

# 这种药竟然是女性健康“全能管家”

## 复方口服避孕药有哪些“隐藏技能”

记者 郭蕊 通讯员 孔兵  
济南报道

“一提到‘避孕药’，不少女性就联想到‘发胖’‘伤身体’，下意识想躲开。”山东省妇幼保健院生殖医学科副主任医师苏士利在门诊中发现，这种认知误区，让很多患者错过了有效的治疗方案。事实上，复方口服避孕药在生殖科医生眼中，早已超越单纯的避孕功能，成为治疗月经紊乱、多囊卵巢综合征等多种妇科问题的“成熟武器”。

作为深耕生殖医学与计划生育领域多年的专家，苏士利解释：“现代复方口服避孕药的雌激素含量已降至30 μg以下，且孕激素不断升级，安全性大幅提升。”最新的《复方口服避孕药临床应用中国专家共识》明确，排除禁忌人群后，其健康获益远大于风险，还能降低卵巢癌、子宫内膜癌风险。

### 出现这六种情况 医生会推荐使用

**月经“失控”**：“这是门诊最常见的困扰。”苏士利表示，对于无肌瘤、息肉等器质性病变的月经紊乱，复方口服避孕药是首选调节药物。

其核心原理是通过调节内分泌核心系统，抑制子宫内膜过度增生，同时让内膜规律剥落。“雌激素能快速修复内膜止血，高效孕激素则让内膜快速萎缩，避免增生恶变。”苏士利强调，无论是青春期还是育龄期女性，它都是异常子宫出血的一线治疗选择，尤其适合无子宫结构性改变的患者。

**多囊卵巢**：月经稀发、满脸痤疮、体毛旺盛，这些多囊卵巢综合征的典型症状，让很多年轻女性困扰。“多囊的根源是雄激素偏高、排卵异常，复方口服避孕药能

### 别谈“避孕药”色变！ 它是女性健康的“隐形管家”

现代复方口服避孕药的雌激素含量已降至30μg以下，且孕激素不断升级，安全性大幅提升。

—— 妇科治疗的成熟方案 ——

月经失调  
回归规律

多囊卵巢  
抗雄养肤

内膜息肉  
防止复发

痤疮多毛  
根源调理

重度痛经  
告别疼痛

痤疮多毛  
根源调理

经前不适  
稳定情绪

慎用情况：血栓、肝病、吸烟、高血压、糖尿病

注意：禁止自行购买，必须医生评估后规范使用

它不止是避孕，更是调节内分泌、守护经期健康的隐形管家。科学规范使用，获益远大于风险。

精准对症。”苏士利解释，药物中的孕激素可减少卵巢雄激素分泌，雌激素能增加性激素结合球蛋白，让游离雄激素失活。

对于暂无生育计划的患者，这是首选方案。“既能让卵巢‘休息’，又能调节月经周期，改善皮肤状态，停药后不影响后续备孕。”新版专家共识特别推荐含20-30 μg炔雌醇的低剂量制剂，安全性更高。

**痛经难忍**：“痛经不是正常现象，严重时会影响生活质量。”苏士利指出，复方口服避孕药能抑制排卵和子宫内膜生长，减少

前列腺素分泌——这正是子宫痉挛疼痛的“元凶”。

对于子宫内膜异位症、子宫腺肌病引起的痛经、慢性盆腔痛等，它也是一线治疗药物。“通过降低宫腔压力和子宫痉挛，多数患者的疼痛能明显缓解，无需硬扛。”苏士利说。

**内膜息肉**：检查发现小息肉不想手术，或术后担心复发怎么办？苏士利介绍，复方口服避孕药是成熟的保守治疗策略，“它能抑制内膜增殖，调节雌孕激素比例，让小息肉自然萎缩。”

对于宫腔镜术后患者，连续

服用3-6个月，能显著降低复发风险。“尤其适合暂无生育计划的育龄女性，避免反复手术对子宫的损伤。”

**痤疮多毛**：中重度痤疮、体毛偏重，用护肤品无效怎么办？“这可能是雄激素偏高导致的，复方口服避孕药是国内外指南推荐的一线药物。”苏士利解释，药物通过降低体内雄激素水平，从根源减少皮脂分泌。

苏士利提醒，毛发生长周期长，需连续用药3-6个月才能见效。“对于药物治疗无效的痤疮和轻中度多毛症，它能带来明显改善，提升患者自信心。”

**经前综合征**：月经前易怒、抑郁、乳房胀痛、失眠咋回事？“这是激素水平波动引发的经前综合征，复方口服避孕药能有效改善。”苏士利表示，通过抑制排卵、稳定激素水平，可显著减轻情绪波动和身体不适，尤其适合症状严重影响生活的女性。

### 科学规范使用 一般不会发胖

“复方口服避孕药虽好，但并非人人适用。”苏士利强调，有吸烟史、血栓病史、严重肝病、高血压、糖尿病等问题的女性，需避免使用，“必须在医生评估后，排除禁忌人群再服用，不可自行购买。”

他特别指出，服药期间需规律服用，避免漏服；若出现头痛、胸闷等不适，要及时就医。“现代制剂安全性已大幅提升，‘服药会发胖’的说法早已过时。新型孕激素还能对抗钠潴留，减少体重影响。”

苏士利呼吁，女性应科学看待复方口服避孕药，不必谈“激素”色变，“它既是高效避孕工具，也是妇科疾病的治疗良药，关键在规范使用。遇到相关困扰时，及时咨询生殖医学科医生，才能获得个体化解决方案。”

### 生活课堂

很多人觉得长白发要么是遗传，要么是压力大，其实不然。头发的颜色由毛囊黑素细胞产生的色素决定，一旦黑素细胞功能受损或黑色素合成不足，就会生出白发，而不同部位的毛囊，对应着身体不同脏腑的健康状态，位置不同，暗示的问题也不一样。

#### 两鬓白发：肝胆的“情绪警报”

最常见的两鬓白发，大多和肝胆健康息息相关。两鬓属于足少阳胆经循行的部位，胆与肝互为表里，一旦肝气郁结、肝胆火旺，就会导致气血运行不畅，毛囊得不到充足滋养，进而生出白发。

这类人群多有明显的情绪困扰：要么长期急躁易怒、爱发脾气，要么经常郁郁寡欢、思虑过多，还可能伴随口苦口干、胸胁胀痛、失眠多梦等症状。从西医角度来说，长期精神压力大、熬夜会导致神经内分泌紊乱，加速黑素细胞耗竭，这也是为什么长期熬夜、焦虑的上班族，两鬓最容易长白发。

建议每晚11点前入睡，这是肝胆排毒的黄金时间；平时可以按揉太冲穴（足部大脚趾和第二脚趾之间的凹陷处），帮助疏肝解郁，缓解压力。

#### 前额白发：脾胃虚弱的信号

前额长白发，往往和脾胃功能虚弱有关。前额是足阳明胃经所经之地，脾胃作为气血生化之源，一旦功能下降，气血生成不足，就无法濡养前额的毛囊，导致白发滋生。

这类人群的典型表现是：面色萎黄、神疲倦怠，平时食欲不振、吃一点就腹胀，还可能伴随大便稀溏、四肢乏力等问题。长期饮食不规律、暴饮暴食，或过度节食，会损伤脾胃功能，进而影响营养吸收，加重白发生长。

建议：三餐定时定量，少吃生冷、油腻食物；平时可以多吃山药、大枣、扁豆等健脾益气的食物，也可以按揉足三里穴（外膝眼下四横指处），调理脾胃功能。

#### 头顶+后脑勺白发：肾气不足的“提醒”

头顶和后脑勺的白发，多和肾气不足有关。中医认为，“肾藏精，其华在发”，肾精充足则头发乌黑浓密，一旦肾气亏虚，头发就会失去滋养，逐渐变白，而头顶、后脑勺是督脉、膀胱经循行的部位，和肾脏关系最密切。

这类白发在中老年人中较为常见，但现在很多年轻人也会出现，尤其是长期熬夜、过度劳累的人群，还可能伴随腰膝酸软、头晕耳鸣、记忆力下降、畏寒怕冷等症状。从西医角度来说，这也可能和遗传、内分泌失调（如甲状腺功能异常）有关。

建议：平时可多吃黑豆、黑芝麻、桑葚等黑色食物，滋养肾气；避免长期熬夜、过度劳累。

白发里藏着哪些「健康密码」

# 脾胃也喜欢“春捂秋冻”



中医学认为，脾胃是“水谷之海”“气血生化之源”，人体所需的营养、气血、津液等物质基础，皆依赖脾胃运化生成。脾胃功能强健，身体才能气血充盈、抵抗力增强；若脾胃虚弱，易出现消化不良、畏寒乏力等问题。

冬春之交，天气多变，人体阳气渐升，但尚未充盛，脾胃易受寒湿、肝气的影响而失调。“春捂秋冻”的古老智慧很适用于脾胃，中医讲“脾胃喜温恶寒”，所以调养脾胃需顺应时节变化，重在“平补、疏肝、防湿”，从饮食、起居、情志等多方面温和调理。

养护脾胃，首重御寒护阳，冬春交接，节气多变，风、寒、湿、邪易侵袭脾胃，因此要做好保暖防护，尤其注意颈部、腹部、脚踝保暖，避免露脐装、薄裤等穿搭，防止风、寒邪直中脾胃，饮食上更要远离寒凉、冷饮、生冷瓜果等尽量少吃，可多喝温水，减少对脾胃的刺激。



合理饮食是养护脾胃的核心。饮食既不宜过于肥甘厚味，也不可过于清淡，需遵循“荤素搭配、浓淡相宜”的原则。每日适量摄

入优质蛋白（如瘦肉、鸡蛋、牛奶）与新鲜果蔬，补充营养的同时避免脾胃负担；减少油炸、甜腻、辛辣等难消化食物，降低脾胃运化压力。

此外，山药、红枣、小米等家常食材是脾胃的“天然补品”——小米粥熬煮时加几颗红枣，温润易消化；山药可蒸食或煲汤，健脾养胃；红枣泡水、煮粥皆可，补中益气，温和滋养不加重脾胃负担。

舒缓运动能助力脾胃运化。冬春交接季节，不宜进行剧烈运动，八段锦、站桩、打坐等舒缓功法尤为适宜，这类运动能促进脾胃蠕动，调和全身气血循环。

练习时谨记“行动神不动”，专注呼吸、摒弃杂念，让身心完全放松，才能打通体内阻滞的气流，达到健运脾胃的效果。

此外，全身拍打也是简单有效的方法，适合气机不畅、腹胀暖气等实证人群，拍打时力度适中，像晒被子般拍透腹部、胃部、后背，拍完后若能打嗝、排气，便说明气血循环更通畅；但体质瘦弱、气血不足的虚证人群则不宜采用。

济南市长清区中医医院 赵萍