

“惊奇”无忧 女性月经期“十宜十不宜”

女生每个月总有那么几天身体不舒服,情绪暴躁,腹痛、腰酸等现象,应该是“大姨妈”光临了。“大姨妈”期间您有出现痛经等症状吗?中医说“冲任下注,经血不畅,不通则痛”。痛经严重影响到女性的生活和工作,做好月经期“十宜十不宜”,免受痛经的干扰。

我们一起来聊一聊女性月经期“十宜十不宜”。

一、月经期十宜:

1. 宜保持外阴的清洁,月经期机体免疫功能下降,病原体容易入侵,要勤换卫生巾,做好个人卫生,避免细菌滋生引起感染。
2. 宜保持心情舒畅,在月经期间,因身体的某些不适如腹胀、腰酸、小腹坠胀、头痛而情绪烦躁,易激惹或抑郁,这些情绪波动反过来会影响月经。保持心情舒畅,自我调节情绪,可以减轻月经的不适感觉,也能防止月经失调。
3. 宜注意保暖,月经期人体防御功能降低,寒气侵入易发生感冒,加重身体不适感。
4. 宜清淡、健脾开胃、补气补



血、营养丰富的温热饮食。

5. 宜适当运动,经期可以进行正常的日常工作和生活,也可以做些慢速、有氧运动。若经血量较少且无不适症状的,可以选择太极拳、瑜伽、散步等。
6. 宜保持良好的睡眠,避免熬夜,注意休息,增加机体抵抗力。
7. 宜宽松衣着,以棉质透气性好为佳。
8. 宜使用温经散寒贴剂,对于经前或经期,小腹冷痛,月经量少经血色暗有凝血块者,可以贴暖宫贴缓解疼痛。
9. 宜适当泡脚,泡脚可以促进全身血液循环,缓解痛经等症状,以身体微微发汗即可。
10. 宜及时就医,出现剧烈腹痛、崩漏时应及时到医院就诊。

二、月经期十不宜:

1. 不宜剧烈运动,过度劳累易耗气动血,导致月经过多、经期延长,甚至崩漏。
2. 不宜性生活,经期子宫内膜剥脱,表面形成新鲜创面,性生活容易将细菌引入,引起子宫内的感染。
3. 不宜游泳、盆浴、泡澡,月经期间宫颈分泌的黏液栓稀薄,阴道与宫腔基本处于通畅的状态,盆浴和泡澡易将细菌带入,出现生殖器官炎症。
4. 不宜大量饮酒、浓茶、咖啡及碳酸饮料,月经期间人体在荷尔蒙的影响下,分解酶减少致摄入的酒精无法及时分解,聚集体内增加肝脏负担。茶水中含有非常多的鞣酸,喝太多浓茶,容易与肠道中的铁离子结合形成沉淀物,影响铁的吸收。而碳酸类饮料含有大量磷酸盐,也会影响人体对铁的吸收,容易引起贫血。
5. 不宜吃生冷食物,生冷食物会引起盆腔血管收缩,不利于经血排出,出现痛经。
6. 不宜吃辛辣刺激食物,

如辣椒、芥末等,容易影响身体内部环境,导致内分泌失调。

7. 不宜穿紧身裤,紧身裤会压迫局部毛细血管,影响血液循环,增加阴道摩擦造成会阴充血水肿,甚至经血逆流上行,造成内膜异位。

8. 不宜捶打腰背,经期常有腰酸背痛症状,通过腰部捶打的方法来缓解腰酸,但不利于子宫内膜剥落后创面的修复和愈合,使血量增多,经期延长。

9. 不宜拔牙,月经期应暂缓拔牙,经期机体的应激、免疫力下降,机体和唾液中纤维蛋白溶解酶原激活物增多,血液不易凝固形成血凝块,造成出血,增加身体不适感。

10. 不宜使用活血化瘀药,易造成经量增多,经期延长,不利身体健康。

女性朋友们,让我们在生活中一起关注月经期的十宜十不宜,拥有更加健康的身体,让女性生活更加阳光灿烂。

(作者:缪海燕 福建中医药大学附属第二人民医院 产科副主任护师)

青春期少年突发精神异常 “罪魁祸首”竟然是肝病

17岁少年,3年前无诱因开始出现生活懒散、学习成绩下降,未予重视。4个月前出现流涎、阵发性四肢不自主震颤,并伴有胡言乱语、行为怪异,随地大小便、情绪易激动,甚至无缘无故动手打人等行为,曾就诊于当地精神专科医院,诊断为“精神分裂症”,治疗后疗效不明显,且症状加重,并发现肝功能异常,遂就诊我科,进一步住院完善相关检查,最终确诊为“肝豆状核变性”。

什么是肝豆状核变性

肝豆状核变性,又称Wilson病(Wilson's disease, WD),是一种铜转运P型ATP酶基因突变导致的铜代谢障碍疾病,是一种常染色体隐性遗传疾病。该疾病因为胆道排铜障碍,所以大量铜蓄积于肝、脑、肾、角膜等组织和脏器,患者主要表现为肝脏损害及神经精神表现,容易漏诊及误诊。

肝豆状核变性好发人群

WD患者主要以儿童、青少年多见,5~35岁多发。神经精神系统症状的WD患者中,以男性多见。

肝豆状核变性临床表现有哪些

(一)神经精神系统表现

1. 肌张力障碍:早期可以是局灶、节段性的,逐渐发展为全身性,呈扭转痉挛状态,晚期常并发肢体严重挛缩。口面肌张力障碍较为常见,表现为构音困难、吞咽困难和流涎等。
2. 震颤:可在休息或活动时发生,最常见的是粗大不规则的震颤,也可见振幅较小的细颤,静止性搓丸样震颤较为少见。
3. 肢体僵硬和运动迟缓:部分患者可出现肢体僵硬、运动迟缓或减少、书写困难、写字过小、行走缓慢,易被误诊为帕金森病。
4. 精神行为异常:比较常见,甚至可早于肝脏损害和神经症状之前发生,却常被忽略。在青少年患者中,精神行为异常可表现为学习能力下降、人格改变、情绪波动、易激惹甚至性冲动等。在年长患者中,类偏执妄想、精神分裂症样表现、抑郁状态甚至自杀更为常见。
5. 其他少见的神经症状:少

数患者可出现舞蹈样动作、手足徐动、共济失调等神经症状。Wilson病患者也可表现为相对罕见的癫痫。

(二)肝脏损害

最常受累的器官之一,可出现不同程度肝损伤,如无症状(体检发现转氨酶升高、肝脾肿大或脂肪肝,但无临床症状)、急性肝炎、暴发性肝衰竭、慢性肝病或肝硬化等。

(三)其他系统损害

铜离子蓄积在其他系统亦表现出相应的功能异常或损害,如肾脏损害、角膜K-F环、骨关节病、心肌损害、肌病等。青年女性患者可出现月经失调、不孕和反复流产等。

得了肝豆状核变性,需要“挑食”

1. 避免进食下列含铜量高的食物:如各种动物内脏和血;贝壳类(蛤蜊、蛏子、淡菜、河蚌、牡蛎);软体动物(乌贼、鱿鱼);螺类;虾蟹类;坚果类(花生、核桃、莲子、板栗、芝麻);各种豆类及其制品;蕈类(香菇及其他菇菌类);腊肉、鸭肉、鹅肉;燕麦、荞麦、小米;紫菜、蒜、芋头、山药、百合;猕

猴桃;巧克力;可可、咖啡、茶叶。

2. 尽量少食下列含铜量较高的食物:牛羊肉;马铃薯、糙米、黑米;海带、竹笋、芦荟、菠菜、茄子;香蕉、柠檬、荔枝、桂圆等。

3. 适宜饮食的含铜量较低的食物:橄榄油、鱼类、鸡肉、瘦猪肉、精白米面、苹果、桃子、梨、银耳、葱等。

4. 建议高氨基酸或高蛋白饮食:如牛奶等。

5. 勿用铜制的食具及用具。

预防措施

生育过患者的家庭及亲属在婚、孕前应筛查是否携带ATP7B基因的致病变异。再根据检测结果决定是否继续妊娠;Wilson病患者配偶也建议进行ATP7B基因致病突变进行筛查。如果配偶不是携带者,孩子是不会得病,如果配偶是携带者,那下一代有50%的几率患病,需要进行产前基因诊断。也可应用第三代试管婴儿技术,避免肝豆状核变性患儿的出生,从而生育健康的下一代。

(作者:康娜玲 福建医科大学附属第一医院内科 主治医师)