

她积极备孕2年却不见动静 竟是因为这个 每天都在做的坏习惯……

在快节奏的职场生活中，久坐办公、高强度压力已成为许多女性的工作日常。我们总以为久坐的危害只是颈椎酸痛、小腹发胖等，却忽略了它正悄悄瞄准女性最脆弱的生殖系统。世界卫生组织数据显示，全球超60%的女性因久坐生活方式出现不同程度的身体不适，其中妇科问题占比高达三成。久坐真的会让妇科风险飙升吗？



1 每天坐10小时 慢性盆腔炎+阴道炎找上门

研究显示，久坐女性患盆腔炎、子宫内膜异位症的风险相应增加，而长期压力会通过内分泌失调、免疫力下降等机制加重盆腔问题。久坐最容易引发的两个问题是阴道炎和盆腔炎，但对女性的影响远不止如此。

今年29岁的汪小姐（化姓）结婚两年，一直积极备孕却迟迟没有动静。从去年开始，

她偶尔会感到肚子隐隐作痛，但总觉得是牛仔裤太紧或是肠胃不适，没放在心上。直到最近，她出现外阴瘙痒等不适，才赶紧来到北仑区人民医院妇科就诊。

该院妇科诸葛丽芳主任医师为汪小姐查体时，发现其腹部有明显压痛，结合白带化验和B超检查结果，最终确诊她患上了慢

性盆腔炎和阴道炎。“正是这两种炎症，影响了她的受孕进程。”诸葛丽芳解释。

原来，汪小姐是一名财务人员，工作十分繁忙，每天坐在电脑前的时间不少于10小时，平时也几乎不运动。“为了备孕，我特意调整了作息和饮食，没想到问题出在久坐。”汪小姐得知病因后十分意外。

2 生殖道感染强力破坏生育力 双管齐下开展对症治疗

诸葛丽芳介绍，健康女性的阴道内存在着稳定的微生物生态社区，一旦免疫力下降、滥用抗生素或卫生习惯不佳，就会打破菌群平衡，引发阴道炎。

而盆腔炎则是子宫、输卵管、卵巢及周围结缔组织的集体发炎，大多是下生殖道炎症上行，病原体乘虚而入引发的连锁反应。

“急性期患者会出现高烧、腹痛等症状，只要及时规范使用足量抗生素，大多能痊愈。”诸葛丽芳提醒，如果没有及时治疗，就会发展为慢性盆腔炎，反复出现下腹隐痛、腰酸、月经不调等症状，十分难缠，还可能影响生育。

明确病因后，医生为汪小姐进行了对症抗炎治疗，同时为她

做了孕前相关检查，各项指标均正常。一周后复查时，汪小姐的炎症已得到有效控制。此后，汪小姐在工作时特意设置了闹钟，每隔一小时就站起来走5分钟、做些拉伸，不再跷二郎腿，也换成了宽松的裤子，晚上还会和丈夫一起快走、做深蹲。坚持3个月后，汪小姐顺利怀孕，如今即将临盆。

3 妇科问题未婚女性也会发生 建议从日常习惯入手预防

诸葛丽芳提到，久坐对女性妇科健康的危害远不止阴道炎和盆腔炎。长期久坐会阻碍经血顺畅排出，导致经血逆流至盆腔，形成盆腔子宫内膜异位症，表现为痛经、不孕等；长期压力还会抑制卵巢功能，导致雌激素、孕激素失衡，引发月经紊乱等疾病，同时削弱免疫系统，让盆腔更易受细菌感染，使炎症反复难愈。此外，长期持续感染可能诱发宫颈病变，这主要与久坐导致的盆腔血液循环受阻、免疫力下降有关。

临床中妇科医生常遇到这样的情况，很多女性误以为这类妇科问题只有已婚妇女才会遇到，事实却并非如此，未婚的上班族

女性同样可能遇到这类问题。“久坐带来的盆腔环境差、血液循环差，与婚育状态无关，只和生活习惯挂钩。如果久坐的同时还爱憋尿、不爱喝水，危害会更大。泌尿系统和妇科系统距离很近，炎症很容易互相‘串门’。”

针对久坐女性如何保护妇科健康，诸葛丽芳给出了具体的科学防护建议：

每40分钟-60分钟起身活动5分钟，做些伸展运动或步行，简单的伸腿扭腰也能改善盆腔血流；坐着时双脚平放地面，避免跷二郎腿，可使用腰垫支撑腰椎，减少对盆腔的压迫；每天进行凯格尔运动，即收缩肛门3秒后放松，重复30次，以此增强盆底肌力，预防尿失禁和器官脱

垂，练习时需注意找准盆底肌位置，避免腹部、臀部肌肉代偿发力；每周进行3次慢跑、瑜伽或游泳，既能缓解焦虑，也能改善盆腔循环；饮食上多摄入富含谷维素、叶酸和铁元素的食物，缓解疲劳、稳定神经功能。

她强调女性要关注自身身体信号，若出现白带颜色异常、下腹隐痛、尿频尿急等症状，需及时就医；建议每年进行一次妇科检查，包括HPV/TCT等宫颈癌筛查和B超，有痛经史的女性还需排查子宫内膜异位症；经期要避免久坐不动，使用透气的卫生巾，每2小时更换一次，减少细菌滋生风险。

记者 陆麒麟
通讯员 杨梦园 吴燕

一觉醒来 左眼一片漆黑

“眼中风”高危人群需警惕

近日，奉化91岁的张奶奶（化姓）遭遇惊魂一幕：前一晚还能正常视物的左眼，清晨醒来竟一片漆黑，家人立刻将她送往奉化区中医医院眼科。所幸经过紧急施救，老人的视力逐步恢复，成功脱离失明危险。

“医生，我左眼平时不红不痛的，怎么突然就看不见了？不会是瞎了吧？”在眼科诊室里，张奶奶一脸惊慌地请教接诊医生——该院眼科专家蒋瑛主任。张奶奶说，除了有点老花，她平时视力还算不错。而且事发前一晚她的左眼不痛不痒，视力一切正常，第二天清晨醒来却连眼前的事物都看不清了。蒋瑛从事眼科临床工作40余年，擅长各类眼科急诊诊治。听到张奶奶的诉求后，她立刻警觉起来。检查结果印证了蒋瑛的判断：“这是眼睛‘中风’了，医学上称为视网膜动脉阻塞，情况非常紧急，必须马上处理，晚一分钟，视力恢复的希望就少一分！”

她告诉家属，视网膜动脉是终末动脉，一旦阻塞会导致视网膜急性缺血缺氧，进而引发视力骤降，其抢救时间通常只有90分钟到数小时，超过这个窗口，视力损伤往往不可逆转，堪称“眼科急症中的急症”。

解释完病情后，蒋瑛马上展开急救。她伸出双手，用食指有节奏地按压张奶奶失明的左眼，通过眼球按摩的方式，试图松动阻塞的血管栓子，恢复视网膜供血。不到一分钟，张奶奶的左眼就能看到光了。简单的急救为后续治疗赢得了宝贵时间，随后张奶奶被迅速送往住院部做进一步治疗。

“眼中风的凶险之处，在于其发病急、进展快，且初期多无疼痛症状，容易被忽视。”蒋瑛介绍，眼中风的典型症状是单眼突然、无痛性的视力严重下降，有人形容为“像拉上了一块幕布”，眼前瞬间变暗，也有人会像张奶奶一样，直接失去光感，而“不痛”正是它与急性青光眼等其他眼病的重要区别。

蒋瑛进一步提醒，以下几类人群属于眼中风的高危人群，需重点警惕：一是60岁以上的老年人，随着年龄增长，血管弹性下降，患病风险显著增加；二是高血压、糖尿病、心脏病（特别是房颤）患者，这类人群血管易发生病变，血栓形成风险较高；三是血脂异常、动脉硬化者；四是长期吸烟、久坐不动、肥胖人群；五是有偏头痛、凝血功能异常或血管炎病史者。

生活中该如何预防眼中风？蒋瑛给出了四点建议：

一是控制“三高”，管理好高血压、高血糖、高血脂是预防的基础，需遵医嘱服药，定期监测；

二是定期体检，尤其建议做心脏彩超，排查房颤或心内血栓等潜在风险；

三是避免诱发行为，减少长时间低头、突然用力、情绪剧烈波动等，这类行为可能导致血压骤变或血栓脱落；

四是牢记应急处理原则，一旦发生单眼突发无痛性视力下降，唯一正确的做法是立刻前往有眼科急诊的医院就诊，抢抓黄金抢救时间。

记者 庞锦燕 通讯员 陈怡