

本报专访

■ 门诊新闻

# 青春期月经不正常,要不要紧?

青春期是孩子成长过程中非常重要的阶段,世界卫生组织将青春期规定为10~19岁,是指月经初潮至生殖系统逐渐发育成熟的时期。

不少十三四岁的少女在青春期都会受到如月经不调等问题的困扰。针对青春期常见月经问题,湖南中医药大学第一附属医院儿童保健专科门诊副主任医师杨静宜近日进行了详细解答。

## 10岁前、16岁后 是青春期月经关键节点

杨静宜介绍,月经是在激素调控下,子宫内膜发生周期性的剥脱出血。月经第一次来潮,称为初潮,初潮是女生青春期的重要标志。正常月经周期为:21~35天,平均28天。经期:2~8天,平均4~6天。经量:20~60毫升。经色:暗红,初时较浅,量多时较鲜,将净时渐淡,无血块。

月经来得过早或过晚都可能预示疾病的发生。杨静宜表示,孩子8岁前出现任何一种第二性征的发育,或10岁前月经来潮,即称为性早熟。性早熟会让孩子身高过早停止增长,甚至引起一系列心理问题,需要家长特别重视。

若孩子在16岁后,虽有第二性征发育,但无月经来潮;

或14岁后无第二性征发育,也同样需引起重视,需到医院诊断是否为原发性闭经。

## 什么是青春期月经失调

由于青春时下丘脑-垂体、卵巢轴尚未成熟,并且青春期的孩子处在生理与心理的急剧变化期,学业压力、环境变化等因素影响,易导致月经不规律。

月经初潮后往往需要2~4年的时间才能真正建立稳定的月经周期,但如果几个月不来月经,或月经周期变化过大,则有可能是月经失调。

具体表现为以下几个方面:  
1、月经周期异常:月经间隔不定,周期时长时短。有时月经间隔小于21天,有时大于35天,甚至大于6个月没来月经。  
2、月经血量与经期长度异常:月经血量时多时少,甚至小于5毫升或大于80毫升;经期长度不正常时月经来潮的持续时间小于3天或大于7天。  
3、月经前后及来月经时伴随的身体症状:如痛经,即女性在行经前后或月经期出现下腹部疼痛、坠胀,伴有腰酸或其他不适,严重者可伴有恶心、呕吐、腹泻、头晕、冷汗淋漓等症状。

杨静宜提醒,治疗月经失调应根据不同类型对症治疗,所以家长们一定要引起重视,尽早发现,尽早治疗,在医生

的指导下用药,切忌自行盲目用药,以免加重病症。

## 月经期注意事项

月经期间应做好经期卫生,保持外阴清洁,勤换卫生巾。避免焦虑,保持乐观和稳定的情绪。避免剧烈运动。

经期前后1周切勿贪食寒凉,勿过食甜腻、油炸、辛辣食物,避免暴饮暴食或节食所致的脾胃功能损伤。可以记录好月经日期,若发现月经异常,如月经过多、月经推迟及痛经时,及时前往医院诊治。

杨静宜还推荐经期食疗方供参考。  
1. 生地薏米粥。食材:生地黄5克、薏米15克、粳米50克,将生地黄洗干净,榨汁加水,放入薏米、粳米同煮成粥,早晚餐食用,具有清热养阴利湿的作用,适用于性早熟。  
2. 益母草黑豆糖水。食材:益母草30克、黑豆60克。将益母草、黑豆加入3碗水,煎至1碗,加红糖调味,并冲入米酒。具有活血、祛瘀、调经的作用,适用于原发性闭经。  
3. 月季花红糖水。食材:月季花15克、红糖100克、甜酒2匙。制法:将月季花加水煎汤,去渣,调入红糖、甜酒服用,每日1剂。功效:活血、养血、调经。适用于女性月经先后不定期。

本报通讯员 王鑫

## 青光眼患者眼压高险失明 新型抗青光眼手术保视力

本报讯(通讯员 唐蕾)今年65岁的2型糖尿病患者程先生(化名)双眼视力下降有1年余,来常德市第一人民医院检查后被诊断为开角型青光眼晚期。该院眼科专家近日通过实施Schlemm's管成形术,让程先生眼压恢复到正常。

青光眼产生的原因,一种是产生房水较多;还有一种是房水流出通道不通畅。大部分为房水流出通道阻塞所致,可通过药物、手术等办法让房水顺利地流出到眼外,达到平衡,治疗青光眼。

了解程先生病情后,该院眼科主任医师张键决定为其实施新型抗青光眼手术——粘小管成形术,即Schlemm's管成形术,其机制是通过减少房水流出生理通路的阻力而降低眼压。该手术在原本塌陷的Schlemm's管放置一根微导管,顺Schlemm's管走行,注入粘弹剂支撑塌陷的管腔,扩大排水渠道,减轻眼内压达到降眼压的效果。术后,程先生眼压控制良好,不适症状改善。

## “欲哭无泪”者 须警惕干燥综合征

本报讯(通讯员 周倩 陈亚男)家住邵阳的华女士今年40岁。一年前,她出现了口干咽燥、眼睛干涩的症状,想哭时没有眼泪,半夜还因口渴难耐而醒来。华女士在当地医院被确诊为“干燥综合征”,但在治疗过程中因免疫力下降,她出现了胸痛、乏力等症状,CT检查结果显示为“肺结核”,华女士转诊至湖南省胸科医院治疗。

入院后,华女士完善相关检查后确诊为难治的耐多药肺结核,转入该院内六科(耐药专科)住院治疗。该科主任易恒仲带领医护团队为其制定了系统的治疗方案,经过一段时间治疗,华女士上述症状基本消失。

易恒仲介绍,干燥综合征的病因尚未完全明了,目前认为受遗传和病毒感染、性激素等多种因素共同作用影响,触发自身免疫系统异常反应所致。

## 高血压要及时治疗 易招惹尿毒症

本报讯(通讯员 邓敏)长沙33岁的小伙小伍近来只要稍一活动,就出现胸闷气短情况,即使休息也难以缓解,他来到长沙市第三医院就诊,检查结果让他大吃一惊:血压高达240/100毫米汞柱,血肌酐高达1402单位(标准值为57~97单位),结合其它检查,小伍被确诊为高血压病3级(很高危)、尿毒症,需要规律进行血液透析治疗。

“我这么年轻,怎么会得尿毒症?!”诊断结果如晴天霹雳让小伍无法接受。医生仔细询问病史得知,小伍有高血压家族史,他早在十年前体检时,就查出患有高血压,医生建议他服用药物降压,定期门诊随访,但小伍却不以为意。

该院肾病内科副主任谭轶湘表示,长期的高血压会引起肾脏损害,出现高血压肾病;若血压继续得不到有效控制,肾功能会逐渐减退,出现肾功能不全甚至慢性肾衰竭,其最后严重的阶段就是尿毒症。

谭轶湘建议高血压肾病患者的血压控制在130/80毫米汞柱以内;对于蛋白尿患者以及老年患者,可根据实际情况适当放松要求。

## 夏日送清凉

持续的高温天气给坚守一线的医务人员带来了严峻的“烤”验。为提高工作积极性,保障职工身心健康,湖南省血吸虫病防治所工会日前启动“夏送清凉”慰问活动。7月27日,省血防所党委书记程湘晖,党委副书记、所长梁松岳一行分别看望和慰问了该所临床一线医务人员和物业人员,并送去了王老吉凉茶、绿豆、赤小豆、黑米等清凉降温物品460余份。

通讯员 万思嘉 摄影报道



## 一个动作即可触发“魔咒”? 男孩患怪病致“身体不听话”

本报讯(刘莹婷 石荣)1年前的一天,长沙10岁的诺诺(化名)像往常一样起床时,身体像突然被施了“魔咒”一样:双手不受控制地内翻,面部表情不由自主地变形僵硬,甚至不能正常清晰地说话。这可把家人吓坏了,可不到1分钟,诺诺又恢复了正常。从此,这个“魔咒”就时不时地找上诺诺。一次转身、一次跳跃、一次下蹲起身,最普通的一个动作都可能触发“魔咒”。不可控的姿势和行为严重影响了诺诺

的学习生活。

为了解开“魔咒”,父母带着诺诺来到了湖南省第二人民医院就诊。在经过头颅磁共振、脑电图的相关检查排除了癫痫、心因性疾病及假性发作等疾病后,诺诺被诊断为发作性运动诱发运动障碍,需及时干预,避免影响孩子身心健康。

该院儿科主任、主任医师薛亦男解释,发作性运动诱发性运动障碍是发作性运动障碍中最常见的类型,以突然运动诱发短暂的自主运动为特征。

该病分为原发性和继发性,原发性主要是由于基因突变导致,继发性致病原因包括多发性硬化、头部外伤、假性甲状旁腺功能减退等。

该病患者发作时意识清晰,能正常进行对话。部分患者在婴幼儿时期可能发生过惊厥、癫痫等情况,极少数患者可出现发育迟滞、智能减退、语言功能障碍、自闭等。该病除了在发作时所观察到的不自主运动表现外,在发作间歇期,神经系统体检无明显异常体征。