

经期的健康管理方法

▲ 广东省深圳市中西医结合医院 李惠

月经是女性生殖功能成熟的标志之一，管理好月经才能保障女性健康和守护生殖功能。月经异常会带来很多不良并发症，如贫血、感染、不孕、流产、子宫内膜癌变、肥胖等，因此我们要重视经期的健康管理。

月经周期

月经周期是指这一次月经开始的第一天到下一次月经开始的第一天中间间隔的时间。理论上月经周期在21~35 d之间都正常。偶尔月经周期改变，可能是环境、生活习惯改变或压力大引起，多数情况下身体会有自我调整的过程，但前提是先要排除怀孕的可能，以防耽误了病情。如果月经周期反复异常，必须看医生排除异常病变并规范调经治疗。

月经经期

正常月经经期是2~7 d。带环女性在带环初期3~6个月之内可能因为适应的过程经期会长一些，持续7~10 d。如果无特殊原因经期延长了，需要及时就诊排除异常疾病可能，经

期延长，反复阴道流血会导致感染、贫血可能。

有些女性会有疑虑：“我的月经还没干净呢，怎么看医生呀？”这个完全不用担心，有阴道流血是不会影响医生看病的，有些疾病可能会导致“月经”一直不干净，其实这不是真正意义上的月经，是不规则的阴道流血，异常怀孕或子宫肌瘤等疾病也会导致“月经失调”的，及时就诊就不会耽误病情，特别是宫外孕，若不及时就诊，突发腹痛会导致宫外孕破裂、腹腔内大出血，严重会有生命危险。

月经量

经期出血量一般为20~60 ml，每天用日用卫生巾2~6条。普通矿泉水的瓶盖容量约为5 ml，相当于能浸湿一片日用卫生巾的表面，一片日用卫生巾如果完全湿透一般大于15 ml。月经量不是越多越好，月经不是“排毒”，月经量大于80 ml的女性属于月经过多，需要尽早就诊。

月经量的多少与营养、子宫内膜厚度等因素有关。有些月经量少的女性加强营养、

适当运动或吃了一些补气补血的保健品或黄体酮后发现自己的月经量可能会多一些。

痛经

痛经是月经前后或月经期出现下腹疼痛伴腰酸、恶心、呕吐、腹泻、头晕、乏力等不适，程度严重影响生活和工作质量。

经常痛经的女性，家里备用一些止痛药，比如芬必得、消炎痛、双氯芬酸钠，这些药物在经期服用可以减少前列腺素的产生而缓解痛经。这是“暂时的对症治疗”，建议口服避孕药治疗。避孕药可以通过抑制子宫内膜生长，减少月经量及抑制排卵，减少月经血中的前列腺素而缓解痛经，可以使用3~6个月甚至更长时间，在治疗痛经时减少远期子宫内膜异位症的发生。

从中医角度来看，痛经就是“不荣则痛，不通则痛”，医生会根据你的具体情况开具相应的中药口服或针灸、火龙灸、中药热敷、子午流注开穴等治疗调理脏腑和气血，气血顺畅而痛经消除。

生活中，女性可以通过做一些有氧运动，

少穿或不穿露脐装、超短裤，经期不要吃生冷食物等方式改善。

月经异常的危害

月经是子宫内膜周期性脱落的过程，每个月增生、分泌、脱落，如果月经不规则脱落，容易引起子宫内膜增厚，长期增厚容易患上子宫内膜癌，出血量多容易贫血、免疫力低下、感染，同时也容易长痘痘、体重增加、血糖异常、不孕、流产、早产、胎儿发育不良等，远期糖尿病、心血管疾病风险明显增加。

月经的健康管理

只有管理好自己的月经才能有健康保障。女性平时应避免熬夜、防寒保暖、少吃或避免生冷食物、经期注意卫生、保持心情舒畅；若无生育要求，需严格避孕，避免流产带来的伤害；出现月经异常，需规范调经治疗，可以口服中医或西药，中药需要辨证论治，西医常用孕激素或短效避孕药，各有利弊，选择适合自己的才是最好的。

宫颈炎患者的日常注意事项

▲广东省深圳市第四人民医院 常丽莉

宫颈炎是妇科常见疾病，是指出现在子宫颈的炎症疾病。近年来，随着人们生活方式、思想观念的变化，该病的发生率呈升高趋势。

发病原因

宫颈炎多发生于育龄期妇女，也可发生在老年妇女中。该病的发生原因复杂，包括病原体感染、化学物质刺激、机械损伤、阴道菌群紊乱等因素引起。多个性伴侣、性生活年龄过早、性传播疾病史、低雌激素水平、合并免疫系统疾病会增加该病的发生风险。

症状

很多患者发病之后无明显症状，也有一些患者出现阴道分泌物增多、经间期（两次月经间隔的时间）出血、性交后出血等症状。

宫颈炎的整体预后较好，多数患者经过积极治疗后可痊愈，但是若不积极治疗，感染可蔓延至子宫、输卵管等部位，甚至诱发继发性不孕症。

治疗方法

淋病奈瑟菌或衣原体引起的宫颈炎，感染可蔓延至子宫内膜和输卵管，导致盆腔炎性疾病。若未及时治疗，可使得女性生殖器官受损，甚至出现不孕症。由于大部分宫颈炎是由病原体引起的，所以对于宫颈炎的治疗，主要是针对病原体进行药物治疗。

没有典型症状的宫颈炎通常不需要治疗；未获得病原体检测结果可根据经验性给药；对合并阴道毛滴虫病或细菌性阴道病者，应针对性治疗；在未获得病原体检测结果前，可采用经验性抗生素治疗，常用的抗生素有阿奇霉素或多西环素；对未行经验性治疗的宫颈炎患者，在初评病情后应根据药物敏感试验结果决定采用何种治疗，单纯急性淋病奈瑟菌性子宫颈炎可使用头孢菌素类药物、头霉素类药物、氨基糖苷类药物等；沙眼衣原体感染所致子宫颈炎，可以使用四环素类药物、大环内酯类药物、氟喹诺酮类药物；

疱疹病毒感染导致的宫颈炎则可以使用抗病毒类药物，比较常见的为阿昔洛韦。妊娠和非妊娠妇女，在宫颈炎的诊治上没有区别。

值得注意的是，若子宫颈炎患者的病原体为淋病奈瑟菌或沙眼衣原体，其伴侣也应进行相应的检查及治疗。

对于宫颈出现糜烂样改变，药物治疗无效且出现接触性出血的患者，可以采用物理治疗方法。比较常见的方法包括激光治疗、冷冻治疗、微波治疗等。在物理治疗之前需要进行人乳头瘤病毒感染筛查、宫颈细胞学检查，及时筛查宫颈癌前病变与宫颈癌患者。物理治疗最好在月经结束后3~7 d进行。物理治疗后有阴道分泌物增多，甚至有大量水样排液，术后1~2周脱痂时可有少许出血，若出血量大、有严重不适需到医院妥善处理。物理治疗后2个月内最好不要性交、阴道冲洗、盆浴。治疗结束后患者还需要定期复查，以便了解病情变化，直到患者完全康复。

日常注意事项

注意个人卫生 在治疗宫颈炎期间一定要注意个人卫生，每天晚上睡前用温水清洗外阴，穿棉质的宽松透气内裤，保持会阴清洁干燥，并且要勤换洗内裤。内裤应该单独手洗并放在通风阳光处晾晒。

禁止性生活 当女性患上宫颈炎时，一定要注意合理的安排自己的生活，经常锻炼，以提高身体的抵抗力。在治疗宫颈炎期间，要禁止性生活，因为宫颈炎治疗用药或是物理治疗后宫颈表面会有一层发炎的痂皮要脱落，新的组织才能慢慢长出来，在组织修复的过程中，如果同房，会使新的组织受损，影响治疗效果。

保持心情平稳 患者一定要保持良好的心情和心态，不要认为宫颈炎一定会癌变，只要及时进行治疗，宫颈炎是可以治愈的，要对病情的治疗有正确的态度。

忌食辛辣刺激生冷食物 可以多吃新鲜的蔬菜水果等易消化食物，避免辛辣刺激生冷食物，这样才利于病情的恢复。

炎炎夏日 预防中暑

▲广州市从化区中医医院 骆焕兴

夏日炎炎，酷热难耐，高温的天气使得中暑的发生率大大增加。热射病是一种重度中暑，如果得不到及时、有效地救治，将会造成永久性的脑部损伤、肾脏功能衰竭甚至死亡。那么，你了解中暑吗？今天，我们就来谈谈怎样在夏天预防中暑。

中暑原因

机体自身产生的热量增加 在高温高湿、空气不流通，或有强烈的热辐射的情况下，进行剧烈运动，会使人体产生更多的热能。多发生在从事高温作业的工人以及室外运动员中，可表现为发热寒颤、惊厥（儿童常见）等，同时还可导致产热增加、体温升高。

环境气温升高 当环境温度上升时，老年人、体弱多病、精神分裂症、帕金森病、慢性酒精中毒等易感者会出现体温调节紊乱，无法很好地调整自己的体温，从而使机体从外界获取更多的热量。如果不能及时补充体内的水分，那就更容易中暑了。

散热障碍 皮肤烧伤瘀痕部位、汗腺缺乏症等都会导致出汗较少，从而引发散热障碍。

其他 肥胖者以及穿着不通风的衣服等。

处理方法

先兆中暑和轻度中暑 此时，应尽快离开高温环境，到阴凉、通风的地方，可以使用空调电扇或者手摇风扇，可以减少穿衣，也可以解开衣领，多喝一些含盐的清凉饮料。如果身体温度过高，需要立即用冰袋或湿毛巾进行物理降温。不能口服者，静脉输注5%的葡萄糖或0.9%氯化钠。

重度中暑 出现高热引发昏迷，要及时就医。要在最短的时间内，离开高温高湿的环境，将患者搬到一个通风阴凉处，第一时间脱下中暑者的衣服，条件允许时建议进入空调房，房间的温度设定16~20℃之间。若耳朵或腋下温度不高，不能排除热射病，应每隔10 min测一次或持续监测。没有虚脱的患者，除了头部之外，可以将全身都浸泡在

凉水里，然后在头部周围包上一条装有冰块毛巾。如果是虚脱的人，可以用凉水反复擦拭皮肤，也可以用电风扇、空调等设备来缓解。当体温低于39℃时，就应该停止降温。出现重度中暑的情况，要及时到医院做相应的治疗，主要是采取降温、补液、纠正电解质紊乱、气道保护、多脏器对症支持等措施。

预防方法

合理安排出门时间 尽量避免在11~14点期间外出，也要避免在高温天气下长时间的户外运动。户外活动时间可以选择在早上或者是晚上，出门前要做好防晒工作，带上遮阳伞或遮阳帽，注意涂抹防晒霜，避免日晒。另外，切勿将年幼的孩子单独留在车内。

注意通风，适当降温 当室温超过35℃时，要及时开空调、风扇或者洗澡降温，适当调节空调温度，定期开窗通风。如果室内公共场合的温度太低，可以适当的给幼儿添加一些衣服。

补充水分，少喝饮料 要多喝白开水，不要喝酒或糖类饮料。另外，为了防止引起胃痉挛，尽量不要喝太冰的冷饮。

饮食均衡，增强免疫力 夏日要注意饮食均衡，不要食用高脂肪的食品，要以清淡的饮食为主，保证充足的能量，同时要多补充鱼类、奶类和豆类等蛋白质，增强身体免疫力。多吃含有丰富维生素C的水果和蔬菜。解暑粥类有：绿豆粥、银耳莲子粥、荷叶粥等。

保证充足的睡眠 要养成午睡的好习惯，不要熬夜，保证充足的睡眠。夏天睡觉时要注意腹部的保暖，避免腹部受寒而引起腹泻。

爱心小贴士

提醒大家，夏天一定要注意预防中暑，尤其注意老人和小孩。如果出现中暑，要及时就医，尽早带他们去医院，避免出现事故。