

名医坊

我国人口出生率持续下降,保护好青少年女性的生育力迫在眉睫。关注卵巢健康,实现疾病治疗关口前移,未成年少女常规体检十分必要。

推进少儿妇科建设,呵护“花蕊”生殖健康

——访北京大学第一医院妇产科主任医师、儿童与青少年妇科学组组长尹玲

中国妇女报全媒体记者 周韵曦

在我国,每年大约3亿人处于少年期和青春早期,其中半数女性。儿童、青少年时期女性的妇科问题,与其成年后的生殖健康密切相关,更关系着健康中国建设的推进以及我国人口事业的发展。因此,呵护好这些“花蕊”的生殖健康,建立符合我国国情、具有中国特色的少儿妇科学科,需要全社会的重视与行动。

当前,未成年女性在妇科健康领域面临着哪些问题?家长在呵护孩子妇科健康方面存在哪些误区和不足?如何进一步加强学科建设、全方位保护未成年女性生殖健康?近日,在中国妇女报全媒体记者的采访中,北京大学第一医院妇产科主任医师、儿童与青少年妇科学组组长尹玲作出了细致而权威的解答。

记者:请您谈谈少儿妇科的概念、范围,以及推进这一学科建设的重要性。

尹玲:少儿妇科针对的年龄段,目前从国外到国内尚未统一。我们医院从2022年6月份开设少儿妇科门诊,看诊的年龄范围是从女婴出生一直到年满18岁之前,这个年龄段内发生的妇科问题,都是我们少儿妇科涵盖的范畴。

门诊开设以来,我们遇到的常见问题包括月经不調、妇科炎症、生殖器官发育畸形、生殖道肿瘤、妇科感染性疾病等。除此之外,未成年人的性发育异常、非意愿妊娠、少女避孕、HPV疫苗接种、生长发育过程中产生的心理问题等,也都包括在我们的诊治范畴中。少儿妇科在其他医院也有不同名称,比如青少儿妇科、青春期妇科、小儿妇科等。其实少儿妇科在国外有一个规范的名字,英文是“Pediatric and Adolescent Gynecology(PAG)”,翻译过来应该是儿童与青少年妇科,它是妇产科与儿科的一个交叉学科,涉及遗传学、性学、教育学,以及人文、家庭和社会,在国内还是一门比较新的学科。

儿童、青少年时期女性的妇科问题,与其成年之后的生殖健康密切相关。这一时期的女性要经历婴幼儿期、儿童期、青春期的几个人生重要阶段,伴随着身体各个器官的生长发育,以及第二性征的出现、月经的来潮、性生理和心理的发育成熟等,需要得到家庭、学校、社会等各方面的特殊关爱,如果遇到健康问题,也应该得到包括妇产科、儿科、内分泌科、精神和心理学医生的帮助。

庞大的人口基数和PAG繁杂的疾病谱,让我们必须对此有充分的认知和足够的重视。2021年9月,国务院发布了《中国妇女发展纲要(2021—2030年)》《中国儿童发展纲要(2021—2030年)》,提出要加强针对妇女儿童的疾病防治,小儿及青少年的健康和妇科问题自然包含在其中。特别是当前我国人口出生率持续下降,因此保护好现有青少年女性的生育力、大力发展少儿妇科,是迫在眉睫的举措,要尽快将其纳入各级政府和卫生行政主管部门的政策制定和实施中,采取切实可行的措施,以实际行动支持“三胎”政策的落地,为促进我国人口事业的发展尽力。

记者:门诊开设半年多以来,从接诊案例统计来看,未成年女性在妇科健康领域面临着哪些问题?女性在未成年阶段因妇科问题没有及时检查、治疗,对其成年后产生哪些负面影响?

尹玲:近年来未成年女性患妇科疾病的人数在不断增加,疾病种类越来越复杂。开诊以来,北京大学第一医院少儿妇科门诊共接诊千余人次,其中有月经不调问题的患者最多,达到54.3%,因出现各种炎症来就医的患者占28.4%,咨询发育问题的患者占6%,有痛经问题的患者占3.5%,患卵巢囊肿的患者也有2.2%。除此之外,还包含有卵巢功能早衰、性发育异常、内异症、妊娠、乳腺疾病、子宫肌瘤等问题的少部分患者。

通过梳理总结2010年1月—2022年5月期间北大妇幼18岁以下住院病人的资料,我们发现,在500多例的住院患者中,有299例妇科肿瘤,188例非意愿妊娠,这也是十分值得我们关注的问题。

很多家长关心,未成年少女为什么会发生妇科肿瘤?随着胎儿医学的发展,孕妇腹腔内的胎儿如果产生肿瘤,也能通过超声确诊。胎儿的这种问题,绝大部分与激素水平有关。母体内有一种特殊的激素叫促性腺激素,女宝宝本身体内也有这种激素,在这些激素的交互作用下,女宝在母亲体内完成她生命早期的生长发育,主要是卵巢里的卵泡生长。但如果女宝在母体内受激素水平变化的过度刺激,或者进入青春期后受到其他外界环境的影响,都会形成卵巢囊肿,甚至是发生卵巢恶性肿瘤。非常值得注意的是,在我们这将近300例的妇科肿瘤患者中,150多例是输卵管系膜囊肿,而且我们的调查数据显示,这种囊肿竟然跟患者的肥胖和超重有关。不过少儿的妇科肿瘤绝大部分是良性,家长们不需要太紧张。

卵巢健康对于女性来说至关重要,不仅会影响排卵造成后期的不孕问题,可能还会与胰岛素抵抗、肥胖等代谢性疾病相关联。因此,发现卵巢病变就要保持关注,如果怀疑是病理性的,应尽快择期手术,别让其观察过程中发生肿瘤扭转、破裂等急腹症,处理不及时还会损失一侧卵巢。特别是一些卵巢恶性肿瘤,早期可能没有太特异的症状,等到出现症状再就诊时就比较晚了,单从这个角度来讲,未成年少女进行常规体检就大有必要。

记者:家长在呵护未成年女童妇科健康方面,还存有哪些误区和不足?对家长您有何建议?

尹玲:一些传统观念亟待更新。从这个角度讲,健康知识的普及及疾病治疗更重要,一定要增强预防为主、早诊早治的意识。很多人觉得小女孩体检,只要关注她的身高、体重、智力和生长发育即可,不需要检查妇科,这是一个很大的误区。开设门诊后,我们接诊了许多延误诊治的女童,更加觉得每年给未成年女性进行常规体检时,一定要把妇科体检加上。针对未成年女性,我们少儿妇科门诊有专门的检查器械和检查手法,能在早期就发现、杜绝、根治很多问题。比如上面提到的卵巢囊肿的早发现早处理,还有处女膜闭锁等生殖道畸形,一年查一次,基本能实现疾病治疗的关口前移。

目前,我国大部分的体检机构还不能胜任未成年女性妇科体检这项工作。我们强烈呼吁,加大少儿妇科人才的培养,可以对有一定临床经验的妇科医生或儿科医生进行培训。同时,在每年体检项目中增加妇科保健内容,普及科学避孕等相关知识,还能避免性侵犯和非意愿妊娠,降低生殖道炎症和性传播疾病的发生率,以保证女童都能健康成长,承担起孕育、教育、养育祖国下一代的重大责任。

记者:目前国内少儿妇科开设现状如何?要实现少儿妇科这一重要亚学科的高质量、规范化发展,还需具备哪些条件?

尹玲:我国少儿妇科这个学科起步晚、发展慢,已经跟不上现在的形势要求,患相关疾病的儿童数量不少,但很多人求医无门。据不完全统计,目前全国仅有19个省、市、自治区、直辖市,大约30余家医院开设了小儿及(或)青春期妇科门诊,数量远远不够的同时,专职医生少之又少,上述大多数医疗机构也仅开设了部分门诊工作,很大程度上不能满足社会需要。

少儿妇科这个亚学科在规范诊疗方案、培养专业人才、加快学科发展等方面,仍有较为广阔的发展空间。希望国家和政府有关部门能重视儿童和青少年妇科的发展与建设,加大人财物的投入,将其打造成具有中国特色的、中西医结合的新型专业。

学科建设不可或缺的主要是人才。还应从医学教育入手,设置正规的教程、培养专职的人才,才能使之成为主流学科,真正发挥学科影响力,服务广大未成年女性和家庭。

记者:除了加强学科建设、家长增强意识,在呵护未成年女性妇科健康方面,还应该补足哪些空白?

尹玲:少儿妇科涵盖年龄段跨度较大,涉及的疾病谱宽广,除了在门诊接诊、治疗疾病,学组成员还承担着科普宣传、健康体检和科学研究等重要



专家介绍

尹玲:北京大学第一医院妇产科主任医师,硕士生导师,知名专家;北京大学第一医院妇科内镜培训中心负责人、少儿妇科学组组长;北京常春藤医学高端人才联盟副主席,常春藤·无痛分娩基层行公益项目负责人;国家卫健委四级妇科内镜手术培训基地及临床路径专家;中央保健委员会专家。

任。例如:我们少儿妇科门诊就有家长带孩子来咨询HPV疫苗接种、月经期卫生棉条的正确使用、乳房发育等问题。因此,我们以“需求为导向”,在候诊室走廊两边的墙上,悬挂了相应的科普海报,同时,也通过报纸、网络、短视频平台等传播少女生理卫生和自我保健意识。

国人过去的传统理念是“谈性色变”,致使青少年的性教育一直未被“正视”,也给一些由此引发的不良事件埋下“祸端”。例如:在我们统计出的188例非意愿妊娠的手术者中,年龄最小者仅13岁。如果她的避孕知识多一些、自我保护意识强一些、监护人对她的呵护更好一些,也许就可以避免受到这样的身心伤害。保护未成年女性需要

多方共同努力。因此,儿童与青少年妇科是医学的、是家庭的、是人文的,也是社会的。

从事少儿妇科的时间越长,接诊的特殊病例越多,越感觉到自己责任的重大。最近,我利用春节假期,建立了一个“C-PAG Club”微信群,得到了国内从事PAG工作医生们的积极响应和大力支持,大家在群里分享知识和经验,讨论罕见病例与会诊,探寻特殊疾病的发病机理与开展多中心临床研究,互通有无、互相鼓励,我们提出的口号是“One PAG, One Family, One Word”,希望通过国际接轨、中西医结合,共同推进人类卫生健康共同体的构建。

防病鲜知道

睡眠不规律有动脉粥样硬化风险

根据发表在《美国心脏协会杂志》上的一项新研究,与睡眠习惯更一致的人相比,每晚睡眠时间不一致和入睡时间不同可能会增加45岁以上成年人患动脉粥样硬化的风险。

该研究包括2000多名成年人,平均年龄69岁,超过一半的参与者是女性。在2010年至2013年间,参与者佩戴了一款可检测何时入睡和清醒的手腕设备,他们还连续7天完成了睡眠日记。此外,参与者还完成了一项为期一晚的家庭睡眠研究,以测量睡眠障碍,包括呼吸、睡眠阶段、入睡后醒来和心率。睡眠持续时间被定义为在床上完全入睡的总时间,而睡眠时间被描述为一个人每晚入睡的时间。

分析发现:与睡眠时间更规律(一周内变化不超过30分钟)的参与者相比,一周内睡眠时间不规律且变化超过两个小时的参与者,冠状动脉钙化评分高的可能性高1.43倍;颈动脉斑块的可能性高1.12倍;踝脑指数异常的可能性高近2倍。

研究者指出,保持规律的睡眠时间表和减少睡眠的变异性是一种易于调整的生活方式行为,它不仅有助于改善睡眠,还有助于降低老年人心血管疾病的风险。

(欣闻)

良好生活习惯能留住记忆、预防痴呆

《英国医学杂志》近期发表一项研究表明:健康的生活方式与较慢的记忆下降有关,即使是携带载脂蛋白E(APOE)的阿尔茨海默病的高危人群。

研究自2009年开始,历时十年,纳入中国北方、南方和西部12个省份2.9万名受试者,分别在2012年、2014年、2016年、2019年进行随访。最小受试者年龄为60岁,平均年龄72岁,有49%为女性,有20%的受试者携带APOE基因,在研究开始前应用听觉语言学习测试(AVLT)量表对受试者记忆力进行测试。

研究人员评估了六个健康生活方式:坚持健康饮食、坚持运动、积极进行社交活动、进行认知锻炼、不吸烟或者戒烟三年以上、不饮酒,如果受试者有4~6个健康生活方式被分为良好组,2~3个被分为平均组,0~1个被分为较差组。十年间,三组人的AVLT评分均有所下降,下降最快的是生活习惯较差组,下降较慢的是生活习惯良好组。与生活方式较差组相比,良好组的AVLT下降速度每年慢0.28,平均组每年慢0.16分。

研究发现:健康饮食对减缓记忆力衰退的效果最强,其次是认知活动,然后是定期锻炼。更重要的是,与生活方式较差组相比,良好组或平均组的人患痴呆症或轻度认知障碍的可能性分别低90%和30%,携带APOE基因者也有类似的结果。

(医者)

季节防病

与普通感冒相比,流感传染性强,容易引起暴发流行或大流行;与新冠相比,流感的症状并不轻,且儿童的发病率以及并发症发生率都比较高,需要我们特别重视。

季节交替下,流感卷土重来

■ 闻唱

刚进入开学季,病倒的孩子就不少。据不完全统计,2月以来,北京、上海、天津、浙江等地出现部分学校部分班级因学生发烧停课的情况。2月23日,国家流感中心发布的最新一期《流感监测周报》显示,我国南北省份流感病毒检测阳性率较前一周继续上升,共报告108起流感暴发疫情,其中甲型流感病毒占绝对优势。根据北京市疾控中心微信公众号发布的信息,当前北京市流行的流感病毒中,甲型H1N1亚型占64%、甲型H3N2占35%,乙型流感占1%。北京市教委微信公众号“首都教育”在2月22日发文称:“经卫生健康、疾

控部门证实,当前集中发热均由甲型流感病毒感染引起。”

“在新冠流行的这3年,新冠病毒几乎成了微生物界的绝对霸主,致使之前每年都有规模流行的流感在这3年只引起零星发病,渐渐淡出了大众的视线。现在流感卷土重来,不可小觑。”北京新世纪妇儿医院儿科主任陈英日前发文表示,流感是指由流感病毒引起的呼吸道传染病,以高烧为主要症状。而普通感冒则是由鼻病毒、合胞病毒等呼吸道病毒引起的呼吸道感染,以流涕、咳嗽等为主要症状。

由于相当长的一段时间孩子们都居家长上网课,生活相对舒适,同学面对面接触少,交叉感染少,导致大家对流感似乎陌生了不少。“有的家长对流感的重视度并不高,觉得就是个比较重的感冒。”陈英提醒家长:流感不是普通的感冒,与普通感冒相比,流感传染性强,容易引起暴发流行或大流行;与新冠相比,流感的症状并不轻,且儿童的发病率以及

并发症发生率都比较高,需要我们特别重视。

陈英介绍,流感的特征主要为突然发热,体温在数小时快速达到39℃~40℃甚至更高,且服用退热剂后退热效果差。如果不进行抗流感药物治疗,发热病程可长达3~5天或更长。患流感的孩子一般状态较差:大孩子常诉头痛,全身酸痛,乏力;婴幼儿表现为精神萎靡或异常烦躁。如在急性期末进行抗流感治疗,体温逐渐消退后会有较长时间的咳嗽,可持续2~3周。

北京市疾控中心针对当前流感的流行趋势,提醒大家要积极应对,做好防护。

一是做好个人防护。尽量减少接触有呼吸道症状和肠道症状的人员,如必须接触时做好个人防护,避免交叉感染。日常注意手卫生和咳嗽礼仪。

二是做好个人健康管理。出现呼吸道或肠道症状时,应居家休息、进行健康观察,不带病上班、上课,接触家庭成员时戴口罩,减少疾

病传播。病情如出现进行性加重,尽快前往医院就诊,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。

三是注意食品安全。避免饮用生水,食物加工生熟分开,不食用未煮熟煮透的食品,出现肠道症状时不进行食品制作。

四是保持环境卫生。居所定期清洁通风,对门把手、楼梯扶手等重点部位定期清洁与消毒。

五是加强集体单位健康监测。学校和托幼机构应加强校内晨午检和全日观察。对于出现发热、咳嗽等呼吸道症状和呕吐、腹泻等肠道症状的学生,应及时居家观察治疗,如发生聚集性疫情,应配合各项防控措施。

北京市教委也表示,随着天气转暖和白天时长增加,在健全多种传染病症状监测和预警机制基础上,学校将着重在逐渐恢复体育锻炼上进行专题设计,对学生的健康状况加强观察和了解,提升学生体质。

