

■ 女性话题

中高考遇上大姨妈 怎么办?

专家:尽量不要改变月经周期

女性的月经,很多人把它俗称为“大姨妈”。一年一度的中高考又快到了,在这样的关键时刻,如果“大姨妈”拜访,该怎么办?如果“大姨妈”安分守己,这个时候保持乐观的心情就可以了,因为考试和“大姨妈”是可以和平共处的。可如果经期既痛量又多,还影响心情,有必要人为干预吗?专家建议,月经不会影响智力,没有特殊情况,尽量不要改变月经周期。

中高考一定要避开月经吗?

如果女生月经周期规律,经期3~7天,经量不多,没有中度以上痛经,仅有轻度乳房胀痛等经前症状,尽量不要改变月经周期,不如放松心情,吃好睡好,平常心对待。没有医学证据显示月经会影响智力,正常情况下是不会影响中高考发挥的。

哪些情况需要干预?

如果月经来潮期间伴有以下症状,可以考虑人为干预推迟月经:1)中重度痛经、恶心、呕吐、腹胀不适等,严重影响正常的生活和学习;2)月经量多,甚至伴有贫血;3)经期延长,持续时间超过7天;4)要参加中考体育测试。需要提醒的是,上述有些情况本来就属疾病,应该尽早去医院检查评估,还有的女生

数月不来月经,建议中高考后尽早就诊查找原因,不可大意。

哪些方法可以改变月经周期?

首先是服用复方短效避孕药,最常用的如优思悦、优思明、妈富隆、达英等,至少需要提前一个月去医院调整,从来月经3~5天内开始,每天1片直到中高考结束,或根据周期遵医嘱使用,用药期间特别注意不要漏服。其次是孕激素,常用的有黄体酮胶囊、安宫黄体酮、地屈孕酮等,需要医生根据月经情况决定用药时机,不建议自行购药。

短期使用这些药物副作用很少,偶有轻微恶心、呕吐等,不要紧张,可以继续按时服药观察,如果反应较重影响生活,请及时去医院寻求医生的帮助。



不避开月经期该怎样缓解?

如果中高考恰逢月经来潮,也无需惊慌。有痛经的女生,可以在月经来潮后尽早口服止痛药物,如芬必得,可以减缓80%的疼痛;经量多的女生,可以在医生的指导下使用止血药(如氨甲环酸片)或短效避孕药,可有效减少月经量;如合并贫血,还可适当补充铁剂。

湖南省妇幼保健院妇保科
主任医师 吴颖岚

儿童也患胃炎 防范三诱因

胃炎是大家都比较熟悉的一种病症,它是由各种原因导致的一种胃黏膜炎症,发病后可引起腹痛、腹胀、嗝气、食欲减退等症状。胃炎多发于饮食不节的成年人,其实,儿童也可因各种原因诱发胃炎,主要有以下三个。

1. 饮食因素 不良的饮食习惯,如进食不规律、过食生冷之物,或经常暴饮暴食,过多进食一些膨化、油炸、烧烤类食物,以及一些含有过多添加剂的食物,都会对胃造成损伤,从而引起胃炎发生。另外,如果孩子特别喜欢喝含糖的饮料、碳酸饮料等,或者三餐不吃,长期挑食、偏食,零食不断,同样会对胃部造成一定的损伤,从而引起胃炎发生。

2. 慢性幽门螺杆菌感染 研究发现,幽门螺杆菌感染是引起胃炎、消化性溃疡,甚至胃癌的主要原因。如果家里有人感染了幽门螺杆菌而不实行分餐制,很容易导致全家感染,从而引起胃炎发生。

3. 长期滥用抗生素 这种情况可导致儿童肠道菌群失调,从而引起胃肠功能失调,当胃肠免疫功能下降时,就容易导致胃部炎症发生。另外,如果儿童患有慢性的口腔、咽喉、鼻部感染时没有妥善治疗,迁延不愈时会导致炎症蔓延至胃部而引起胃炎。

湖南省儿童医院
舒适化医疗管理中心 肖秋英

缺乏新冠疫苗保护 3岁以下婴幼儿加强防护

目前,3岁以下儿童尚无新冠病毒疫苗,针对这一免疫空白,家长该如何做好防护呢?

● 家长、监护人在照看低龄儿童时首先要做好个人防护,注意个人卫生习惯,做好日常健康监测,戴口罩,做好手卫生,保持社交距离,不要对着孩子打喷嚏、咳嗽等。

● 婴幼儿的日常生活用品单独使用,不与他人混用,家长应培养孩子养成良好的卫生习惯,如勤洗手、不乱摸、不吃手、不挖鼻孔、不揉眼睛等。

● 家长、监护人、看护人、同住人以及给婴幼儿提供服务的工作人员,应全程



接种疫苗,既是保护自己,也是保护孩子。

● 婴幼儿患有呼吸道疾病期间,尽量减少外出,如需外出,应正确佩戴口罩。

● 减少聚集,包括简化个人行程轨迹,尽量避免去人群密集的公共场所和密闭空间,减少感染的风险。尽量缩短儿童在医院就诊或接种疫苗的时间,回家后及时洗手。

● 外出前,家长要合理规划行程,选择人少、通风良好的地方玩耍;外出时,避免让孩子直接用手触摸公用物体表面,触摸后需及时洗手。

● 引导儿童科学运动,平衡营养膳食,安排好作息,提高机体免疫力。

● 当家长、监护人、看护人以及服务婴幼儿的工作人员出现发热、干咳、咽痛等症状时,应及时就医,并尽量避免与孩子直接接触。

● 儿童房间保持干净整洁,适时开窗通风,保证室内空气新鲜,避免长时间停留在空调房间里。

据国家疾病预防控制中心官网

小儿推拿绿色安全 儿童保健应用广泛

儿童处于身体快速发育的时期,身体各脏器尚未发育成熟,极易感染疾病。同时,儿童由于表达能力差,即便感染了疾病,也不能准确表达,给治疗带来了很大难度。正因为儿童具有这样的特点,一些成人的治疗手段和治疗方案不能完全应用于儿童身上,因此,中医推拿在众多方法中脱颖而出。小儿推拿是建立在祖国医学整体观念的基础上,以阴阳五行、脏腑经络等学说为理论指导,针对不同病症,运用各种手法刺激不同穴位,以达到调整脏腑功能、治病保健目的的一种方法。

小儿推拿在儿童保健中的应用

1. 治疗厌食症 厌食症不仅会造成儿童营养不良,还可能影响生长发育,而导致小儿不爱吃饭的原因不仅仅与自身有关,还与父母的喂养方式有关。父母要做的不仅是在饮食上做出适当调整,还可以试一试小儿推拿的方法,如运内八卦、揉板门、补脾经、清胃经等。临床观察发现,小儿推拿可以有效改善儿童的厌食病症,刺激儿童正常进食,促进儿童健康成长。

2. 预防呼吸道疾病 呼吸道疾病是小儿最常见的一类疾病,如感冒、支气管炎、肺炎等,该类疾病均有见效慢、易反复的特点,给小儿的健康带来了极大的威胁。小儿推拿疗法是通过刺激体表特定部位或穴位,使机体脏腑、经络及气血的功能得以调整,以提高小儿机体的自身免疫力,从而达到防治呼吸道疾病的作用。

小儿推拿的注意事项有哪些?

小儿推拿是祖国传统医学中的一门绝学,绿色安全,疗效显著,家长经过专业医生的指导后在家就能够进行,是一种值得大力推广的保健方法之一。尽管小儿推拿操作简单,但也有一定的注意事项。

推拿前应准备一些可以起到润滑作用的介质,如婴儿油等,目的是为了润滑皮肤,减轻推拿过程中的阻力,避免引起使皮肤损伤。推拿者先要进行手部清洁,及时修剪指甲,避免推拿过程中划伤孩子皮肤。

推拿时,让儿童平躺或俯卧,在推拿部位涂上润滑油,并用一定的手法进行推拿,常用的手法包括点状的按摩、线状的揉推和面状的抚摩。如果操作者手部温度较低,还需要将手部温度加以提升,可以双手互相搓擦,也可以在温热水中浸泡数分钟。推拿过程中,家长还要鼓励儿童积极配合,从而提高治疗效果。

另外,儿童身体娇嫩,推拿时一定要力度,应轻快、轻柔,避免造成儿童疼痛不适而拒绝配合,影响推拿效果。推拿时间上也需要准确把握,餐后马上推拿可能造成呕吐、胸闷等不适,而空腹推拿可能造成内脏缺血,因此,一般在餐后2小时左右进行最为合适。

广东省中山市
火炬开发区人民医院 李绮玲