

不来月经也能生娃? 带你认识神秘的“暗经”

月经对于女性来说简直是“又爱又恨”，有这么一类人，她们从来不来月经，但同样能生孩子。这是真的吗？难道这就是传说中的“天选之女”？

暗经无需治疗

终身不来月经却能受孕的现象称为“暗经”。这种情况自古就有，如《医宗金鉴·妇科心法要诀·月经之常》曾记载：“一年一至为避年，一生不至孕暗经。”“有一生不行而依然能孕育，谓之暗经者，此所禀之不同，而亦非病，不须治也。”也就是说一生不来月经且能生育，叫暗经，不需要特殊处理。

暗经形成的原因至今不明，可能与子宫内膜的血管系统缺乏分化有关，属于罕见的先天性、生理性改变。除此之外，还有一些特殊的“月经”——两个月来一次叫并月，三四月来一次叫季经，还有一部分女性在怀孕期间，月经也正常来，叫激经。

正常的月经是因为子宫内膜在激素的影响下，出现增生、脱落的周期性变化，如果长时间不来月经，子宫内膜就会一直处于增生状态，可能引起子宫内膜病变，甚至子宫内膜癌。对于“暗经”的女性来说，卵巢功能是正常的，仍然有周期性卵泡发育及排卵，子宫内膜也会呈现周期性增厚、再变薄，虽然没有经血排出，



但也是可以怀孕的。

暗经并不完美

拥有暗经的女性不用每个月承受痛经之苦，也不会因为流血过多引起乏力、面色苍白等不适，照样能生孩子，岂不完美？

其实，暗经也并不代表十全十美。因为这类女性的卵巢功能是正常的，仍有周期性激素变化，因此，会随着激素变化出现情绪波动、失眠、头痛等内分泌相关症状。且这类女性的激素水平即使存在异常也不容易被发现，如雌激素水平较低、孕激素水平不足等，从而更容易带来骨质疏松、生育力降低等潜在健康问题。

不来月经≠暗经

肯定有好多羡慕暗经，

梦想成为“天选之女”。但需要提醒的是，不来月经并非都是暗经，大部分是由于先天性生殖系统发育异常导致，如先天性无子宫、子宫发育不良，也可能是性染色体疾病，如Turner综合征，暗经只是极少数。而一些曾经来过月经突然不来的，常见于怀孕、更年期或月经失调。

对于有性生活的女性来说，如果月经延迟超过7天，首先应排除怀孕可能。排除怀孕后，可以先观察，因为月经不调与情绪、环境改变等因素有关。如果一年内月经延迟超过3次，或已经2个月没来，就要及时去医院进行规范检查，查找原因。

复旦大学附属妇产科医院

胡莹莹

关爱乳房 认识乳腺癌

乳腺癌是女性常见的恶性肿瘤之一，严重危害女性的健康，在全球范围内都受到了广泛的关注。它不仅仅是一个医学问题，更是一个社会、心理和家庭的综合考验。下面让我们一起深入了解乳腺癌的相关知识。

乳腺癌的基本知识

乳腺癌起源于乳腺组织，当乳腺细胞发生异常增生并失去控制时，就可能形成肿瘤，进而发展成乳腺癌。乳腺癌并非只限于女性，男性同样可能患病，但比例远低于女性。

乳腺癌是全球女性中最常见的恶性肿瘤，据2022版全球癌症统计报告显示，其发病率居全球女性恶性肿瘤第二，约有230.89万新发病例（11.6%），是全球第四大癌症死亡原因，死亡人数达到66.57万人。乳腺癌的发病率在我国女性恶性肿瘤中位居首位。

乳腺癌的原因与症状

乳腺癌的发病与多种风险因素有关，包括遗传倾向（家族中有乳腺癌病史，如BRCA1和BRCA2基因突变）、年龄增长、激素替代治疗、初潮年龄早和晚绝经、未生育或晚育等，这些均为乳腺癌的高危人群。

乳腺癌的症状因人而异，常见的包括乳房肿块、皮肤改变（如凹陷、红肿）、乳头溢液、乳头或乳晕异常等。

乳腺癌筛查方法

乳腺癌筛查是提高早期发现率和降低死亡率的关键。目前，常用的筛查方法包括乳腺自我检查、临床乳腺检查、乳腺X线摄影（钼靶）、超声检查和磁共振成像（MRI）。女性应定期筛查，高危人群应在医生指导下增加筛查频率。

湖南师范大学附属湘东医院 邹晓

怀孕了,还能玩电子产品吗?

李女士是一位新晋孕妈，但最近有件事情让她十分担忧，那就是她不仅工作需要长时间使用电脑，日常生活也几乎离不开手机，非常担心电子产品的辐射影响胎儿健康。那么，这些电子产品的辐射是否会影响胎儿健康呢？

孕期玩电子产品有辐射吗

一般来说，绝对温度超过绝对零度（-273.15摄氏度）的物体都会产生辐射，因此，基本上所有的物体都有辐射，我们不用谈辐射色变。其次，脱离剂量和暴露时间谈辐射都是不科学的。

我们常说的辐射主要分为电离辐射和非电离辐射。电离辐射包括X光、放射治疗仪和CT扫描等放射来源，这类辐射对孕妇和胎儿是有害的，孕期应该避免接触。非电离辐射是指电脑、手机、电视以及家用电器等发射出来的辐射，这类辐射不会破坏细胞，也不会引起细胞内DNA损伤，对人体基本没有伤害，也不会增加流产、胎儿畸形等不良妊娠结局。

孕期玩电子产品有哪些危害

孕期接触电子产品虽然不必担心辐射的危害，但这并不意味着孕期可以长时间面对手机、电脑，因为长时间面对手机、电脑会对孕妇造成间接伤害。

首先对孕妈的眼睛不好。长时间注视屏幕，容易引起视力疲劳，影响休息，进而导致胎儿也休息不好，引起生长发育迟缓或其他问题。

其次是对宝妈脊柱不好。长时间低头，容易对颈椎造成压迫，进而导致大脑供血不足，产生眩晕等不适；加上孕后期增大的子宫对腰椎产生压迫，会使整个脊椎承受很大的压力。

因此，为了孕妈自身的健

康，也应该控制玩电子产品的时间。

玩电子产品需要穿防辐射服吗

很多孕妈为了防止辐射，都会穿上一件防辐射服，其实，防辐射服只能起到心理安慰作用，并没有太大实质性作用。

防辐射服的主要原理是利用电磁屏蔽防止电磁波进入人体，对单一的电离辐射有一定的防护作用，进而防止对胎儿造成伤害。但实际生活中，如果不是从事与辐射相关检查工作，平时接触到来自电子产品的非电离辐射剂量是十分微弱的，基本不会对胎儿造成危害，孕妈没有必要过度担心。

上海交通大学医学院
附属仁济医院 狄文

小儿重度贫血该怎么办?

贫血是青少年儿童成长时期很容易出现的一种症状，很多疾病可引起贫血。根据贫血程度，可分为轻度、中度和重度贫血。重度贫血将严重影响孩子生长发育，家长该怎么办呢？

1. 明确病因 发现孩子有贫血症状，首先要去医院检查，明确贫血原因，然后进行针对性治疗。引起贫血最常见的原因是营养不良。

2. 饮食调理 补充富含蛋白质和铁的食物，如瘦肉、蛋类，以及鱼类、禽类、章鱼、大豆、黄豆、海带、发菜、木耳、香菇等。餐后进食富含维生素C的水果，有助于铁吸收。对于巨幼细胞性贫血，每日要摄入足够的绿色新鲜蔬菜、水果，还要补充足够量的维生素B₁₂，如动物肝脏、肾脏等。注意蔬菜食品的加工方式，不喝咖啡和浓茶。

3. 药物调理 可以在医生指导下使用硫酸亚铁片、右旋糖酐铁注射液、叶酸片、维生素B₁₂片等药物，以补充铁元素、叶酸、维生素B₁₂。由于白血病、血友病等引起的贫血，可遵医嘱使用注射用甲泼尼龙琥珀酸钠、醋酸泼尼松龙注射液等激素类药物。也可以在中医科医生的指导下，辨证使用中药汤剂。

4. 输血治疗 因凝血因子异常导致的贫血，可在医生的建议下进行输血治疗。

5. 手术治疗 如果患儿对药物不耐受，可以选择异基因造血干细胞移植术。

湖南省儿童医院血液肿瘤科 李夕