

更年期 不代表不排卵 同样需要避孕

“我都到更年期了，怎么还会怀孕？”经医生诊断，48岁的李女士怀孕了。两年前因病取出节育环后，李女士和丈夫同房时没有采取避孕措施，因为她觉得自己“月经有时候来有时候很久不来，快要绝经了，不会有风险。”李女士很不理解，难道更年期也要避孕吗？

围绝经期也可能有排卵

其实，随着围绝经期的进展，女性的卵巢排卵功能不断衰退，但这并不代表完全没有排卵。在绝经过渡早期，排卵现象仍很常见，逐渐才被无排卵周期取代。围绝经期的发生年龄个体差异较大，多与遗传有关，一般常见于40-55岁，属于生理性变化。

随着年龄的增长，女性的卵巢功能逐渐衰退，雌激素波动较大，开始表现为月经周期缩短至24-25天。进入围绝经期后，规则的周期性排卵渐渐被无排卵的月经周期取代，可出现各种类型的月经失调，直至完全绝

经，一般要持续一到三年。

总的来说，更年期例假可表现为三种类型：一是月经稀发。表现为月经周期延长，两次月经的间隔时间由原来的30天变为2-3个月，并逐渐延长到4-6个月以上，直至完全绝经。二是月经紊乱。表现为从原来规则的月经周期变为不规则的阴道出血，月经周期可从15-60天不等，有时经期延长，持续性少量阴道出血可淋漓不尽达一个月以上。部分女性可发生长期大量阴道出血，严重者出现贫血表现，称为功能失调性子宫出血。还有一类是突然绝经。少数人可能只经过几次月经量减少的“前奏”，月经便突然停止。

更年期要注意避孕和防肿瘤

更年期也应避免意外怀孕，且此时生殖系统肿瘤易高发。更年期女性由于卵巢功能的衰退，原有的排卵规律被打破，排卵时间难以预测，甚至出现一个月不止一次排卵的情况。如

果以前一直采用安全期避孕，就会发现原来的安全期不安全了，稍不注意可能就怀孕了。围绝经期即使出现月经紊乱，也需要做好避孕措施，避免意外怀孕对身体的伤害。

还要注意的是，围绝经期也是女性生殖系统肿瘤的高发时期，尤其是在绝经过渡期早期，雌激素水平波动很大。而女性机体受到激素影响，各种肿瘤发生风险增高，如子宫肌瘤、乳腺肿瘤、子宫内膜癌、卵巢肿瘤等。

例如，绝经过渡期的月经紊乱，临床表现难以与子宫内膜癌鉴别，一旦出现月经紊乱，应及时到妇科专科就诊，必要时甚至采用诊断性刮宫止血，或者宫腔镜检查，排除子宫内膜异常增生和生殖系统肿瘤引起的出血。而卵巢肿瘤中的颗粒细胞-间质细胞瘤，可以分泌雌激素，患者也可出现月经紊乱，必要时需要做妇科B超，以鉴别卵巢是否有包块。

中山大学孙逸仙纪念医院 妇科生殖内分泌专科 李琳

张女士怀孕两个月，最近食欲大增，吃东西较多，吃完后有一种饱胀感，有时还呕吐不止。开始张女士以为是早孕反应，谁知症状越来越厉害了。家人陪张女士到医院就诊，经检查发现她并不是早孕反应，而是胃食管反流病所致。

孕妇是胃食管反流病的高发人群。治疗胃食管反流病有三种方法：药物治疗、内镜下微量射频治疗和腹腔镜下胃底折叠术。孕妇一般只能采用药物治疗，不能进行手术治疗。不必担心药物的副作用会影响胎儿，医生会把握好药物的剂量和种类，制订药物治疗方案。如果病情较重，等分娩后再实施手术。另外，注意以下几个方面可预防和缓解症状：

补充纤维素 多吃富含纤维素的蔬菜和水果，如韭菜、芹菜、萝卜、苹果、香蕉等。少吃易产气的食物，如豆类、蛋类、油炸食物及辛辣刺激性食物等。

细嚼慢咽 吃东西时要细嚼慢咽，进食时不多说话，避免用吸管喝饮料，不经常含酸梅或咀嚼口香糖等。

适当运动 适当增加每天的活动量，饭后散步是最佳活动方式。随着月份的增加，每天散步的次数也可慢慢增加，或延长每次散步时间。

适度按摩 在腹胀难受时，可采取简单按摩方法舒缓。温热手掌后，顺时针方向从右上腹部开始，接着以左上、左下、右下的顺序循环按摩10-20圈，每天可进行2-3次，按摩力度适中，避开子宫位置。

第二炮兵总医院 胃食管反流病中心 吴继敏



早孕试纸“两道杠” 未必真怀孕

少，到怀孕后10-14天才明显增多。因此，可以通过检测尿液中的HCG来判断是否怀孕。一般早孕试纸检测结果有两种，一是仅在试纸的对照区出现一条红色带，为阴性，表示未受孕；二是在试纸的对照区和检测区均出现明显的红色带，为阳性，表示受孕。

早孕试纸只能作为一种初筛检查，它很可能出现假阳性或假阴性，如尿中带血、近期有过怀孕史、或者服用过一些激素类药品的女性，还有子宫内膜增生、体内激素水平异常的患者等。而小王恰恰是因为着急怀孕，服用过滋补药物，导致假阳性的出现。因此，女性朋友在使用早孕试纸时，要警惕检测结果的假阳性或者假阴性，在发现月经推迟时，最好去医院检查确诊。

陕西省友谊医院 苏醒

国庆节后，小王的例假还没来，推迟了十几天，她心里隐隐地冒出一丝喜悦：难道是怀孕了？看着早孕试纸上的两道杠，小王高兴地去医院复查，医生给她开了血液化验单，结果却显示并没有怀孕。

早孕试纸显示两道杠，怎么会没有怀孕呢？其实，早孕试纸是通过检测尿液中的人绒毛膜促性腺激素（HCG）来检测受试者是否怀孕。HCG是怀孕后由绒毛或胎盘分泌的一种激素，一般在怀孕几天后它就会出现在尿液里，但量非常

经期烦躁 喝薄荷玫瑰茶

作为女人，如果仅仅知道玫瑰花代表爱情，那就对玫瑰太不了解了，因为它的药用价值也很大，是药食同源的食物。中医认为，玫瑰花味甘微苦、性温，最明显的功效就是理气解郁、活血散瘀、调经止痛。

用玫瑰花养颜保健的小方法：用玫瑰花15克、薄荷6克泡水喝。长期喝此茶可清凉提神，促进新陈代谢。

薄荷味辛、性凉，无毒。能祛邪毒，除劳气，解困乏，使人口气香洁。而玫瑰花的药性非常温和，能够温养心肝血脉，舒发体内郁气，让人心情舒畅。

女性在月经前或月经期常常会情绪烦躁，喝一喝这道茶就会有很好的调节作用。喝的时候，还可以加上白糖或蜂蜜，这样就可以减少玫瑰花的涩味，喝起来口感更好。另外，我们平时脸色不好或脸上长斑、月经失调、痛经等症状都和气血淤滞等问题有关，也可喝这款药茶疏通一下气血。

河南中医药大学第一附属医院 王超凡

压力太大 警惕卵巢早衰

小秦是某单位拓展部负责人，每天工作连轴转，熬夜加班是常事，年龄还不到40岁，月经量却越来越少，有时候2-3个月才来一次，让她不禁怀疑自己是不是卵巢早衰了。

正常女性卵巢功能衰退在45-50岁左右时开始，如果原本月经规律的女性，40岁前出现卵巢萎缩性、持续性闭经和性器官萎缩，如阴道皱襞消失、外阴萎缩等，才是卵巢早衰。这类女

性，通常还会出现雌激素水平的下降。

但压力大、长期焦虑或抑郁等精神因素，并不是造成女性卵巢早衰的根本或直接原因。目前认为，引起卵巢早衰的原因首先是遗传；其次是自身免疫性疾病，包括自身免疫性甲状腺炎、类风湿性关节炎等；而后才是吸烟及抑郁等精神因素等。某些药物，如促排卵药，或卵巢手术也都可能引起卵巢早衰。

卵巢早衰无法通过外界因素干预。女性需学会调整情绪，注意营养平衡，特别注意维生素E、D及矿物质如铁、钙的补充。其中维生素E可清除自由基，推迟性腺萎缩，每日150-300毫克即可。另外还要维持和谐的性生活。

40岁前的女性如有停经或少经现象，应及早到妇科内分泌科就诊检查，其最佳治疗时间是出现早衰后6个月内。

中南大学湘雅医院妇产科 姚若进