

痛经不能习以为常 更不能“硬扛”

痛经是女性在月经来临时,经前、经期、经后发生的周期性下腹疼痛、坠胀,并伴有腰酸等不适,常常影响工作和日常生活。痛经分为两种情况,一种叫原发性痛经,是指在第一次来月经的时候就有痛经,疼痛部位在下腹部正中位置,一般1~3天逐渐缓解。另外一种即继发性痛经,是由器质性疾病引起的,因素包括子宫内膜异位症、盆腔炎、子宫腺肌病、子宫肌瘤和先天畸形等。痛经的女性应及时到医院明确病因,千万不能“硬扛”,以免贻误治疗。



痛经“偏爱”哪些女性?

原发性痛经的发生主要与女性月经时子宫内膜前列腺素(PG)含量增高有关,此外还受精神、神经因素影响。继发性痛经最常见的疾病是子宫内膜异位症,本应在子宫内部生长的子宫内膜跑到其他地方去了,经期时在一些异常的位置出血,就会产生疼痛;第二种叫子宫肌腺症,异位的子宫内膜在局部会刺激导致子宫壁的增厚,甚至在局部可能会形成一个瘤样的组织。患者会出现痛经的症状,而且这样的异位产生痛经的严重程度通常较子宫内膜异位症更为严重,也会影响到女性的生育;第三种是慢性盆腔炎症,也可能导致痛经。

生育后痛经就会缓解吗?

民间有流传,说是女性痛经在其生完宝宝后会自然好转,事实上,的确有很多女性在生完孩子后痛经症状较前缓解,甚至消失,但是,这种认为通过生育能治愈痛经的说法是不科学的。

生育后可能缓解的主要是指原发性痛经。因为生育消除了女性子宫中的某些前列腺素受体点,整个孕期也可能改善了子宫位置

的异常。但对于继发性痛经,生孩子并没有任何帮助。患者应到医院接受检查,明确具体疾病进行相应的治疗。

应对痛经需要注意什么?

保持良好的生活习惯 生活中要忌食生冷、辛辣食物,这些食物在一定程度上会加重痛经;在经期要注重保暖,避免受寒、避免洗冷水澡,并禁房事、盆浴及游泳,保持外阴、内裤清洁卫生,及时更换卫生巾。

适度运动 运动能促进血液循环,对治疗痛经有一定的作用。

中药外敷 经专业中医师辨证体质后,用中药外敷对缓解原发性痛经的症状,会有一定疗效。

运用止痛药 很多人痛经时就默默扛着,拒绝吃止痛药,其实这是一种误区。如果痛经严重,需及时到医院检查,明确病因,并在医生指导下运用止痛药,否则一味“硬扛”的话,很可能贻误病情。

要提醒的是,经期喝红糖水要因人而异,体质虚寒、气血不足的女性可在经期适量饮用红糖水,体质偏热的女性则不宜,反而可导致经量过多,增加焦虑感。

湖南省脑科医院 刘芬

如何缓解 孕晚期耻骨疼痛

怀孕晚期,孕妈妈体内激素和黄体素会使韧带松弛,骨盆的伸缩性变大,有助于阴道分娩。如果激素分泌过多,会使骨盆间的韧带过于松弛,造成耻骨联合过度分离,引发耻骨疼痛。一般发生在怀孕28~30周。

疼痛一般发生在坐起、翻身和双腿张开时,所以孕妈妈要避免双腿张开过大的动作;睡觉时侧躺,并在双腿中间置枕头,避免股骨关节过度内缩引发疼痛;站立要避免单脚使力,应双脚平均受力,也可使用托腹带减缓过度分离的情况。如十分疼痛,则需卧床休息。

在孕期,医生一般建议适当使用专业的双菱形骨盆带,用在胯部以保护耻骨和盆底组织,对于防止耻骨进一步分离,缓解耻骨疼痛具有很好的作用。双菱形骨盆带是利用菱形结构物理学原理结合人体工程学研发的。两个菱形分别对应固定人体两侧胯部,左右平衡、前后对应,突破性地解决了现在一般骨盆带设计不合理、不好用、没效果等技术难题。这是当今产科医生较看好的一款骨盆恢复矫正带,但孕妈妈使用双菱形骨盆带时应注意每次时间不宜太长,以1~3小时为宜。

北京电力医院产科
主任医师 陈升平

乳头脱屑瘙痒 警惕乳腺癌

50岁的王女士最近发现乳房胀痛,还有乳头乳晕奇痒,触碰时更觉得痒,而且乳晕痒的地方皮肤稍微有增厚脱屑的现象,她用了各种药膏,都没有什么效果,于是来到医院乳腺科专家处就诊。这下,不看不知道,一看吓一跳,王女士居然得的是乳腺癌,属于Paget's病。Paget's病是种什么样的疾病呢?

乳腺Paget's病是1874年由英国Paget医生首先报道的,一种特殊类型的乳头乳晕区恶性肿瘤,其病因当今还不十分明确。Paget医生发现15例乳头乳晕湿疹样改变的患者,均伴有同侧乳腺癌,治疗不及时可致糜烂加重,出现转移。故将这一类特殊类型的乳腺癌命名为Paget's病,占乳腺癌的0.7%~4.3%,高发年龄为40~60岁,以单侧多见。该病发病率虽不高,但因为它的症状和湿疹相似,所以极易被患者忽视,延误治疗。

本病典型症状多表现为乳头乳晕皮肤瘙痒、糜烂、破溃、渗液、结痂、脱屑、伴疼痛等湿疹样改变。一般需进行乳腺X线摄片、B超、组织病理学检查,而组织病理学检查是确诊的“金标准”,单纯的Paget's病经及时手术切除后预后较好。

武汉市中心医院影像科 胡芸

妊娠期

得了肝病怎么办?

钟女士刚怀孕3个月,正沉浸在初为人母的幸福中,然而近期的一次产检却令钟女士焦虑不堪,原来她罹患了妊娠期肝病。

南京市第二医院汤山分院肝病一科吴卫峰主任医师介绍,凡妊娠期出现黄疸或肝功能损害者均可称为妊娠期肝病。妊娠期肝病主要分为两种:一种是妊娠合并肝病,病因较复杂,多与妊娠同时发生,常见的有病毒性肝炎、药物性肝炎等;另一种是妊娠期特有的肝病,如妊娠期肝内胆汁淤积症、妊娠期急性脂肪肝、妊娠剧吐、妊高症等妊娠期并发症引起的肝损害。

患有妊娠期肝炎会不会传染给胎儿呢?吴主任介绍,不同肝炎类型的传染途径不同,因而传染性不同。甲型肝炎(HAV)不通过胎盘屏障,不会传染给胎儿。乙型肝炎(HBV)可通过胎盘、羊水、产道、哺乳传染,但可以采用母婴传播阻断技术。丙型肝炎(HCV)可经血液、母婴传播,目前无有效的阻断方法。戊型肝炎(HEV)可通过胎盘传播,目前无有效的阻断方法。

妊娠期肝病早发现、早诊断、早治疗很关键。在此提醒准妈妈,妊娠期要定时体检,若ALT、AST、SB或空腹总胆汁酸升高,应考虑肝损害的存在。如果原有的妊娠反应如恶心、呕吐等症状明显加重,乏力明显,并伴有肝区疼痛,需要到医院做进一步的检查,以免耽误了最佳治疗时机。

韩晴

复发性流产和偶发性流产 应区别对待

许多曾经有过胎停、流产史的女性,在再次生育的问题上往往比较纠结。其实,有流产史的女性不必过于紧张,先弄清是复发性的还是偶然性的,两者再区别对待。

偶然的一次胎停或者流产,属于正常。但是如果发生复发性流产,正常妊娠概率就会降低。复发性流产指的是与同一配偶连续发生两次以上的流产,连续两次发生自然流产的女性,第三次获得正常妊娠的概率就明显下降,大约为50%~60%;连续三次发生自然流产的女性,第四次获得正常妊娠的概率就只有20%~30%。

为明确复发性流产的病因,需进行一系列检查。这些检查包括性激素检查、染色体、甲功全套、自身免疫(抗子宫内膜抗体、抗苗勒氏管抗体、抗心磷脂抗体抗ds-DNA抗体)等来明确病因,即使发生复发性流产,就能对症下药。

由此,有流产史的女性,其中偶发性胎停、流产就先不要紧张,这时最需要调整的是放松心情,继续努力;而复发性流产相对病因复杂,患者需要在医生指导下对可能存在的病因逐一进行排查,明确病因对症下药,才有希望获得成功。

中国人民解放军第四五四医院
石丽芳