

# 月经持续一月致重度贫血 青春期女孩警惕异常子宫出血

16岁的贺同学前几日在学校出早操时突然晕倒，被紧急送往医院后，查得血色素只有55克/升（正常值为110~150克/升），属于重度贫血。追问病史得知，贺同学月经一直不规律，周期时长时短，量时多时少，本次晕倒前，月经已经持续1个多月了。诊断为青春期异常子宫出血，经输血、止血、补铁等支持治疗后，出血明显减少，人也精神了。其实，青春期异常子宫出血在青少年女孩中并不少见，掌握其发病原因和采取措施，对改善病情有重要意义。

## 什么是青春期异常子宫出血

青春期异常子宫出血是指完全没有规律的子宫出血，月经周期、经期、经量紊乱。有的闭经数月，有的出血频发，数天到十余天来潮一次；出血时间或长或短，短则1~2天，长则10余天，甚至月余不净；出血量或多或少，主要与子宫内膜增殖程度、坏死脱落的速度有关，病程久、失血多者可继发贫血，严重者甚至可引起失血性休克。

## 青春期异常子宫出血的病因

排卵功能障碍是青春期异常子宫出血的主要原因，临床上导致排卵障碍的疾病很多，如多囊卵巢综合征（PCOS）、下丘脑及甲状腺功能紊乱、激素代谢失调等，最重要的还是由于青春期下丘脑-垂体-卵巢轴（H-P-O轴）发育不成熟，雌激素正负反馈机制迟迟未建立。月经初潮后H-P-O轴成熟时间约2~7年不等。

其次，青春期情绪紧张、压力过大、营养失调、剧烈运动、体重异常等均可使神经内分泌轴功能失调，导致无排卵型子宫出血的发生。无排卵导致长期缺乏孕激素，使子宫内膜发生不规则脱落导致了异常子宫出血。孕激素的缺乏还会影响子宫内膜前列腺素的分泌、血管结构及凝血功能的异常，无法实现正常月经的生理



性止血效应。

## 如何应对 青春期异常子宫出血

青春期异常子宫出血的治疗主要包括孕激素药物性刮宫、复方口服避孕药萎缩内膜、大剂量雌激素修复子宫内膜，也可采取促性腺激素释放激素激动剂止血。根据出血情况还可同时使用非甾体类抗炎药、氨甲环酸、中成药等进行止血。需要提醒的是，血止住后，仍需继续管理月经，否则病情易反复，常用的药物有孕激素或复方口服避孕药。

很多家长对激素二字存在恐惧心理，不愿意让孩子接受激素治疗。其实，这种想法完全没有必要。天然或接近天然的孕激素不会引起肥胖，更不会引起不孕，新一代口服避孕药也极少有增加体重的报道，比较常见的副作用是乳房不适、恶心、头晕等，但随着用药时间延长，这些不适大多可以缓解。孕激素的目的不止是止血，更重要的是它可以保护子宫内膜，

防止子宫内膜因为缺乏孕激素保护而发生癌变，而口服避孕药除了上述作用外，还有降低卵巢癌发生率，治疗痤疮、多毛等作用。

## 如何预防复发

青春期女孩学业压力大，可能长期处于精神紧张状态，父母应理解孩子的情绪，帮助孩子及时化解焦虑、紧张等不良情绪，鼓励孩子配合医生治疗，同时做好以下几个方面的工作。

饮食方面多吃富含铁、蛋白及维生素的食物，如瘦肉、猪肝、动物血及新鲜蔬果等，纠正因过度失血引起的贫血。养成记月经日记的习惯，包括月经来潮的时间以及经量、性状，以便就诊时为医生提供诊断依据。适当锻炼，劳逸结合，保持身心愉悦，及时释放压力，避免过度紧张。生理期注意外阴卫生，勤换卫生巾。将体重控制在合理范围内，因为体重暴增、暴减均可影响神经内分泌轴，进而影响月经。

来源:福建省妇幼保健院微信公众号

## 儿童慢性咳嗽 护理指南

慢性咳嗽是儿童较为常见的呼吸道症状，发病率有逐年增高之势。慢性咳嗽不仅影响患儿健康，还会严重扰乱日常生活、学习和睡眠质量，对患儿及家属造成一定困扰。慢性咳嗽发病原因复杂，治疗难度较大，正确的护理是康复的关键。

### 用药指导

儿童慢性咳嗽的原因不一，用药也有所区别。对于感染引起的咳嗽，应严格按照医嘱要求的剂量及疗程用药，以免由于剂量、疗程不足而影响治疗效果，或由于盲目增加剂量而引起不良反应。用药期间，家长应密切关注儿童是否有呕吐、腹泻等胃肠道反应，以及体温和咳嗽症状的改善情况。使用止咳祛痰药时，应注意用药时间和方法，例如，某些止咳糖浆最好在餐前半小时给药，可让药物发挥更好的疗效，促进痰液稀释，同时让孩子多喝水，以促进痰液排出。

### 饮食护理

慢性咳嗽患儿的饮食宜清淡，确保营养均衡，可以多吃些蛋白质含量丰富的食物，如鸡蛋、牛奶、鱼肉，这类食物可提高儿童免疫力，促进机体康复。同时，新鲜的蔬菜、水果也是不可缺少的，菠菜、胡萝卜、苹果、梨等含有丰富的维生素和矿物质，对呼吸系统疾病的康复有积极作用。忌食辛辣刺激及油腻食物，如辣椒、油炸食品和冷饮，以免刺激呼吸道，加重咳嗽症状，此外，太甜或太咸的食物也要少吃，以免生痰过多，对康复不利。

### 调整生活习惯

良好的生活习惯对慢性咳嗽的康复也起到至关重要的作用。

一要保证患儿足够睡眠。人在睡眠期间可以充分休息，提高免疫力，促进疾病康复。父母要帮助孩子培养定时作息，每天准时睡觉、准时起床的习惯。入睡前努力为他们营造一个安静、舒适的睡眠氛围，降低外部环境的干扰。

二要指导患儿适当锻炼。适当锻炼能增强儿童体质和呼吸系统功能。例如，可在天气晴好时，带患儿到室外活动、慢跑或做做简单的体操等。需要注意的是，锻炼前后要注意为孩子添减衣物，以免流汗后感冒，同时选择适当的运动强度，切忌剧烈运动。

三要及时疏导不良情绪。长时间咳嗽会让患儿出现烦躁不安等不良情绪，父母应该给他们充分的关怀与陪伴，及时疏导助他们的不良情绪，积极、乐观的心态有利于疾病的康复。同时，还要密切关注患儿的病情变化，如果咳嗽症状一直没有缓解或加重，应及时带孩子就医。

冷水江市人民医院 张峰

## 男孩乳房发育是怎么回事？

由于肥胖、环境、内分泌、性早熟等原因，导致男性乳房发育的发病率越来越高。但幸运的是，其中大多属于原发性生理性改变，可自行消退，只有少数继发性乳房发育需进一步治疗。下面，我们就来看看男性乳房发育是怎么一回事。

### 男性乳房发育是咋回事

男性乳房发育常见于青春期男孩，多为生理性，一般无症状，少数有轻度触痛、胀痛。正常情况下，青春期男性乳房仅有少数不发育的乳房导管及少量结缔组织，外表平坦，如果乳房发育直径超过2厘米，则为男性乳房发育，常于20岁前可自行消退，不需药物干预。研究显示，青春期男性乳房发育的开始发育年龄为14.2（±1.2）岁，骨龄12.9（±0.6）岁。

### 男性乳房发育有哪些原因

男性青春发育早中期，血清中游离的雌激素增多，而睾酮分泌相对减少，二者比例失衡导致乳房发育。而到了青春期后期，随着睾酮分泌增多，雌激素相对减少，二者

比例逐渐平衡，乳房发育症状可逐渐消退。

另外，一些导致雌、雄激素水平失衡的疾病也可引起男性乳房发育，如某些全身性疾病（肝肾疾病、甲状腺疾病）、性腺功能减退症、性腺肿瘤等。因此，对青春期男性乳房发育的早期鉴别，有助于对上述疾病的早期诊断和及时治疗。

### 男性乳房发育的诊断和治疗

医生们先根据乳房查体及B超检查乳房内容物，区分真性男性乳房发育（腺体组织增生）、假性男性乳房发育（单纯脂肪堆积，无腺体发育）、非乳房发育性乳房包块，同时联合外生殖器监测及睾丸B超检查、睾酮及雌二醇等激素检查，进一步排除疾病所致继发性乳

房发育。

诊断标准包括：睾丸容积≥4毫升、经乳房超声检查证实有增生的乳腺组织存在，同时要排除以下情况：1) 肝脏、肾脏、甲状腺、肾上腺等慢性疾病；2) 先天性曲细精管发育不全等染色体疾病；3) 服用含雌激素药物、甲氧咪胍等药物；4) 有家族性男性乳房发育史及乳腺肿瘤。

明确诊断后，医生会根据乳腺B超评估腺体的厚度及范围，制定定期随访方案，监测血清中雌二醇/睾酮含量、睾丸容积，以防漏诊误诊，进一步明确是否需要药物治疗，根据患儿焦虑状态及时心理学评估，必要时进行整形手术治疗。

西安市儿童医院综合外科 苗峰