

关注“三八”国际妇女节

女性，一生被赋予多重身份，她承担着哺育生命、照顾家庭的责任，也是职场中不可忽视的力量。随着年龄的增长，每一名女性的身体会经历各种变化，面临不同的健康挑战。“三八”国际妇女节来临之际，海口市人民医院妇产科医学部副主任医师张静建议，不同年龄段的女性要进行有针对性的体检，这对于维护健康至关重要。

不同年龄段女性体检指南  
守护「她」健康  
体检「龄」距离

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子



不同年龄女性体检项目

► 青春期女性

**常规检查:**血常规、尿常规、肝肾功能。  
**生殖健康评估:**身高、体重、生长发育、乳房发育、月经初潮、月经周期。  
**心理评估:**抑郁自评、焦虑自评。

► 未婚女性

**常规检查:**血常规、尿常规、血糖、血脂、肝肾功能、胸片。  
**妇科检查:**无性生活史可以做经腹妇科超声，有性生活史可以做阴道妇科超声，25岁以上还需进行宫颈防癌检查。  
**其他:**乳腺、肝肾、甲状腺。

► 备孕、准妈妈妈

**常规检查:**心肺听诊、血压、体重、体质指数、妇科检查、血尿常规、阴道分泌物、衣原体检查、肝肾功能、甲状腺功能、血糖、“艾梅乙”、优生五项、妇科超声、心电图等。  
**补充检查:**宫颈TCT、HPV检测、肝胆脾超声、乳腺超声、地中海贫血筛查、口腔检查等。  
**其他:**营养评估、体重管理、心理评估。

► 中老年女性

宫颈癌筛查、乳腺癌筛查、子宫内膜癌、卵巢癌、肺癌筛查、心血管疾病、骨密度检查、盆底功能筛查。

文字/侯赛 制图/许丽

多吃六种菜  
女性更健康



常见的深绿色叶菜有20多种，通过分析相关营养数据，中国注册营养师筛选出营养最全面的6种，建议每天至少吃2拳头(200克左右)。这6种绿叶菜分别是：菠菜、芥菜、小白菜、木耳菜、芥蓝、西兰花。营养专家表示，特别推荐女性常吃这类蔬菜，原因有以下几个：

●有助补钙

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，中国40岁以上男性骨质疏松的患病率为4.4%，女性却高达20.9%。因此，女性从年轻时就要好好补钙，以增加骨量的积累。绿叶菜是非常好的补钙来源，其不仅富含钙，还富含维生素K，后者能促进钙沉积到骨骼上。

●维生素C含量高

补血是女性养生的一个重要环节，而补血离不开补铁。成年至绝经期的女性每天需要20毫克铁，孕期和哺乳期需要25~35毫克，男性每天仅需要15毫克。植物性食物中的三价铁无法被人体直接吸收，维生素C可以将其转化为能直接吸收的二价铁。

●富含抗氧化成分

除了维生素C，绿叶菜还富含β胡萝卜素、α生育酚、叶黄素、玉米黄素，它们联合起来可以更好地抗氧化、抗炎。

●富含异硫氰酸盐

西兰花、芥蓝、油菜、小白菜、芥菜等绿叶菜属于十字花科，这类蔬菜富含异硫氰酸盐。异硫氰酸盐及其代谢产物可以促进雌激素转化为2羟基雌酮，进而弱化雌激素引起的乳腺细胞的增殖和癌变。

●富含叶酸

对于快速发育的胚胎细胞来说，DNA合成的速度更快，对叶酸的缺乏最为敏感。所以，备孕期、孕期女性要注意补充叶酸，绿叶菜是最重要的膳食来源。

(侯赛 辑)

新医界

AI助力海南认知障碍筛查与诊断

■ 海南日报全媒体记者 王洪旭 实习生 成龙

“阿婆，现在给您做一下脑电测试，看看您的认知、记忆的情况。”2月27日，在海南医科大学第二附属医院健康体检中心，前来体检的人很多，其中有不少老年人。一位60多岁的阿婆，在医护人员指导下，头上戴脑电帽，在平板电脑上做数字敲击实验、情景记忆测试，其脑电信号实时传输至电脑，医生可对患者的脑电数据进行分析、评估，并进一步作出诊断。

经过8分钟测试，阿婆的情景记忆测试得3分，满分为5分；数字敲击实验得0分，满分为1分。经医生初步评估，阿婆存在认知功能下降风险，需要进一步诊疗。

这是海南医科大学现代教育技术中心主任黄斌文主持的国家自然科学基金项目——“数字交互激励+脑电信号分析”和人工智能的轻度认知障碍筛查及诊断机制研究，旨在通过AI深度学习海量脑电数据，以筛查和诊断阿尔茨海默型老年痴呆、混合性老年痴呆和血管性老年痴呆等疾病。目前，该研究项目已为近200人进行了数字交互脑电检测。

“该智能筛查工具敏感度和特异性都很不错，能捕捉到肉眼难辨的脑电信号特征，筛查效率得到极大提升，帮我们能够快速地区分不同人群。”海南医科大学第二附属医院神经内科主任游泳表示，这是一种简单、客观、可及的智能筛查工具，可快速对大量人群进行认知功能障碍筛查。未来可以在社区或体检中心，针对60岁以上人群开展脑健康体检，尽早发现可能存在认知功能障碍的人群，以便及时进行干预和治疗。此外，与传统的认知障碍量表筛查相比，该人工智能筛查方法，可以不受教育程度和语言的影响，相对更加客观和准确。

黄斌文表示，轻度认知障碍(MCI)早筛查及早诊断在当前快速老龄化的背景下尤为重要，“数字交互激励+脑电信号分析”方法和人工智能技术的创新型轻度认知障碍筛查与诊断，对实现轻度认知障碍大规模筛查和精准诊断具有深远的理论意义和社会应用价值。

关注全国爱耳日

突发性耳聋盯上年轻人

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

通宵加班的上班族、辅导孩子作业急得火冒三丈的家长，还有熬夜激战游戏的学生……突聋不再是中老年人的“专利”，越来越多的年轻人甚至儿童也受到这一疾病的困扰。每年3月3日是全国爱耳日，海南日报全媒体记者采访了海南省人民医院耳鼻喉头颈外科主任医师赵质彬，为大家科普导致听力障碍的一个重要疾病——突发性耳聋。

突发性耳聋，俗称“突聋”，指的是在短短72小时内，毫无征兆地突然发生原因不明的感音神经性听力损失。

海南省人民医院耳鼻喉头颈外科的数据显示，每年约有200例突聋患者在该院接受住院治疗。以前，突聋大多“偏爱”40岁~60岁的中老年人。可近年来，年轻群体中招的也越来越多。20岁左右的高中生、大学生也屡见不鲜，甚至连六七岁的小朋友都可能被突聋“找上门”。

赵质彬说，不同人群患突聋的原因各不相同。中老年人得突聋，主要是内耳血管形成，就像是耳朵里的血管被“堵住”，成了“耳梗”。高中生和大学生常常在考试前后“中招”。学业压力大，正常睡眠被打乱，身体抵抗力下降，听力就突然下降了。

“年轻人的突聋，更多出现在连续高强度工作、熬夜打游戏或者饮酒之后。而且长期接打电话、戴着耳机听音乐或者学语言，也可能一不小心就引发突聋。”赵质彬介绍，精神紧张、“压力大”、情绪像坐过山车、生活没规律、睡眠不好、长期依赖耳机……这些统统都是突聋的“导火索”。有些突聋也可能是病毒感染引起的，像感冒、腮腺炎，都可能成为诱发儿童突聋的原因。

“有的患者出现突聋，想着休息休息就能好。轻度低频型突聋，通过休息，结合药物治疗，恢复可能性常有七成以上；但重度甚至全聋型突聋，听力很难自行恢复，即使通过及时足量疗程药物治疗，听力恢复往往也只有60%左右。”赵质彬介绍，突聋越早治疗效果越好！该病治疗黄金时间是发病后的1周之内。一旦错过这个关键时期，听力恢复机会明显降低，甚至会造成永久性的听力损失。所以，一旦发现不对劲，要及时送医治疗。

突聋患者除了听力下降，多数还会伴有耳鸣，大概一半的患者会感觉耳闷、耳堵，部分患者甚至会觉得周围的东西在旋转，或者有头重脚轻的感觉，耳朵周围的皮肤也可能会麻麻的。而且，因为听力下降，很多患者还会陷入焦虑，晚上也睡不好觉。

以下是一些实用的预防措施：

**控慢病，稳血糖血压：**糖尿病患者要时刻紧盯血糖，严格做好监测；高血压患者可得控制好自己的情绪，切勿大喜大悲。

**限耳机，守“60-60”原则：**用耳机听音乐、追剧的时候，音量别超过60%，连续使用时间也别超过60分钟，给耳朵留够休息时间。

**戒熬夜，适度运动：**每天按时睡觉起床，规律的作息能帮身体增强免疫力。没事多出去走走、跑跑步，促进血液循环，让耳朵也活力满满。

**少饮酒，清淡饮食：**少吃辛辣刺激的食物，多吃蔬菜 and 水果，给耳朵营造一个健康的“内部环境”。

**不乱用药物：**像庆大霉素、链霉素，使用不当会给耳朵带来不可逆的伤害，一定要遵医嘱用药。

要进一步评估其性质，对于超声结果提示异常的女性，建议采取更为积极的复查策略，每半年至一年进行一次检查，并根据需要前往乳腺外科门诊进行持续跟踪。”张静表示，医生会根据具体情况，可能会建议进行乳腺钼靶、乳腺磁共振成像(MRI)等进一步检查，以明确诊断。

除了妇科和乳腺检查，这个年龄段的女性还应关注心血管健康。由于生活压力、饮食习惯等因素的影响，心血管疾病的发病风险也在逐渐增加。建议定期测量血压、血脂、血糖等指标，保持健康的生活方式，如均衡饮食、适量运动、戒烟限酒等，以降低心血管疾病的发生风险。

40岁~60岁年龄段

三大妇科肿瘤与综合健康管理

40岁到60岁，女性的身体进入了一个新的阶段。卵巢功能逐渐衰退，更年期的脚步悄然临近，各种健康问题也接踵而至。这个时期，不仅要关注妇科健康，还要重视综合健康管理。

首先，三大妇科肿瘤(宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌)以及乳腺癌的预防与筛查至关重要。随着年龄的增长，这些肿瘤的发病风险显著增加。宫颈癌的筛查方法与之之前相同，仍需每年进行宫颈癌筛查。子宫内膜癌的筛查可以采用妇科超声检查，观察子宫内膜的厚度和形态。对于有异常阴道出血等症状的女性，可能需要进行诊断性刮宫或宫腔镜检查，以明确是否存在病变。卵巢癌由于早期症状不明显，筛查相对困难，但定期的妇科超声检查可以发现一些异常情况。对于高危人群，如有卵巢癌家族史等，可能需要进行更深入的检查，如肿瘤标志物检测等。

乳腺癌的筛查同样不能忽视。40岁以上的女性除了每年进行乳腺超声检查外，还建议每1~2年进行一次乳腺钼靶检查。乳腺钼靶对于发现早期乳腺癌具有重要意义，能够检测到一些超声无法发现的微小钙化灶。如果发现乳腺有异常肿块、乳头溢液等情况，应及时就医，进行进一步的检查和诊断。

此外，这个阶段的女性还面临着更年期提前及骨质疏松等问题。更年期综合征可能会给女性带来一系列不适症状，如潮热、盗汗、失眠、情绪波动等。建议女性在体检时关注激素水平的变化，必要时寻求医生的帮助，进行适当的调理。

“骨质疏松是更年期女性常见的健康问题之一，随着雌激素水平的下降，骨量流失加速，骨折的风险增加。因此，建议进行骨密度检查，了解骨骼健康状况。

况。”张静提醒，40岁以上女性平时要注意补充钙和维生素D，适当进行户外活动，增加日照时间，以维持骨骼健康。

同时，不可忽视高血压、冠心病等心脑血管疾病的风险。尤其是患有糖尿病的女性，更要警惕并发症的发生。糖尿病患者容易出现眼底病变，严重时可能导致失明。因此，应定期进行眼底检查，以及时发现并治疗眼部问题。

值得注意的是，老年女性即便已绝经，也不应忽视妇科检查。虽然绝经后卵巢功能减退，但乳腺肿瘤、子宫肌瘤等妇科疾病在老年女性中仍然较为常见。鉴于40岁以上女性为乳腺癌和宫颈癌的高危群体，即便绝经后，也应坚持定期进行乳腺、子宫等相关检查，确保健康无虞。

女性在不同的年龄段有着不同的生理特点和健康需求。通过有针对性的体检，能够及时发现潜在的健康问题，并采取相应的措施进行干预和治疗。希望广大女性朋友们重视自身健康，定期进行体检，为自己的幸福生活保驾护航。

全球女性  
发病率较高的肿瘤

