缺乏对生理健康知识的认知,容易因身体变化产生焦虑、自卑、困惑等负面情绪而影响认知的发展,同时可能会因护理不当而引发各种妇科小问题。普及科学的青春期生理健康知识、树立正确的身体认知观,是守护少女青涩芳华、促进身心健康成长的根基。

一、明晰发育特征,认知身体蜕变

青春期少女的发育有着自然规律,受体内激素影响,身体缓慢发生变化,各项生理机能慢慢发育完善,是身心逐步走向成熟的正常生理过程。

(一)第二性征有序发育

乳房发育是少女青春期最早出现的第二性征,一般从8岁到13岁开始,乳房慢慢隆起、乳晕变大,随后骨盆变宽、臀部脂肪堆积,身形逐渐呈现女性体态特征,阴毛、腋毛也会慢慢生长出来,这些都是激素调节下的正常发育表现。

(二)内分泌水平动态波动

青春期内丘脑—垂体—卵巢轴逐渐被激活,雌激素、孕激素分泌量明显增加,但分泌周期还不稳定,体内激素

的动态变化,促进生长加速、月经初潮。同样心理也会发生较大变化,如出现性意识,情绪和智力明显改变,易激动,想象力和判断力明显增强。

(三)生殖系统逐步成熟

随着女性内分泌轴的逐步完善,女孩的生殖器官、内分泌及体格逐渐发育至成熟。月经初潮是青春女性的重要标志,提示生殖系统开始具备一定生育能力。月经初潮通常发生在10~14岁,因个体差异可能提前或推后。初潮后的月经往往不规律,这是因为中枢对雌激素的正反馈尚未完全成熟,需要经过5~7年的时间,月经周期才会逐渐变得规律。

二、科学护理经期,规避健康隐患

月经是青春少女最主要的生理表现,痛经、月经量多或少、月经推迟等也是青春女性常见的妇科问题。科学的经期护理可以减轻妇科不适,避免常见不健康问题。

(一)规范经期卫生清洁

经期保持外阴干燥清洁,每天用温水清洗外阴,特殊情况下可在医师指导下使用一些护理液;勤换卫生用品,日间2~4小时换一次,夜间不超过8小时,防止细菌滋生引起炎症。

(二)调整经期生活作息

经期身体免疫力会有所下降,不

要过度熬夜及劳累,避免剧烈运动,如跑步、跳绳、高强度体能训练等,以免加重痛经、经期延长、经量过多等,可进行慢走等温和运动。

(三)管控经期饮食结构

经期忌食生冷、辛辣、刺激性食物,生冷食物容易造成气血瘀滞,引发宫寒痛经。适量补充蛋白质、铁质和维生素,食用瘦肉、鸡蛋、红枣等食物,补充经期铁质,预防缺铁性贫血。

三、做好日常养护,筑牢健康屏障

青春期日常生理养护是保持身体稳态发育、预防发育异常的重要环节,贯穿于青春期的全过程。

(一)注重体态与穿戴护理

乳房发育阶段要及时更换合适的内衣,避免过紧、过松或者硬质衣物压迫乳房,保证乳房正常发育。日常保持端正站姿、坐姿,避免含胸驼背,预防脊柱侧弯、体态变形。

(二)坚持规律运动锻炼

乳房发育阶段的身体特点,月经期可选择适度的有氧运动,慢跑、瑜伽、跳绳、游泳等。规律运动能改善血液循环、提高机体免疫力、调节激素分泌,缓解经期不适,有利于骨骼和身体的正常发育。

(三)保持均衡营养摄入

青春期身体发育速度快,饮食要

均衡,不挑食、不偏食、不节食。足量摄入蛋白质、钙质、维生素、微量元素,减少高油、高糖、高热量零食的摄入,给身体发育提供充足的营养支持。

四、调节心理状态,适配生理变化
青春期生理变化会同步引发心理的波动,生理与心理协同调节才能实现全方位健康成长。少女面对身体发育、月经来潮等变化,易产生羞涩、焦虑、敏感等情绪,部分少女会因为体态变化产生焦虑。青春发育是每位女性必须经历的正常生理过程,孩子们要抛弃羞耻心理,正视身体的自然变化;针对周期性情绪波动,更要学会自我疏导,可通过运动、倾诉、兴趣爱好等来释放负面情绪。如果长期存在生理困惑及心理焦虑,可以主动与家长、老师沟通,或者咨询专业医护人员,及时解决心理和生理问题。

青春期的每一次生理蜕变,都是成长独有的印记。生理健康是少女身心健康发展的核心基础,科学认知青春发育规律、熟练掌握规范的养护知识、保持良好的生活习惯与积极的心理状态,能够让少女从容、自信地应对青春期各类变化。以科学认知守护青涩时光,以健康习惯护航成长之路,助力每一位少女向阳生长、健康蜕变,从容奔赴美好未来。

合理管控孕期体重 筑牢母婴健康防线

淮北市人民医院产科 陆微

影响。

科学的孕期待体重管控绝非简单节食减重,而是通过均衡饮食、适度运动,规范产检三位一体的方式,实现精细化、个性化的体重管理,兼顾母体健康与胎儿正常发育。

一、科学均衡饮食,筑牢控重核心基础

科学饮食是控重核心。孕期饮食应坚持营养均衡、少食多餐原则。

主食可以将精米白面换成燕麦、糙米、玉米等全谷物及杂豆,既能增强饱腹感,又能控制血糖。孕早期每日主食200~250g,孕中晚期250~300g(约1碗杂粮饭+1小个玉米)。

注重优质蛋白质的摄入,优先选择低脂高蛋白食物,比如每天1~2个鸡蛋、300~500ml牛奶,每周2~3次鱼虾(深海鱼可以补充DHA),搭配鸡胸肉、牛肉及豆制品,避免香肠、培根等加工肉制品。

孕期还应多吃新鲜蔬菜,尤其是绿叶蔬菜,不仅富含叶酸、维生素和纤维素,还能预防便秘。部分根茎类蔬菜(土豆、山药等)淀粉含量较高,需要控制摄入量。在烹饪的过程中,应遵循少油、少盐的原则。

在水果方面,建议每天可以吃一

个拳头左右的水果,如梨、苹果、柚子、蓝莓、樱桃等,高糖水果(西瓜、榴莲等)要“浅尝辄止”。

二、坚持适度运动,辅助科学管控体重

适度运动是重要辅助。孕期适度运动有利于控制体重、缓解水肿,还能让分娩更加顺利。

除了先兆流产、先兆早产、胎盘异常、多胎妊娠等禁忌症外,一般孕妇应坚持规律适度运动,每日中等强度运动累计30分钟左右,日常可采取一般的家务活动、散步、慢步跳舞、步行上班、孕妇体操、游泳、瑜伽等形式。散步应速度平缓,户外最佳,全程匀速,不快走、不爬坡,以身体微微出汗为度。

另外,可以适当进行盆底肌训练,每天做2~3组,每组10~15次,可以预防漏尿、助力分娩。有些动作是孕妇不宜进行的,比如拖地、拎重物、蹦跳、深蹲负重、深度弯腰、过度爬楼梯、骑电动车颠簸等。

三、严守规范产检,实现个性化精准控重

规范产检是关键保障。孕妇需严格按照孕周规律进行孕期检查,通过定期产检精准监测体重、血压、血糖等指标,并在产科医生指导下,制定个性

化增重方案,预防和纠正体重增长过快等问题。

根据2022年国家卫生健康委发布的妊娠期体重增长推荐值标准,孕期总增重推荐范围如下:体质指数BMI(计算方法=体重(kg)与身高(m)的平方比值)<18.5kg/m²,孕期总增重11.0~16.0kg;体质指数18.5kg/m²≤BMI<24kg/m²,孕期总增重8.0~14.0kg;体质指数24.0kg/m²≤BMI<28.0kg/m²,孕期总增重7.0~11.0kg;体质指数BMI≥28.0kg/m²,孕期总增重5.0~9.0kg。

每周安排一天的固定时间(建议晨起空腹、排空小便后、穿最少的衣服)称体重,记录体重变化。发现体重增长过快或过慢,应及时与产检医生沟通,查找原因并调整方案。要按时完成葡萄糖耐量筛查,尽早发现并干预妊娠期糖代谢异常,结合产科彩超估测的胎儿体重,保障胎儿正常生长。

母婴健康是全民健康的基石,孕期待体重管理是守护母婴安全的重要手段。在此提醒广大孕产妇及家属,孕期滋补贵在科学、重在适度,要密切关注体重变化,积极配合医生做好体重管控,科学迎接新生命的健康到来。