## 守护女性健康新视角 肠道菌群与妇科疾病的预防新策略

重庆大学附属江津医院 李柱娟

研究显示,孕期或产后出现抑郁、焦虑症 状的女性,其肠道菌群组成与无相关症状者存 在显著差异。不仅如此,肠道菌群失衡还与妇 科炎症、内分泌失调甚至生殖系统肿瘤存在密切 关联。这个被称为"第二大脑"的微生物生态 系统,正在改写我们对女性健康的传统认知。

#### 菌群失衡引发的健康危机

当优势菌群双歧杆菌、乳酸杆菌数量减 少时,条件致病菌会突破肠黏膜屏障,引发 全身性微炎症反应。这种慢性炎症状态如 同无形的火种,可能引发生殖道黏膜免疫失 衡,为病原体入侵创造机会。

临床数据显示,反复发作的霉菌性阴道 炎患者中,76%存在肠道菌群多样性降低。 菌群代谢产物还对雌激素代谢具有调控作 用。肠道菌群失调者患乳腺癌的风险也会 增加2.3倍。

#### 肠道菌群重塑

膳食纤维是益生菌的最佳"养料",每日 摄入25~30克可显著增加短链脂肪酸产 量。这些脂肪酸不仅能修复肠黏膜,还能调 节全身免疫应答。建议选择燕麦、菊芋、秋 葵等富含水溶性纤维的食物,其发酵利用率 比普通膳食纤维高40%。

合理补充特定菌株可以实现精准调 节。选择益生菌制剂时应注意菌株编号、活 性含量及配伍科学性,避免盲目混合补充。

昼夜节律紊乱会使肠道菌群多样性下 降32%。建议固定作息时间,避免深夜进 食。压力管理同样关键,皮质醇水平升高会 导致乳酸杆菌数量锐减,每日15分钟正念 冥想可使有益菌比例提升18%。

#### 全周期健康管理新范式

青春期女生建立菌群检测档案,可早期 发现菌群失衡征兆。月经周期中黄体期菌群 结构变化明显,适时补充维生素B族能维持 菌群稳定。备孕期女性建议提前3个月进行 菌群调理,特定菌株补充可使受孕成功率提 升25%。更年期女性肠道通透性增加60%, 应重点补充酪酸梭菌等产丁酸菌。每周3次 30分钟中等强度运动,可使菌群多样性指数 提升15%。绝经后女性需关注菌群对钙吸收 的影响,适当补充植物乳杆菌可增强骨密度。

此外,还可通过宏基因组测序分析菌群 构成,制定个性化膳食方案。动态监测炎症 因子、雌激素代谢指标,实现疾病风险预 警。建议每年进行1次系统性菌群评估。

维护肠道菌群平衡已成为女性健康管 理的新维度。让我们通过科学认知和主动 干预,构建起预防妇科疾病的前沿防线,用 科学方法守护生命之花常开不败。

# 专家点评

重庆大学附属江津医院妇科主任 陈 丽:文章结构合理,逻辑清晰,语言流畅,兼 具专业性和科普性,并体现了对患者的人文 关怀及对社会共同行动的呼吁。通过科学 认知和主动干预,我们能够构建起预防妇科 疾病的前沿防线。





当前正值"七下八上"防汛关键期,各地强降雨和雷暴天气频发。除直接灾害外,雷暴还可 能引发呼吸系统疾病发作、心血管事件增加等健康问题。专家提醒,不同人群健康风险各异,需 科学防护、因人施策,提前做好应对准备。

### 雷暴天气健康威胁需警惕

雷暴天气的健康风险呈现多层次、多系统特点。 最直接的危险是雷击,人在户外空旷区域、高地或水域 附近时,易成为雷电的袭击目标。根据世界气象组织 和其他相关机构统计,全球每年有2.4万至3万人因雷 击而死亡、24万至30万人因雷击而受伤。

近年来,雷暴天气引发的雷暴哮喘备受关注。中 日友好医院呼吸与危重症医学科副主任医师张永明 说,雷雨前,空气湿度变大,让空气中本就聚集的花粉 和霉菌孢子颗粒吸水后,体积进一步变大。当有雷暴 时,花粉和霉菌被瞬间击碎,变成更为细小的微粒体进 入人体下呼吸道,引发过敏性炎症,从而引起哮喘 或导致症状加重。

此外,北京大学第一医院心血管内科副主任 于扬说,雷暴天气气压骤变,易诱发急性心梗、 脑梗等心脑血管急症。老年人因机能衰退和 共病状态更易受气候影响。研究表明气温、 湿度变化可能引发生理指标波动及情绪应 激。公众需提高警惕,出现不适及时就医。

专家还表示,精神健康敏感人群需对雷 暴天气高度重视:雷暴时的声响和强光易引发 焦虑人群惊恐发作;强风可能导致物体坠 落、树木倒塌,加上路面湿滑,易造成 意外伤害;雷暴引发的断电,还会 威胁依赖医疗设备患者的生命。

#### 科学防护因人施策

中国气象科学研究院 副研究员刘恒毅说,面 对雷暴天气,普通人群 要密切关注天气预报, 收到雷暴预警尽量避 免外出。若在户外,应 尽快寻找有完善防雷设施

的建筑物躲避,远离铁塔、大树等;在室 内则要远离门窗、水管,拔掉电器插头。

针对哮喘和过敏体质人群,张永明 建议,雷暴天气前应关闭门窗,有条件的 可以使用空气净化器,过敏体质的人群 要备好相关急救药物,如硫酸沙丁胺醇 吸入气雾剂等。若出现喘息气促、胸闷 咳嗽等症状,应及时使用吸入剂并就

"极端气候确实可能会加剧心脑血 管疾病风险,但公众不要过度紧张,提前 备好常用急救药物,避免情绪激动,出现 不适症状及时就诊。"北京大学第一医院 心血管内科主治医师李锴印提醒,精神 健康敏感人群可尝试深呼吸、冥想等放松 技巧,必要时寻求亲友或专业心理支持。

依赖医疗设备的患者和家属同样需 做好防护。于扬建议,一是根据设备电源

> 重庆市秀山土家族苗族自治县烟草专卖局: 重庆蝶变化妆品销售有限公司遗 \$章5001141208315;遗失财务 用章5001141208316;遗失发票 用章5001141208317;遗失法人

情况保障电力供应,提前充电或准备发电装置等;二是 备好设备故障应急包,如使用呼吸支持设备患者需备 好管路、简易呼吸球囊,有起搏器植入患者可备用磁铁 等;三是确保医疗可及,若发现依赖医疗设备出现异 常,需及时就诊或启动医疗救援。

此外,照护者在照护老人、婴幼儿及行动不便者 时,应加强居家环境安全,如移除走廊障碍物防止跌 倒、卫生间安装防滑扶手、密封电源插座等,提前规划 避险方案,掌握常用急救方法及紧急转移路线。还要 做到健康风险主动防控,如老人脱水、婴儿体温失调 等,照护者需定期做好监测。

#### 携手筑牢防雷安全网

雷暴天气的健康防护是一项系统工程, 需要个人、社区和社会各层面协同发力。相 关专家在接受采访时,就如何筑牢防雷安全 网给出建议:

-在社区防控层面,应当建立分级 分类的精细化管理机制。社区卫生服务中 心可与物业联动,通过智能手环等设备实时 监测独居老人、心血管疾病患者等高风险人 群的健康状况,确保他们在极端天气下能及时 获得帮助。

> 公共场所更需要加强标准 化防护建设。根据我国建筑物防 雷设计规范、技术规范、检测技 术、雷电防护等相关标准,城市 广场、体育场馆等露天场所应 当安装雷电预警系统,并设 置明显的避险指示标识。 公共场所应完善防雷设 施,并在雷暴预警时及时 疏散露天区域的人群

> > ·气象服务的升 级是防灾减灾的第一道防

线。随着人工智能预报等技术应用,利 用大数据分析实现预警信息向特定区 域、特定人群精准推送,避免预警疲 劳。同时,气象部门需进一步提高预警 精准度和时效性,通过手机短信、社交 媒体等多渠道发布实时预警信息。

-医疗机构应完善应急救治体 系。三级医院需储备足量烧伤、电击 伤救治药品和设备,基层医疗机构重 点培训心肺复苏等基础急救技能,定 点医院建立"绿色通道+多学科会诊 应急机制。

专家强调,雷暴天气虽不可控, 但通过提前准备和科学应对,绝大多 数健康风险均可有效降低。公众应 结合自身情况制定个性化防护方 案,关键时刻才能化险为夷

据新华社

#### 重庆順能建设工程有限公司张元斌遗失爆破 业人员许可证,编号5000000105107声明作房 ▶变更公告:北碚区贤勇建材经营部,统一社会信 码:92500109MAABUDB55Q,变更为 勇建材经营部(个体工商户)。因印章遗失,特此公 ◆遗失南岸区廖荣霞餐馆营业执照正本92500108MA A666H、食品经营许可证正副本JY25001080205271作處 ◆遗失沙坪坝区新颖创意营销策划工作室(个f 重庆市铜梁区烟草专卖局公告

▼700天文四大爆吸作业人员计可证 号:500383199306060011,声明作废 ♦兹有重庆路运达物流有限公司遗失同界M8车架号LM 蓝色)道路运输证,证号500382030543,声明作废 ◆遗失重庆画书电子商务有限公司公章编号50 D23076872财务专用章编号5001023076873作废

刊登 13018333716

◆声明:巫溪县千方百剂药品超市连锁二店其它类型公章,练 5002381002634,财务专用章,编号5002389800819遗失注 银行重庆渝北财信支行银行开户许可证 核准号: J6530031400003. 账号: 500

竞争性比选结果公示 交大数额亚岛南西亚

竞争性比选结果公元

### 安全生产风险分级管控和隐患排查治理双重预防 机制建设服务项目竞争性比选结果公示 娱选人:重庆市交通运输协会(388220 生册号:51500000504025009A

T津区规划和自然资源局关于《汀津区.J.

重庆市**间梁区烟草专卖局公告** 

775): 发票专用童(税号91500117668930152G

务专用章(编号5003821003155),声明作废。

|本单位办理债权债务清偿手续,特此 (組)於印制可及開發有限公司2023856及宣型(例則) k, 拣一社会信用代码:91500106MAEKPKPL26, 声明 庆市新叶茂商贸有限公司遗失公章(编号 057381990),财务章(5001057381991),法少 选,经评委会评审拟确定:第

## 危险 中国中医科学院广安门医院 皮肤科主任医师于彬表示,最热的 三伏天里,大家洗澡要注意以下几

车辆绕行方案: ①四川、重庆 友 文平互通沿 G50 沪渝高速长 员

G50沪渝高速公路垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

又热又湿的三伏,出汗量暴增,

洗澡也成了人们出汗后的常规操

作。但一些错误洗澡习惯可能暗藏

点:每天可以洗1至2次澡,但不是 每次洗澡时都要用沐浴液,可以一 天用一次;建议选择弱酸性的沐浴 液;洗澡时水温一般以38℃到 40℃为宜;洗完澡建议涂一些轻薄 的护肤品。

三伏天洗澡有禁忌 两个习惯加重身体湿气

北京中医药大学东方医院皮肤 性病科住院医师贺凌宇表示,洗澡 时,许多人常常忽视正确的步骤和 注意事项,从而造成湿气侵入人体。

当人体出汗时,皮肤腠理正处 于打开状态,此时洗澡,浴室内产生 的大量热蒸汽会通过空气中的水分 形成湿气,从而"趁虚"进入人体。

洗澡后,如果没有及时擦干身 体,湿气就会滞留在皮肤上。

据生命时报

中国体育彩票排列3 中国体育彩票排列5 第25206期开奖公告 本期开奖号码:605

第25206期开奖公告 本期开奖号码:60532 本期开奖号码:08 09 10 11 35 + 05 11

#### 中国体育彩票超级大乐透 第25088期开奖公告

重庆市体育彩票管理中心 2025年8月4日