

青春期月经不规律的原因

▲ 广西壮族自治区柳州市中医医院 徐婷婷

青春期是人类生命周期中的一个重要阶段，是从儿童向成年过渡的时期，在这个时期，身体和心理发展迅速。

月经又被称为经期或月经周期，是女性生理周期的一部分，从月经初潮（第一次月经）开始，直至绝经期结束。月经周期的正常运行与雌激素、孕激素和其他激素的平衡紧密相关。当这些激素水平波动时，月经周期可能会不规律，表现为周期长度的变化、月经量的不同和其他月经相关症状。

月经周期的不规律在青春期是相当常见的，但如果月经问题严重或持续存在，出现过于频繁、持续不断或伴随其他异常症状，需要多注意了。

青春期月经不规律的原因

激素水平波动 雌激素和孕激素在月经周期中扮演重要角色。雌激素主要促进子宫内膜的增生，而孕激素则使增殖期的子宫内膜转化为分泌期子宫内膜。雌、孕激素在月经周期内按时增加或减少，使内膜如期增长或脱落，从而使月经周期稳定。激素波动会对月经周期产生影响。青春期激素水平波动不稳定，可能导致雌激素和孕激素的分泌不均衡，进而影响月经周期

的规律性和稳定性。

生长发育和体内调整 在青春期，女孩子身体正在经历快速的生长发育，可能导致激素水平和月经周期的不稳定性。另一方面，由于生长发育和体内调整，身体可能需要时间来适应这些变化，因此在青春期早期，月经不规律是相当常见的现象。

营养状况与饮食 营养是月经健康的重要因素，营养不均衡会影响体内激素的分泌和调节，导致月经周期不规律。同时，饮食不均衡也会带来影响。过多或过少的摄入某些营养素，如脂肪和碳水化合物，以及不合理的节食可能对月经周期产生负面影响。

健康问题 健康异常也与月经不规律有关。例如，甲状腺激素水平的改变可能影响月经周期。甲亢会抑制性激素的分泌，影响卵巢功能，导致月经不规律、月经过少甚至闭经。甲减可能导致性激素水平不稳定，可能引起月经周期紊乱、月经量减少或闭经等问题。此外，一些其他健康问题，如糖尿病、肾脏疾病等，也可能对月经产生影响。

精神压力与心理因素 青春期是一个心理和社交压力增加的阶段，过度的压力可能影响体内激素分泌和月经周期。同时，

情绪波动、焦虑、抑郁等精神因素也可能与月经不规律有关。

环境因素 环境因素，如气候的变化或时差，可能对月经周期产生影响。不规律的生活作息、睡眠不足等因素也可能干扰月经周期的规律性。

遗传因素 某些月经不规律可能有遗传倾向，如果家族中有类似情况，个体出现月经不规律的可能性较大。

总体而言，青春期月经不规律受多种因素的综合影响，包括激素水平波动、生长发育、营养状况、健康问题、精神压力、环境因素和遗传因素等。了解这些因素有助于更好地理解青春期月经不规律的原因，从而采取适当的措施来调整和管理月经健康。

日常的调理方法

确保摄入均衡的营养 青春期是生长发育的重要阶段，需要足够的营养来支持身体的发育和功能，如摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。全面均衡的饮食对稳定月经周期很重要。

避免极端饮食 包括暴饮暴食及节食在内的极端饮食可能会对激素水平产生负面影响，导致月经不规律。保持合理的饮

食，避免极端饮食对于月经健康很重要。

适度的体育锻炼 规律的运动有助于调节激素水平和减轻精神压力。适量的有氧运动、瑜伽或其他运动形式，有助于维持身体健康和月经的正常运行。

避免过度运动 过度的运动可能对身体产生压力，影响激素水平，导致月经不规律。因此，要注意运动的适度性和恰当性。

充足的睡眠 良好的睡眠习惯对于维持身体健康和月经周期的稳定至关重要。确保每晚有足够的睡眠时间，有助于调节激素水平和促进月经的正常运行。

控制体重 青春期时期，身体正处于生长发育阶段，体重的波动可能会影响月经周期。保持健康的体重对于月经的规律很重要。

控制情绪 保持良好的心情也十分重要。女孩子要注意自我调节，如果无法调节可以向医生寻求帮助。

小贴士

每个人的身体状况和反应都是独特的，如果月经问题持续存在或出现严重症状，最好及时向医生咨询，以便进行进一步的检查和诊断。

一文读懂乳腺增生

▲ 北大医疗鲁中医院 杨鑫

乳腺增生是女性常见的一种乳房疾病，通常是指乳腺上皮和纤维组织的增生，而不是简单的乳腺组织增生。随着人们对健康意识的提高，很多女性都会主动寻求治疗。然而，由于一些人对乳腺增生的认知存在误区，对治疗方式和用药没有正确认识，导致治疗效果不佳。乳腺增生主要是由内分泌失调、情绪不稳定、饮食生活习惯不当等多种原因造成。女性不良精神因素会改变人体内的大环境，从而影响内分泌功能，长期就会出现乳腺增生的症状。

乳腺增生的症状

乳腺增生又被称为小叶增生。除此之外，女性的乳腺疾病还包括乳腺结构不良症、纤维囊性病等等，常见于25~40岁的女性，病程较长，发展缓慢。乳腺增生的原因主要是女性内分泌紊乱，当出现激素代谢障碍、孕激素比例失调，都会出现不同程度的增生，主要症状分为以下几个方面。

乳房肿块 患者会出现单侧或双侧乳房一个或者多个肿块，通常出现在乳房的上方，块状或者结节状、颗粒状、条索状，片状最常见，在触摸的时候有触痛感，肿块大小不同，边界不清大小中等或稍微硬一些，有活动性，无粘连感。通常在月经之前会有增大，随着月经而减小变软。

乳房疼痛 患者会出现乳房的肿胀痛、隐隐作痛，严重的时候不敢触碰，甚至在行走的过程中也会有疼痛感。痛感范围主要以乳房肿块为主，也有的乳头会有疼痛感，正常会随着月经的变化而变化，尤其在月经前会加重疼痛。

伴随症状 患者在出现乳腺增生的时候会经常感受到情绪反复，心情暴躁，并且也会出现痛经等症状。

乳头溢液 乳腺增生也会出现乳头溢液，多为水样和乳汁样，如果出现血性溢液就要排查是否有乳头状瘤或者乳腺炎、乳腺癌等乳腺问题。

乳腺增生的治疗

外用药 这种方式比较方便，可以直接将药涂抹在胸部，主要是促进血液循环、疏通乳腺、从而缓解不适感。患者在用药方面要谨慎，谨遵医嘱。

针灸治疗 发病比较重且急的患者可以选择经络针灸，来缓解症状。但是要注意到专业的针灸医院进行治疗。

手术治疗 一般的乳腺增生并不提倡手术治疗，因为手术创口比较大，有麻醉风险，如果达不到手术的程度，患者尽量不要选择手术的方式。

无论何种治疗都要根据症状进行治疗，大多数的患者都可以通过饮食调理。如果乳痛缓解，就无需治疗，如果疼痛感持续并且影响了正常的生活和工作，就要采用一定的方式进行治疗。

预防方法

乳腺增生的发病和女性的情绪有很大关系，在日常中，要注意心情和情绪的舒缓，可以多听悦耳的音乐，多做一些让自己心情好的事情，就算遇到烦闷的事情，也要及时缓解和转移注意力，保持心情愉悦。女性不要熬夜，保持充足的睡眠，要多吃低脂肪、高纤维的食物，多补充C、B族维生素等，避免吃一些含有雌激素的保健品。在日常饮食中，女性尽量避免吃太多辛辣刺激的食物，多吃一些清淡的食物。

此外，在日常生活中女性对于内衣的选择，要以舒适、合适为主，不要太紧，在面料的选择中也要选择冬天温暖，夏天吸汗的。哺乳期或有乳房疾病的女性要注意对乳头的保护，避免乳房和乳头受压，如果出现发红或者有裂口的现象，也要及时就医。

消毒供应室质量管理应有前瞻性

▲ 广东省阳江市中医医院 阮志英

消毒供应室作为医院可回收医疗器械集中化处理的重点场所，其工作环节涉及医疗器械的回收、分类、清洗、消毒灭菌、包装、配送等，工作内容细致又繁琐，工作负荷较重。消毒供应室一旦发生质量问题，可能导致医疗器械污染，增加院内感染风险。而传统的护理管理模式缺乏前瞻性，属被动式管理，质量管理效果有限。前瞻性的质量管理是将质量控制窗口前移，通过科学的管理方法，确保消毒供应室的工作质量能够得到有效提升。

前瞻性质量管理概念

前瞻性质量管理目的是建立一个“零缺陷”工作环境，该管理模式的指导思想是预防为主、防范于未然，通过文化、制度、思维、环境等方面转变传统质量管理模式，创造一个不容易出错的工作环境，提升消毒供应室护士与技工专业素质与综合能力。

人人都是管理者

消毒供应室工作设置与分配管理的具体实施都需要人力完成，传统的管理模式是由管理者负责质量控制，效果有限，但如果人人都成为管理员，能够有效激发主观能动性，不仅能够充分履行护士与技工的自身工作职责，还能够将自身工作流程、方式与相关处理方式与整体管理联系起来，从而保障消毒供应室各环节得到有序、稳定开展。

让管理标准“三化”

“三化”指的是陈设规范化、管理制度化与操作程序化。消毒供应室应确定国家卫生行业标准，根据标准开展规范化

管理，再结合消毒供应室实际情况制定管理制度和操作流程，严格按照制度与流程实施，制定各岗位职责，完善追溯体系、监督机制，明确质量考核标准，让消毒供应室的管理有据可依，有章可寻。

做“6S管理模式”的践行者

6S管理模式指的是整理、整顿、清扫、清洁、素养、安全，目前消毒供应室工作中应用6S管理模式还处于起步阶段，分析原因：一方面是消毒供应室本身质量管理的制度不完善，另外也缺乏完善的工作管理体系。要想让消毒供应室中人人都成为6S管理模式的践行者，消毒供应室首先要建立起系统、健全的质量管理制度，完善科室的工作管理体系，坚持“以人为本”，采用科学化的管理方式。

确保管理的持续性

PDCA循环管理即计划(P)、实施(D)、检查(C)、处理(A)，四个环节组成一个循环，将PDCA循环管理应用到消毒供应室质量管理中，让整个质量管理过程更加透明化、规范化。通过PDCA循环管理将质量管理中的薄弱环节与问题暴露出来，再通过针对性处理，确保整个质量管理工作的“零缺陷”。

消毒供应室工作划分细致，对工作人员的各方面能力要求都较高，要想消毒供应室质量管理得到有效提升，就必须转变传统的管理思维，在质量管理中通过人力资源管理、“三化”标准管理、“6S管理模式”践行、PDCA循环管理等措施让管理具有前瞻性。