

大姨妈来了

月经,是伴随女性半生的“老朋友”。月经是否正常与有无器质性病变、激素水平等多种因素关联,因此,有人把月经称为女性健康的“晴雨表”。不过,如今耳闻的“月经病”似乎非常多,如月经周期不规律、经期经量异常、痛经等,都属于月经病。医生认为,一方面与女性就诊意识提高有关;另一方面,压力大、饮食习惯不健康、作息不规律等都会引起月经病。

本报记者 陈晓丽

连续3个月异常 需要到医院就诊

如今周围耳闻的月经病似乎很多,多位专家表示,从门诊量来看,月经不调的女性非常多,与多年前相比,也有增加的趋势。一方面,这受人们生活环境的影响,生活压力大、饮食习惯不健康、作息不规律等都会引起月经不规律;更重要的是,现代女性对于自身的健康问题越来越重视,月经一旦异常就会到医院就诊,这也在一定程度上造成了月经不调的女性越来越多的现象。

“其实,月经病是任何一个时代都存在的问题,与大家的认识程度和关注度密切相关。”济南市妇幼保健院妇女保健科主任医师许俐表示。由于青春期女性卵巢功能正逐渐发育成熟,从不成熟向成熟过渡,而更年期女性卵巢功能正逐渐从成熟走向衰退,这两个年龄段的女性卵巢功能并不稳定,也更容易出现月经不调的症状。但是,在20-40岁的育龄期女性中,也常常会出现月经不调。

对于青春期女性来说,由于卵巢功能发育不完善,月经初潮后的一两年时间内,出血量少、周期不规律等都是正常现象,可以不必过于担心,但是,如果初潮两年以后,月经还是没有达到规律状态,就应到医院就诊。更年期后,随着卵巢功能退化和激素水平的变化,月经也会有一定的波动,但是,更年期女性如果月经出血量大,容易导致子宫内膜增生,长此以往存在癌变的可能,因此,更年期月经不规律也不尽然正常。

体重下降超10% 影响月经运行

虽然“大姨妈”定期光顾让人不舒服,但若“大姨妈”不来或久“住”不走更使人担忧。许俐说,首先应排除器质性病变,例如子宫肌瘤容易导致月经周期短、经期延长、出血量大;对于育龄期女性来说,还应排除怀孕、宫外孕、先兆性流产等原因引起的出血。若检查也没有发现明确病因,西医一般认为月经病是卵巢功能引起的。

张丽娟表示,在中医看来,月经是否规律主要受外感、情志、生活和体质四个方面的影响,外感主要是指外感寒邪热邪,特别是在月经前及经期,受凉容易导致痛经,因此冬天女性痛经要相对更多一些;情志则主要影响月经周期,例如发怒、紧张、焦虑等情绪,都会导致经期提前或延后。

生活方面影响较大的有饮食、药物、劳累等方面。张丽娟介绍,暴饮暴食或者过度节食都会影响月经,通常,体重下降超过10%时就会影响月经,“现在不少年轻女性经常使用减肥药和紧急避孕药,导致不来月经或者不正常出血,临床中比较常见。”张丽娟表示。

中医把人的体质分为九种类型,而不同的体质也会影响月经运行,

例如体质阳虚的人对寒凉更敏感,容易受到寒邪影响导致痛经;气滞型体质性格上较为急躁,在经前经期容易感到乳房胀、肚子胀、痛经。

有的痛经 不能通过生育改善

月经期间下腹痛是正常的生理现象,每个人来月经的时候都会有一些不舒服,只是个体感觉有差异,当痛经影响到正常生活的时候才是一种疾病。

痛经可分为原发性和继发性两种。原发性痛经主要是由于子宫发育不好或体内前列腺激素分泌紊乱引起的,例如宫颈口过紧或子宫过度倾屈,在月经来临时子宫过度收缩,会引起痛经。此外,中医认为,受凉、气滞血瘀等也会引起痛经。

对于原发性的痛经来说,分娩过程中宫颈扩张、子宫的发育进一步完善,部分痛经症状在生育孩子后会减轻,不过,这并不意味着所有的痛经都能通过生育改善。

中医认为,“不通则痛,通则不痛”,因此,血瘀型的痛经可通过活血化瘀来缓解,例如经前和经期用生姜煮红糖水服用,可温经散寒、活血化瘀,热敷、热水泡脚等也都可以缓解痛经。专家表示,不少女性会通过服用止痛药来缓解痛经,偶尔一两次没有大碍,若长期如此会影响身体健康,这种做法并不可取。

继发性痛经多是由于子宫腺肌病、子宫内膜异位症引起,主要出现于已生育孩子或有流产史的育龄女性中,需要治疗。

专家提醒,频繁人工流产会破坏女性子宫内膜,导致子宫内膜变得非常薄,不仅会引起月经出血量的减少,还会影响子宫功能,女性一定要注意保护自己。同时,在月经期间,不宜从事剧烈的体力劳动和体育锻炼,应注意多休息和做好保暖工作。此外,在饮食中可以适当增加铁质元素的吸收,防止贫血。

激素推迟绝经期 不能随意使用

如果经血中伴有血块,在西医看来则是出血量过大导致血液凝结的结果,一般是由于子宫内膜较厚,

月经时内膜剥脱较多引起的。长期下去,不仅会出现贫血症状,还会导致子宫内膜增生。

山东省千佛山医院妇科主任医师马迎春解释道,导致血块多的原因多种多样,其中子宫中占位性病变是最常见的一种,例如子宫息肉、子宫肌瘤等。此外,子宫内膜肥大、血液系统疾病等也会导致月经量大。因此,如果女性发现自身存在这种现象,最好及时到医院检查确诊,由专业医生判断是否需要进一步治疗。

除了月经量大,在门诊中,越来越多的女性因为月经量减少前来就诊。“其实随着年龄的增长,月经量是波动的,只要不是太少,也没有其他不适,一般没有问题。”山东省中医院妇科张丽娟副教授说。

马迎春进一步解释道,这可能与卵巢功能减退有关,由于体内雌激素分泌减少,子宫内膜没有充分发育,月经量就会偏少。同时,还有些病理性因素,例如宫腔内粘连、子宫内膜纤维化等。“如果暂时没有生育打算,月经量减少一般不需要治疗。”马迎春说道,“但是如果同时伴有周期性严重腹痛等,就需要处理。”

此外,不少女性认为,女性绝经后便会开始进入快速衰老期,期望通过使用激素药物推迟绝经时间,从而延缓衰老。“这被称为激素替代疗法,属于绝经期女性的治疗办法之一,通常在女性进入绝经期、月经开始紊乱的时候使用,可以有效预防心脑血管疾病、骨质疏松等。”不过,马迎春指出,并不是人人都适合这种治疗办法,例如有子宫肌瘤、乳腺疾病等疾病的人群,这些疾病对雌激素依赖度较高,不能随意用药。



王婷,眼科学博士,副主任医师,硕士研究生导师,山东省眼科医院副院长。主要从事白内障、角膜屈光、角膜病、青光眼的临床及科研工作。承担国家自然科学基金等多项课题,作为主要成员获得国家科技进步二等奖1项,山东省科技进步奖2项。近几年在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇,被评为全省卫生系统贫困白内障患者复明项目“示范标兵”。

眼病自测——

如何判断自己得了白内障

视物模糊

这是白内障的早期症状中最为常见的。通常视力下降的情况跟晶状体混浊的部位和程度有关,白内障患者能感觉到视力不断下降,看东西渐渐地模糊不清,严重的甚至会仅存光感。

畏光(怕光)

晶状体不均匀混浊会引起光线散射,投射到视网膜上而引起眩光,太阳光下尤其明显。

屈光改变

可表现为近视度数加深,需要经常频繁更换眼镜,或者原本没有近视的也可能需要佩戴近视眼镜才能看清楚远处的东西。

视物发暗

感觉眼前有固定性黑影或视物发暗,色彩失去鲜明度。

“老花眼”好转

患者感觉视力有所“提高”,看书、看报反而不需要戴老花镜了,产生了视力“返老还童”的错觉。实际上这并不是视力的提高,而是晶状体核硬化引起的近视抵消所引起的。

单眼复视或多视

这是因为晶状体内不均匀混浊,使得各个部分的屈光力不均匀,说简单点就是会像棱镜那样,产生单眼的复视或者多视,看东西会有很多影像。眼前有固定的黑影

白内障的早期晶状体的部分混浊位于瞳孔区,患者可自觉眼前有固定不动的朦胧黑影,在阳光、灯光下黑影更为明显,这是晶状体早期局限性混浊的表现,但要注意与视网膜脱离引起的眼前清晰而进行性扩大的黑影相区别。

色觉异常

白内障初期,由于晶状体吸收水分多而肿胀,其上皮细胞隙增大而填充有微粒水滴,光线透过它时会发生折射而呈现彩色晕光,俗称虹视。

如果您出现上述症状,您可能患有白内障,建议到正规医院检查并积极治疗。手术治疗是目前去除白内障唯一有效的方法。

