

■女性话题

缓解痛经 别只知道喝红糖水

约 1/3 的女性都有过痛经的经历，缓解痛经，除了喝热水、红糖水外，消除紧张和顾虑、足够的休息和睡眠、规律而适度的锻炼、戒烟等均有一定的作用。但是，当这些办法都不能有效缓解疼痛时，药物治疗才是硬道理。因痛经有原发性痛经和继发性痛经之分，故治疗的药物又有所不同。

原发性痛经

原发性痛经是指无器质性病变的痛经，占 90% 以上，其发生多与月经来潮时子宫内膜前列腺素含量增高有关。前列腺素是导致痛经的“罪魁祸首”，它可引起子宫平滑肌过强收缩，血管挛缩，造成子宫缺血、乏氧状态，从而引起痛经。对于这类痛经，临幊上常用的药物主要有前列腺素合成酶抑制剂和复方口服避孕药。

● 前列腺素合成酶抑制剂 (NSAIDs) 该类药物能通过抑制环氧化酶 (COX) 的活性，减少前列腺素产生，防止子宫过强收缩和痉挛，从而减轻或消除痛经，有效率可达 80%，包括非选择性 COX 抑制剂（如布洛芬、对乙酰氨基酚、吲哚美辛、双氯芬酸）和选择性 COX-2 抑制剂（如塞来昔布、罗非昔布和尼美舒利等）。

这类药物通常于月经来潮开始服用，连服 2~3 天，常见的不良反应是胃肠道反应，这与其抑制了有胃粘膜保护作用的 COX-1 有关，故对于胃肠道反应明显或者存在消化性溃疡等基础疾病的患者，应使用选择性的 COX-2 抑制剂（如塞来昔布、罗非昔布和尼美舒利等），能在一定程度减少胃肠道不良反应的发生率。需要提醒的是，尼美舒利可能导致肝功能受损引起转氨酶升高，故使用期间应监测肝功能。

● 复方口服避孕药 (COC) 该类药物一方面可以抑制子宫内膜生长，减少月经量，使生成和释放的

前列腺素减少；另一方面通过抑制排卵，降低血中雌激素的含量，可使血中前列腺素、血管加压素及催产素水平降低，从而起到缓解子宫痉挛，减轻疼痛的作用，有效率可达 75%~90%，常用的药物有屈螺酮炔雌醇片、炔雌醇环丙孕酮片。

服药方法：可以先周期性用药，即于月经周期的第 1~5 天开始服用，每天 1 片，连续服药 21~24 天后，停药 4~7 天，停药期间有少量阴道流血即撤退性出血。如果无效，则可改成连续用药，即中间不停药。需要注意的是，使用复方口服避孕药前要咨询医生，对于年龄超过 35 岁，或存在其他高危因素，如肥胖、吸烟，以及患有高血压、风湿性疾病、血栓疾病史者，不建议使用。

继发性痛经

继发性痛经是指由盆腔器质性疾病所导致的痛经，常见的是子宫内膜异位症和子宫腺肌症，此类痛经除可以服用前列腺素合成酶抑制剂 (NSAIDs)、复方口服避孕药 (COC) 外，还可以在医生指导下使用高效孕激素、促性腺激素释放激素激动剂 (GnRH-a)、左炔诺孕酮宫内缓释节育系统 (LNG-IUS) 等。

● 高效孕激素 高效孕激素可引起子宫内膜蜕膜样改变，最终导致子宫内膜萎缩，同时可负反馈抑制下丘脑-垂体-卵巢轴，常见药物有甲羟孕酮、炔诺酮和地诺孕素，疗程为 6 个月，用药期间可能出现阴道出血、乳房胀痛、体重增加、消



化道症状及肝功能异常等，用药期间应定期监测肝功能及乳腺情况。

● 促性腺激素释放激素激动剂 (GnRH-a) GnRH-a 俗称“闭经针”，活性较天然的 GnRH 高数十倍甚至数百倍，长期使用会引起体内低雌激素状态，出现暂时性绝经，适用于中重度子宫内膜异位症患者，以及子宫内膜异位症术后治疗，可有效、快速缓解疼痛，同时治疗月经过多。

目前常用的 GnRH-a 类药物有亮丙瑞林、戈舍瑞林、曲普瑞林等。需要注意的是，GnRH-a 可导致严重的围绝经期症状，以及不可逆转的骨质丢失，故使用期间应监测雌激素水平。当低于 30 皮克/毫升，且出现了低雌激素症状时，需要及时“反向添加”治疗，即补充适量雌孕激素以减轻药物副作用。

● 左炔诺孕酮宫内缓释节育系统 (LNG-IUS) 这是一种由硅橡胶支架及具有缓释功能的乙烯乙酸乙稀酯纵臂外层（内含左炔诺孕酮）组成的避孕系统，每日恒定释放，有效作用时间约为 5 年。适用于短时期内无妊娠要求，但痛经症状明显的中重度子宫内膜异位症患者，通过局部释放孕激素抑制子宫内膜的增殖，减少局部血管充血，从而减少月经量，缓解痛经，少数人会出现月经模式改变、出血时间延长、不规则出血、闭经、以及乳房胀痛等副作用。

四川省妇幼保健院
临床药学科 张湄

预防意外坠楼 做好四件事

随着城市高层住宅越来越多，年幼儿童意外坠楼身亡的悲剧时有发生，给家庭和社会带来沉重负担。预防类似悲剧的发生，株洲市中心医院急诊科主任谭钰珍提醒广大家长一定要做好以下四件事。

1. 不将孩子单独留在家中 有些大人会趁孩子睡觉时出去买菜或取快递，认为时间短不会有意外，但这种时候往往是意外的高发时刻。孩子醒后看不见大人，容易产生焦虑感、恐惧感、孤立感、分离感，就会急切寻找，甚至会爬上窗子，

一不小心就会从高空坠下。所以，大人千万不要把年幼的孩子单独留在家中，哪怕是几分钟也不行。

2. 不让孩子脱离大人视线 家长一定不能让年幼的孩子脱离自己的视线，因为孩子活泼好动，尤其是刚刚学会走路、跑步、攀爬的年幼儿童，喜欢用双手双脚探知未知世界，但又不能意识到潜在的危险，因此，家长即使在家带娃也要做到“放手不放眼”。

3. 安装防盗网等防护措施 不要在靠近阳台的位置堆放杂物或桌

椅，以防孩子攀爬过高而不慎坠落，而预防高空坠落最可靠的办法就是在阳台、房间的窗户安装防盗网等防护措施。

4. 提高孩子的安全意识 对于年龄稍大，能够听得懂话的孩子来说，爸爸妈妈一定要给孩子树立远离危险、保护自己的意识。如果孩子出现攀爬窗台、阳台等危险行为，一定要及时制止，让孩子明白这样是不对的。

株洲市中心医院急诊科
通讯员 吴敏

一上学就肚子疼 不妨看看心理科

8 岁的霖霖已经开学两个星期了，最近总是说肚子疼，有时疼得直掉眼泪，妈妈以为是着凉了或是吃了不干净的东西。可几天过去了，霖霖仍然每天说肚子疼，妈妈只好带他到医院检查。让霖霖妈妈不解的是，经消化内科一系列检查，霖霖并没有发现任何异常，医生建议他们去心理科看看。

心理科医生在与霖霖交流的过程中发现，孩子情绪比较紧张，也很焦虑，还反复说适应了假期舒适的生活，一想到每天要早起上学就肚子痛，医生结合霖霖的症状及心理评估后给出了诊断结论——心因性疼痛。这种现象主要与患儿性格、家庭环境有关，多见于留守儿童和离异家庭的孩子。经过一系列心理疏导后，霖霖肚子疼的症状得到明显缓解。

专家提醒，大部分孩子已经开学了，家长不要觉得万事大吉，一定要多关注孩子们的情绪，合理安排生活学习，周末多带孩子到户外活动，调整生活作息。另外，家长自身也需调整好心态，不要把负面情绪传递给孩子，帮助孩子树立信心，多与孩子聊学校内的开心事，正向引导，消除孩子心因性不适感，让他们尽快进入学习状态。

长春市儿童医院主任医师 张晓敏

新生儿也会得乳腺炎

乳腺炎多发于哺乳期女性，但新生儿如果护理不当，也可引起乳腺炎，即新生儿乳腺炎。新生儿乳腺炎是指新生儿期发生的胸部皮肤或软组织感染性疾病，可单侧或者双侧发病，多为单侧，女婴多见，常于出生后 4 周内发病。

新生儿乳腺炎的主要症状为乳腺明显红肿、疼痛、皮温增高，脓肿形成后，触之有波动感，穿刺可有脓液抽出，同侧的淋巴结可增大，严重者可出现拒食、吐奶、全身发热、败血症等症状。主要是因为部分家长挤压乳头，导致皮肤破损引起细菌感染诱发。

一旦发生新生儿乳腺炎，家长护理过程中应做好以下几件事：1) 保持局部清洁干燥，避免交叉感染；2) 精心喂养，多安抚患儿，如抱一抱，拍一拍等；3) 感染初期遵医嘱口服抗生素，局部用 0.5% 的碘伏消毒，外涂百多邦软膏或遵医嘱；4) 一旦形成脓肿，切勿自行处理，应立即送医切开引流，并保持引流通畅及局部清洁干燥，遵医嘱定期换药，直至痊愈；5) 注意病变范围及有无败血症表现。

山西省儿童医院妇幼保健院
副主任护师 安果仙