

青春期经期困扰怎么办？这篇能帮到你！

大部分青春期少女都被月经不准时、时少时多、月经痛等经期问题所困扰。临床提示，如果7.5岁之前出现乳房初发育、腋毛、阴毛等第二性征，或者10岁前月经来潮则为性早熟。性早熟会对成年后的身高造成影响，同时，还会导致女生出现社交心理问题，需要家长重视。如果无第二性征发育，超过14岁却无月经，或有第二性征发育，超过16岁无月经，则为原发性闭经，也就是月经过晚，这些情况要及时到青春期门诊咨询就诊。

什么是青春期月经失调？

月经周期异常 月经间隔时间无规律，周期时长时短，有时月经周期间隔不超过21天，有时超过35天，甚至超过6个月。

月经血量异常 月经血量有时多、有时少，有时小于5毫升，有时大于80毫升。

经期长度异常 月经来潮时间小于3天或大于7天。

月经前后及月经来潮时的身体症状 痛经：行经前后或月经期间出现下腹部疼痛、坠胀、伴腰酸等其他不适，部分严重者甚至伴有恶心、呕吐、腹泻、头晕、冷汗淋漓等症状。

临床提示，月经初潮后，青春期女生需要在两到三年之内才能逐渐建立起完整、规律的月经周期。原因在于：刚进入青春期时，下丘脑-垂体-卵巢轴的发育尚未成熟和完善，可引发卵巢不排卵。待下丘脑-垂体-卵巢轴功能逐渐成熟，生理周期性调节逐渐稳定后，月经会慢慢恢复正常。

青春期痛经怎么办呢？

加热身体 痛经时喝热水，热敷下腹部，有助于扩张血管，促进血流，抵抗子宫平滑肌收缩来减轻疼

痛。实验证实，在热敷同时口服安慰剂，可获得与口服止痛药物等同的止痛效果。热敷的同时口服止痛药物，可将药效发挥时间缩短一半。

按摩，活血行气 按摩方法：身体俯卧，完全放松、舒展，双臂平伸，脚趾向内，触摸背部骨盆上脊，向脚方向轻推，每秒一到两次。注意，前后推，而不是画圆。

止痛药备用 痛经时，最好在经期前一周通过中药调节痛经。若时间不好预估，可随身准备止痛药。

放松身体，保持心情愉悦 痛经时情绪不稳定会加重不适感，甚至导致月经失调。因此，在舒适的环境中放松心情，做一份玫瑰花茶或生姜红糖茶，保持心情愉悦。

多服用维生素 医学研究证实，摄入足量维生素有助于缓解痛经。痛经的主要症状为：腰脚酸痛、腹部抽痛、乳房胀、抽痛，日常饮食中应增加维生素B₁、维生素B₂的摄入，例如：多吃糙米、胚芽米、肝脏、杏仁、乳制品。如果日常盆腔无出血，月经

来潮时子宫卵巢疼痛，应多摄取维生素C、维生素E。

注意经期卫生 平时要注意外阴清洁，勤换内裤，月经期勿进行剧烈的体育活动，忌食生冷、辛辣刺激食物。

缓解青春痛经的安全有效偏方

原料：生姜20克，甘草15克，红糖50克。做法：红糖、大枣煎煮20分钟，加入切片生姜，盖严煎煮五分钟即可。功效：养血、温经活血，主要针对子宫虚寒、小腹冷痛、量少色暗者。红糖可暖宫，铁元素含量丰富，补血效果良好。生姜可补中散寒，缓解痛经，二者合用，可补气血、温经活血。

原料：苹果、红酒。做法：400克苹果去皮后切成月牙状，放入奶锅里，倒入红酒没过苹果，中火炖煮15分钟关火，苹果在红酒中浸泡两小时后食用。喜欢吃甜的，可以加入糖和蜂蜜当作甜点来吃。功效：活血化瘀、缓解痛经。

月季花 15克，加水煎汤，去渣，调入红糖100克、甜酒服用，每日1剂，适用于女性月经先后不定期。



益母草30克、黑豆60克，加水煎汤，加红糖调味，并冲入米酒。适用于原发性闭经。

常见的痛经治疗药物

艾附暖宫丸 理气养血，暖宫调经，用于血虚气滞、下焦虚寒所致的月经不调、痛经，症见行经后错、经量少、有血块、小腹疼痛、经行小腹冷痛喜热、腰膝酸痛。

坤灵丸 调经养血，逐瘀生新。用于月经不调，或多或少，行经腹痛，子宫寒冷，赤白带下，崩漏不止，病久气虚，肾亏腰痛。

妇科十味片 养血舒肝，调经止痛。用于血虚肝郁所致月经不调、痛经、月经前后诸证，症见行经后错，经水量少、有血块，行经小腹疼痛，血块排出痛减，经前双乳胀痛、烦躁，食欲不振。

河池市医学情报所 韦珊琳

乳腺增生会变成乳腺癌吗？

在我们日常生活中，可能有些女性朋友会发现自己胸部有些疼痛，或者在自我检查的时候感觉到乳房里有硬块，一些身边的亲友或者网络资讯可能会告诉你，这是乳腺增生，而且乳腺增生可能会演变成乳腺癌。对于这样的消息，相信很多人都会感到恐慌。

实际上，乳腺增生是一种非常普遍的妇科疾病，它是乳腺上皮细胞和纤维组织增生的结果，而这个过程受女性的性激素影响。平时，我们的身体会分泌雌激素，它可以刺激乳腺上皮细胞的增生，但是，当这个过程出现紊乱，比如雌激素分泌过多，或者受到雌激素影响的细胞过于敏感，就可能导致乳腺增生。

相比之下，乳腺癌则是乳腺内的细胞失控增长，形成恶性肿瘤，这个过程通常需要经过多次的基因突变。乳腺增生并不能直接导致乳腺癌，但乳腺增生可能会使乳房更容易受到激素的影响，进而增加了患乳腺癌的风险，在这一点上，我们不能掉以轻心。

很多人对乳腺增生与乳腺癌之间的关系存在疑惑，乳腺增生是否会演变成乳腺癌一直是一个备受关注的话题。

乳腺增生的症状

乳腺增生的症状因个体差异而有所不同，但常见的症状包括乳房胀痛、乳房肿块、乳房胀痛与乳房肿块的周期性变化、乳头溢液等，这些症状可能会引起患者的不适和焦虑，但大多数情况下，乳腺增生是一种良性疾病，并不会演变成乳腺癌。

乳腺增生的原因

乳腺增生的具体原因尚不完全清楚，但有一些因素与乳腺增生的发生有关。首先，内分泌因素在乳腺增生的发生中起着重要作用。激素水平的变化可能导致乳腺组织的异常增生。其次，生活方式和饮食习惯也与乳腺增生相关，高脂肪饮食、缺乏运动、吸烟和饮酒等不良习惯可能增加乳腺增生的风险。此外，精神压力和情绪波动也可能对乳腺增生的发生起到一定的影响。

乳腺增生和乳腺癌的区别

乳腺增生和乳腺癌是两种不

同的疾病，它们有着明显的区别。乳腺增生是指乳腺内腺体和间质增生异常，导致乳腺组织的增厚，多数情况下是良性的。乳腺癌则是一种恶性肿瘤，是由乳腺内的恶性细胞异常增生形成的。乳腺增生和乳腺癌在病理上有明显的区别，通过组织活检可以准确地区分这两种疾病。

乳腺增生是否会演变成乳腺癌？

乳腺增生并不一定会演变成乳腺癌，大多数乳腺增生是一种良性疾病，只在少数情况下会发展成乳腺癌。但乳腺增生患者也需要定期检查，及早发现任何潜在的恶性变化。

乳腺癌是一种恶性肿瘤，它起源于乳腺内的恶性细胞，乳腺癌的形成是一个渐进的过程，通常需要经过乳腺增生、原位癌（非浸润性癌）和浸润癌等不同阶段，但并不是所有的乳腺增生都会演变成乳腺癌，这两者之间的转化是一个复杂的过程，受到多种因素的影响。

在乳腺增生转化成乳腺癌的过程中，遗传因素、激素水平、生活方式、饮食习惯等都起到了重要作用，一些基因突变和家族史可能增

加乳腺癌的风险，激素水平的改变，特别是雌激素水平的增高，也被认为是乳腺癌的重要诱因，不健康的生活方式和饮食习惯，如高脂肪饮食、缺乏运动和不良的心理状态，可能加剧乳腺增生向乳腺癌的发展。

需要注意的是，乳腺增生本身并不具备乳腺癌的恶性特征，只有很少数的乳腺增生可能会演变成乳腺癌。但一些特殊类型的乳腺增生可能与乳腺癌的发生风险增加有关。因此乳腺增生患者应及时就医、定期检查，医生会根据病情的严重程度和个体情况制定相应的治疗方案，如定期随访、药物治疗或手术干预。定期的乳腺自检和乳腺彩超检查有助于在早期发现乳腺癌，如果患者发现乳房异常，应及时就医进行进一步检查。同时，保持良好的生活习惯有助于降低乳腺癌的风险。

了解乳腺增生与乳腺癌之间的关系对于女性的健康至关重要。通过科学的预防和定期检查，可以更早地发现和潜在的治疗问题，保护女性的乳腺健康。如果你有任何乳腺相关的疑问或不适，建议咨询专业医生的意见，以获得更准确的诊断和治疗建议。

广西师范大学医院 蒋洛余