

关于“宫寒”的谣言，你还在信吗？

一提到宫寒，大多数人会认为是“子宫寒冷”，能引起月经不调、闭经、痛经、不孕等，是各种妇科疾病的“罪魁祸首”。那么，什么是宫寒？它真有这么大的“威力”吗？

“宫寒”到底是什么？

西医其实并没有宫寒这种疾病，而在中医学的文献记载和相关的中医妇科专著中也没有关于宫寒的确切说法。在中医理论中，宫寒更偏向于一种证候类型——胞宫虚寒，这里的“胞宫”并不单指子宫，而是包括了女性整个生殖系统在内的子宫、卵巢、输卵管等相关部位。如果平时过度食用生冷、寒凉的食物，或不注重保暖受到寒气入侵，都会导致“寒邪”入体，它会停滞在胞宫，使胞宫功能受损，从而产生一系列问题，如小腹疼痛、月经失调、痛经、不孕等。

痛经是“宫寒”引起的吗？

临床上，痛经可分为原发性痛经和继发性痛经两大类，之所以月经时会腹痛，其实是“前列腺素”捣的鬼。

月经来潮后，为了使脱落的子宫内膜和经血顺利排出，身体会分泌前列腺素，前列腺素分泌过

多会促使子宫过度收缩，就会产生痛经。当月经期吃了生冷食物后感觉腹痛，是因为生冷食物刺激血管收缩，导致前列腺素分泌增多引起的。

对于原发性痛经，可以吃止痛药（如布洛芬）来缓解，或者“多喝点热水”。而对于因为某些疾病（如子宫内膜异位症、子宫腺肌症）引起的继发性痛经，就不要盲目用药了，还请赶紧看医生。

经血量少、发黑、带血块是“宫寒”引起的吗？

月经量少、颜色发黑、带血块是女性朋友经常遇到的情况，中医认为这是气血出了问题，大部分是气滞血瘀。通俗来说，就是各种原因，如情绪激动、精神压力大等导致肝气郁结，气不能推动血液运行，导致经血排出不畅，形成血瘀。

经血通行不畅，就像河道被堵，湍湍流水变成了淅沥沥的小

溪，量就少了；被堵住的经血时间一长就会结成块，被氧化后变黑，当站起或打个喷嚏时，经血冲破堵塞排出体外时，就变成颜色发黑、带血块的恐怖模样了。

想要解决这类情况，调理气血是关键。除了日常保持情绪愉悦，多吃红枣、枸杞、桂圆等有助于调理气血的食物外，也可以选择一些行气活血的中成药，如千金益母颗粒。千金益母颗粒的主料是益母草，有助于排出淤血、通经活络，再加上具有活血作用的当归，以及被称为“血中气药”的川芎、木香，能从气、血两方面同时入手，让气通血畅。

北京大学药学博士 张浩

性早熟一定长不高吗？

欢欢今年8岁半，妈妈半年前发现她的乳房开始发育了，没有太在意，但最近欢欢来了初潮，妈妈这下有点担心了：孩子是不是性早熟？会影响将来的身高吗？经医院检查后，医生告诉欢欢妈妈，孩子的最终身高是否会受影响，还得看具体情况，不同类型的性早熟对身高的影响不同。

1) 中枢性性早熟 中枢性性早熟是由于下丘脑-垂体-性腺轴过早启动所致，患儿体内的性激素分泌量明显增多，性腺也会提前发育。除了有明显的第二性征之外，性器官也随之发育，在大量性激素的刺激下，骨骼会过度生长，造成骨龄超前。若不及时进行干预处理，骨骺线会过早闭合，造成成年后身高偏矮。大多数中枢性性早熟的孩子都会出现身高突增的现象，青春期还没有到来，身高就开始快速增长，等到真正的青春期到来时，生长速度却慢了下来，生长空间明显不足。

2) 外周性性早熟 外周性性早熟属于假性性早熟，虽然孩子会有第二性征发育，但由于性腺轴并没有提前启动，所以不会伴随性腺发育，性功能不成熟，所以短时间内对身高发育的影响不大。如果不重视治疗，有可能发展成中枢性性早熟，进而影响身高。

3) 不完全性性早熟 主要是指单纯乳房发育、阴毛早现等现象，多半是因为身体某个部位对性激素过于敏感所致，并不是真正意义上的性早熟。这种性早熟具有自限性特征，也就是说随着时间的推移可以恢复至正常状态，多数情况下不会影响身高。

副主任医师 蒋小梅

产后及时盆底肌康复减少后遗症

齐女士：我今年30岁，刚生完宝宝，怀孕时听说生完孩子要尽早进行盆底肌康复，避免出现漏尿、器官脱垂等后遗症。现在我刚出月子，没有出现漏尿等情况，请问是否一定要做盆底肌康复呢？

广西医科大学主任医师黎淑贞：盆底功能障碍是因盆底支持结构受损、缺损或功能障碍所导致的疾病，包括尿失禁、盆腔器官脱垂、性功能障碍等。不管是剖宫产，还是自然分娩，盆底功能都会受到损伤，而且分娩次数越多，损伤越大，但并非每个人都会在产后立刻出现症状，有的是多年以后才会出现。因此，女性产后及时做产后盆底肌康复对以后的健康是非常重要的，现在越来越多的人已经意识到产后盆底肌康复的重要性。

女性一般在产后42天要进行一次产后筛查，而盆底功能筛查已经成为了必查项目，产后42天被公认是治疗和康复盆底肌的最佳时机。如今很多医院采用的盆底康复仪，利用生物工程技术唤醒损伤的盆底神经肌肉，唤醒后可以增加盆底肌力和弹性，使肌肉位置回归正常，功能恢复。如果没有漏尿、器官脱垂等问题，盆底肌康复也可以作为日常保健来做，对于女性来说有益无害。

筛查乳腺癌三法各有优势

乳腺癌严重威胁女性的生命健康，早筛查、早诊断、早治疗，是改善患者预后最有效的方法。目前，临床上常用的筛查手段主要有超声、钼靶和磁共振，这三种检查设备原理不同，优势各异。专家建议，35~64岁的女性应至少每2~3年进行一次乳腺癌筛查，高风险人群可适当增加筛查频率。

超声

优势 经济、便捷、无创、无辐射，可重复多次检查，同时可用于腋下及淋巴结的探查，适用于所有人群的乳腺癌筛查及乳腺病灶的随访。超声造影、弹性成像等新技术也逐渐应用于临床。

缺点 对无肿块型病灶难以分辨，对位于脂肪层和腺体层的微小钙化难以鉴别，对以钙化为主要表现的原位癌敏感性差；乳腺体积过大时，常造成检查困难，以致检出率降低。

钼靶

优势 钼靶是目前较先进的检查手段，对发现微小钙化灶具有优势，可以观察到0.1毫米以下的微小钙化点及钙化簇，弥补了乳腺超声的不足，更容易发现以钙化为表现的无症状或触摸不到的早期乳腺癌，对较大的乳腺及

脂肪型乳腺检出率高。

缺点 对致密型乳腺存在的病变判断能力较差，需结合彩超或磁共振进行确诊；对乳腺偏小的女性或合并乳腺增生的情况不容易诊断；具有一定的放射性，不适用于孕妇和哺乳期乳腺检查；检查时有轻微的压痛，对乳腺较小的女性更明显。

磁共振

优势 软组织对比分辨率最高，可评价钼靶和超声上的可疑病灶，进行病变良恶性鉴别；检出浸润性乳腺癌的敏感性高；无创、无辐射，优于彩超和钼靶对致密型乳腺的检查。

缺点 检查费用较高，扫描时间长，对钙化不敏感，需注射对比剂，对于乳腺原位癌检出的敏感性和特异性较低。

湖南省妇幼保健院健康管理中心 段国荣