

□本报记者 陈坤 制作 钊铭

据《2021年中国女性健康白皮书》显示,50%女性受到痛经困扰。生活中,有的女性担心吃了止痛药会产生依赖,且有副作用,所以即使痛得在床上打滚也要忍着。还有人发现痛经时吃了布洛芬,依旧疼得浑身发软。痛经吃止痛药真的会上瘾吗?该如何服用效果更好?

本期【九点医刻】,专家为你解答。

痛经到底能不能吃止痛药?

■指导专家 陈顺萍教授 福建卫生职业技术学院妇产科护理教研室

什么情况下,痛经可以吃止痛药?

先说结论:可以利用止痛药缓解痛经,但前提是要明确自身痛经的类型。

痛经分为继发性痛经和原发性痛经。

继发性痛经 即盆腔器质性疾病导致的经期腹痛;

原发性痛经 不伴有明显盆腔疾病的单纯性功能性痛经。

二者一般可以通过妇科B超来明确。



本文说的痛经,只涉及**原发性痛经**,主要与月经来潮时子宫内膜合成前列腺素(PG)过多有关。

一般的调理包括卧床休息、喝热水、贴暖宝宝等。在影响了生活工作的情况下,若调理无效可考虑吃止痛药。



痛经吃布洛芬?吃对了才有效

布洛芬是一种非甾体类抗炎药,主要原理就是抑制前列腺素的合成,从而缓解痛经。但对已合成的前列腺素无作用,因此需要在**痛经前使用**。

在月经来潮、痛经出现前开始服用,每次200~400mg,每日3~4次,连服2~3天,建议饭后15~30分钟使用。

如果是缓释片,可以12个小时一次。胶囊和缓释片的效果差不多,但缓释片作用的时间会更长一些。



布洛芬有多种制剂和规格,药物疗效和不良反应可能也不一样。具体如何选择建议咨询医生。

布洛芬用法用量有讲究

①不要长期或大量使用布洛芬,用于镇痛时不要超过**5天**,用于解热时不要超过**3天**;

②用药期间请避免饮酒或含有酒精的饮料;

③不要同时服用其他含有解热镇痛成分的药物,尤其注意某些复方感冒药中可能含有非甾体抗炎药成分;

④布洛芬可能诱发或加重高血压,用药期间建议密切监测血压。



吃布洛芬会不会上瘾?

布洛芬并非中枢性止痛药,一般是**不会上瘾**的。至于副作用,只要是药物,都会有副作用。

但若是单纯用于缓解痛经,一个月吃几片,再加上新陈代谢,总体还是安全的。

除了布洛芬,这些药物也有效

对于痛经时间长且有避孕需求的女性,短效避孕药如优思明、优思悦等也是一种选择,可使40%女性痛经症状明显减轻,50%的女性痛经程度完全缓解,但请在医师指导下使用。



此外,中医认为不通则痛,痛经是由于气血运行不畅,治疗原发性痛经以通调气血为主。

在中医辨证的前提下,服用当归、芍药等养血调肝、健脾利湿的中药材。

