

花季少女“每月一次”时长量多

原来是“青春期功血”惹的祸

此症不重视易贫血,还可能导致不孕



吴燕平 浙江省中医院妇科副主任,主任中医师,硕士生导师,兼职副教授,浙江省中医药学会妇科分会第六届委员会副主任委员、中华中医药学会第五届妇科分会委员、中华中医药学会生殖医学分会第一届委员会委员。师承首批国家名老中医裘笑梅,长期致力于妇科临床、教学、科研工作;尤其擅长治疗月经病、盆腔感染性疾病、子宫内膜异位症、不孕症、ABO 血型不合等;并长于中医养生调摄,防病治病。主持厅局级科研 2 项,分别获中医医学优秀成果奖、浙江省中医药科学技术三等奖。发表学术论文 20 余篇,主编学术专著 2 部,参编高校教材 1 部。

■记者王艳

在读高三的丽丽本是个活泼外向的女生,最近几个月,妈妈发现她出奇地安静,脸色也没有了往日的红润。细问之后才知道,丽丽每个月的那几天出现了异常,不仅时间长,量也特别多。妈妈一听,赶紧带她去去医院求治,被诊断为青春期功血并伴随贫血症状。

月经淋漓不尽是常见妇科病

浙江省中医院妇科副主任吴燕平主任中医师介绍,青春期功血又叫青春期功能失调性子宫出血,是指由于卵巢功能失调而引起的异常子宫出血,是一种常见的妇科疾病。

该病好发于月经初潮后数年内的青春期女性。这是因为青春

前期卵巢是无功能的,进入青春期后,下丘脑—垂体—卵巢这一系统中各个环节的相互依赖、相互作用,使得卵巢生理功能逐渐建立,在卵巢激素的相互作用下,子宫内膜发生周期性的变化,表现为月经周期的规律性变化。

还处在青春期的少女,由于下丘脑—垂体—卵巢轴尚未发育成熟和完善,在遇到精神紧张、过度劳累、肥胖、气候的变化和营养失调等因素刺激时,导致下丘脑—垂体—卵巢轴中的一个或多个环节受到了影响时,就可能会造成卵巢功能失调、性激素分泌失常、卵巢不排卵,在临幊上表现为月经不规律。

在初潮后最初两年内,月经周期不规则是常见的,多数患者能逐渐自行调整。但当发生子宫

长期的异常子宫出血,患者往往会出现贫血,有头晕、无力、食欲不振、心悸、多梦、失眠等症状,还会造成思想负担,出现厌食、记忆力减退、精神不集中等,给学习和生活带来不同程度的影响。此外,还可能会影响青春期女孩体格发育,育龄期无排卵功

在药物治疗的同时,也要注

血还会影响到今后的生育。

因此,青春期女孩一定要正确地对待功血,千万不要因为怕羞或以为多出点血没什么大碍而去诊治,以免影响身心健康。

治疗别排斥也不能依赖激素

青春期功血的治疗,首要目的是止血,避免因大量失血造成贫血、休克,甚至危及生命,其二是调整月经周期以避免再次发生出血,其三是要及时纠正贫血。

中医认为青春期功血辨证以气阴两虚为多见,脏腑涉及肝脾肾为主,属于中医崩漏范畴。中医治疗青春期功血是止血与调经同步进行,从根本上治疗青春期功血的。因此也是青春期功血的首选治疗方法。

另外,青春期功血也需要用激素类药物止血,甚至血止后还需要短期使用激素调节周期,使内分泌轴引导回正常状态。部分妈妈担心女孩子使用激素会有副作用,吴燕平表示,短期使用激素调整月经效果比较好,其实利大于弊,不必过分忧虑。需要提醒的是,激素的治疗要在医生的指导下,不能私自购买,且激素止血后要着力于调整月经,不能依赖激素,否则会使内分泌紊乱加重。

在药物治疗的同时,也要注

意加强营养,多吃动物内脏等含铁的食物以保证对铁的需求,同时注意保证蛋白质、纤维素、矿物质等营养素的均衡摄入。合理的膳食,既有利于改善机体代谢,增强体质,又有利于增强血红蛋白含量,减轻贫血程度。

劳逸结合避免精神紧张可预防

青春期功血是青春期少女易患的功能性疾病,那么怎样预防青春期功血的发生呢?吴燕平提醒,精神过度紧张、劳累、营养不良等可诱发青春期功血发生。因此,青春期少女一定要注意保持规律的生活节奏,做到有张有弛,不要熬夜学习或上网,避免因生活无规律、过度疲劳而致内分泌紊乱,最终促使青春期功血的发生和发展。

青春期少女情绪变化相对比较大,而情绪波动和精神刺激又是导致青春期功血的一个重要原因。因此,家长和学校应及时普及青春期卫生知识,使青春期少女了解有关青春期正常生长发育过程,要尽量保持一种愉悦平和的心态,发现身体不适及时就诊治疗。

另外,养成良好的卫生习惯,月经期尤其要注意清洁卫生,内裤要勤洗勤换,同时避免进行太剧烈的体育活动。

品种,特别注意不要食用生的或半生海水产品。洗手是最重要的预防措施。工作结束、外出归来、饭前便后洗净手,可以大大减少污染的机会。搞好室内

外环境卫生,清除垃圾,翻倒罐,疏通污水沟,消灭苍蝇、蚊子、老鼠、蟑螂等肠道传染病的传播媒介。

3-5月也是我省传统的麻疹高发季,麻疹患者是麻疹的传染源,在疾病的潜伏末期到出疹后5天均具有传染性。患者经打喷嚏、咳嗽等方式将病毒播散到空气中,易感者吸入病毒后可感染,也可经接触被污染的书籍、玩具等日常生活用品引起感染。

接种麻疹疫苗是最有效的预防麻疹的方法。麻疹疫苗常规接种时间为出生的第8个月龄和18个月龄各接种一次。如果发现孩子有漏种疫苗,家长要尽快带孩子到居住地附近的接种门诊接种疫苗。如果家里有人不小心得了麻疹,要及时就医,注意隔离。

■记者王艳 通讯员许燕

5月正值春夏之交,气温明显升高,雨水增加,气候闷热、潮湿,省疾控中心专家提醒,应注意预防肠道传染病。

专家介绍,感染性腹泻是由细菌、病毒或腹泻原虫引起的,以腹泻为主要临床症状的一组肠道传染病,常见的引起感染性腹泻的病原微生物包括:肉毒杆菌、沙门菌、副溶血弧菌、致血性大肠杆菌、诺如病毒等。感染性腹泻主要通过食用不洁食物或饮用不洁的水,或者与腹泻病人、动物密切接触而感染。每年5月~10月是我省肠道门诊开放时间,若孩子出现腹痛、腹泻、发烧等症状要及时去肠道门诊就医。

预防感染性腹泻的关键是管好孩子的“手”和“口”。外出旅游要注意饮食安全,防止“病从口入”。应确保饮食清洁卫生,不吃生冷食物、不喝生水、不吃流动小摊贩出售的食

特别提醒

天渐热当心蛇虫出没

■记者王艳

整条右手臂,伤口一直流着黑色的血。由于未及时进行综合性治疗,患者右手小拇指已经组织坏死,不能保住还很难说。

马上就是蛇咬伤的高峰期了,王小勇提醒:蛇一般只有在受到威胁时,才会攻击人。所以看到蛇,千万别去主动招惹它们。蛇的听力和视力较差,但对地面的震动很敏感,如果去登山,建议随身带一根棍子,木棍的敲击声可以驱赶蛇。同时少去草木茂盛的地方,最好别穿浅口的鞋子。万一被蛇咬伤,也不要用嘴巴吸毒液,以免毒液被口腔黏膜吸收,伤及施救者。要尽快去医院,但不要奔跑,避免加快毒素的吸收和扩散。如果可以,记下蛇的品种,有利于医生更好更快地治疗。

据杭州市中医院皮肤科主任王小勇介绍,该院每年要收治800~1000例蛇咬伤患者,全年只有11月~次年2月是蛇咬伤淡季,高峰期集中在7~9月,最多的时候一个月就有上百个蛇咬伤患者。今年从4月底开始,科室里收治的毒蛇咬伤患者每天都有七八例,基本都是五步蛇、蝮蛇等咬伤的。

毒蛇咬伤的治疗是一个综合性的方案,除了血清解毒外,还要用西药进行抗炎、消肿,中医中药在蛇咬伤救治和后遗症,并发症治疗中也起着重要作用,同时蛇伤造成严重肾脏损伤时,肾内科、血透室等多科室参与救治。因此,被毒蛇咬伤后第一时间送专业的医院进行专业治疗是关键。

前不久,就有一位金华的大伯,上山挖笋时右手小拇指不幸被五步蛇咬伤,在当地医院治疗两天,尽管已经注射了血清,原本只有手部肿胀却还是蔓延到

中医受洋学生热捧



最近,浙江省中医院再次迎来学习中医的美国学生。从1999年始,纽约整脊疗法学院与省中医院双方签订协议,建立长期友好合作,每年选送学生来省中医院学习,从最初两三位学生到如今的30人组团学习。

据悉,设在该院的浙江省中医临床国际交流中心,目前已与澳大利亚、美国、荷兰、日本、以色列、法国、德国、英国在医疗领域开展长期交流合作,合作内容涉

及针灸、推拿、肿瘤、妇儿、中医内外科等许多专科专病。

这次来杭的学生对中文或许并不是很精通,但都是中医科班出身。在美国,已经有很很多中医经典被翻译。不过,要准确记住所有针灸穴位和推拿手法,绝对不是件容易的事。图为洋学生跟随推拿科专家学习针灸手法。

记者王艳 通讯员于伟 摄影报道

好身体 走出来

■记者王艳

近日,第三届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛浙江省启动仪式,在杭州市余杭区举行。

省疾控中心夏时畅主任介绍,慢性病防控是建设“健康中国”的重要内容,解决慢性病的问题,需要不断提高公众健康意识。

身体活动不足,是各类主要慢性病的关键、可防的危险因素之一。而科技的发展和社会进步导致职业人群的职业劳动强度趋于降低,同时,交通、家务等越来越便利,静态行为趋于增加,家庭、工作等主要生活压力也集中在职业年轻人群中。在职业人群中倡导天天运动,维持能量平衡、保持健康体重是重要宣传理念。

而健走不受年龄、性别和场地等因素的限制,是一项低投入、高产出的老少皆宜的有

氧运动。现代运动医学研究证实:走路时,骨骼、肌肉、韧带、神经末梢都会参与运动,从而促进血液循环,调节大脑皮层的活动功能,促使身体分泌各种激素,有效预防多种疾病。

据了解,2016年,中国疾控中心慢病中心组织开展首届全国“万步有约”职业人群健走大奖赛,通过科学健走累计积分,在全国各慢性病综合防控示范区开展为期100天的团队健走竞赛。

在前两届比赛中,我省取得了不错的成绩,参赛职业人群的健康指数有所提升,日行万步健

康行为全面养成。在去年的第二届大赛中,我省参赛队员体重平均下降1.28千克,BMI指数平均下降0.47,血压控制率提升8个百分点,2/3参赛队员的万步率超过90%,满分人员超过13%。

作为一种值得推崇的生活时尚,今年全省共有26个参赛区2.6万名职业人参赛,活动影响力和参与人数在不

断扩大。

省疾控中心专家同时提醒,健走虽好,也要讲究技巧和方法。健走时,抬头挺胸,双臂自然屈臂呈90度有节奏地主动前后摆动;每一步最佳距离为身高的45%,跨步后脚跟先着地,膝盖最好是微微弯曲;健走速度不宜过快或过慢,一般应达到每分钟100步以上才有锻炼效果,每分钟120步左右;每天健走1万步以上为佳,当然每个人情况不同,可根据自身情况酌情增加或减少行走的步数,最好走好到身体微微出汗。

另外,健走时,最好穿舒适宽松的运动服装,并选择一款合脚的鞋子,以避免对双脚和膝盖造成损伤;要选择一个相对安静、道路畅通的环境进行健走锻炼,不宜选择有汽车行驶的道路;不要空着肚子或饭后立即进行健走运动,最好是饭后半小时到一小时之后再开始健走活动。

作为一种值得推崇的生活时尚,今年全省共有26个参赛区2.6万名职业人参赛,活动影响力和参与人数在不

健康警示

为正点送餐经常顾不上自己的饭点

外卖小哥“饿出”肠穿孔

■记者王艳 通讯员沈笑驰

近日,浙江中医药大学附属第二医院接诊了一位突发十二指肠穿孔的外卖小哥,好在经过及时救治,目前病情已经好转。

患者姓周,每每到了饭点都是最忙碌的时刻,订单必须在规定时间内送到。因此,他自己的饭点根本没法固定,有时候随便对付一下,更多的时候根本顾不上吃。当天他跟往常一样,从下午4点开始

就一直没有休息过。晚上8点多,依然在送餐路上的他,突然觉得肚子一阵绞痛。

被警察送到医院时,小周浑身在冒冷汗,嘴巴里一直喊着肚子疼。腹部CT检查基本确定是十二指肠穿孔,需紧急进行手术治疗。术中,医生果然在小周的十二指肠球部发现一个直径0.3厘米左右的溃疡破口。

该院外科马红梅副主任医师介绍,十二指肠穿孔和胃穿孔

都属于消化道穿孔,是溃疡病患者最严重的并发症之一。正常情况下,人在进食后,胃会分泌胃酸消化食物。如果饥一顿饱一顿、不按时吃饭,多余的胃酸就会腐蚀胃、肠黏膜。在患有肠

道溃疡的基础上,胃酸继续腐蚀就很容易发生穿孔。小周很可能之前就有十二指肠溃疡,而最近这段时间饮食不规律导致了急性穿孔。

另外,猛吃冷饮、辛辣的食

物,吸烟、饮酒或熬夜疲劳,抑或紧张、焦虑,都有可能诱发十二指肠穿孔。现在的年轻人熬夜多,经常不吃早饭,还有吃夜宵的习惯,三餐时间不规律,长此以往,很容易造成消化系统的问题。从门诊的情况看,像小周这样的年轻人出现消化道穿孔并不罕见,35岁以下的患者大概占了一半。

如果反复出现有规律的腹部疼痛,特别是在两餐之间出现,一饿就痛,一吃东西就好转,就要警惕消化性溃疡。到医院通过胃镜、肠镜等检查就能够及时发现,及时对症治疗就可以避免进一步发展。

十二指肠穿孔往往起病急、病程重、变化快,常需紧急处理,

如治疗不及时就可导致感染性休克,严重时甚至死亡。马红梅提醒,年轻人要养成良好的饮食习惯,定时定量,切忌暴饮暴食、过饱或过饥。

如治疗