



# 痛经忍一忍就过了吗

## 可能隐藏这些妇科疾病

□本报记者 刘伟芳 陈香

“大姨妈”驾到,除了给生活带来不便之外,还会给无数女性带来挥之不去的阴影——

那就是痛经。

俗话说“十女九痛”,痛经,作为一种最常见的妇科症状之一,是很多女生的噩梦。

相关统计表明,近2/3的女性朋友都经历过痛经;有的研究甚至发现近91%的女性受到痛经的困扰,比较严重的痛经大约占其中的1/3。

如果你以为痛经只是“痛”,喝热水就好,那就忽略了痛经背后可能存在的信号。

12月7日晚,《大医生开讲》直播聚焦痛经问题,邀请福建省妇幼保健院妇四科主任谢熙主任医师、林顺和副主任医师、张锦娜副主任医师,共同探讨痛经的那些事,直播全平台观看数超28万。

直播过程中,不少女性纷纷向专家们提问。



### 02 除了喝热水 这些方法更有效

女朋友来“姨妈”时,对象贴心地端来一杯热水,这是非常常见的电视剧桥段。

但痛经喝热水真的能缓解疼痛吗?

对此,林顺和表示,如果检查没有问题,说明就是原发性痛经,这一类痛经可以通过敷热水袋、喝红糖水等方式缓解。

红糖、生姜本身有活血化瘀的功效,且温热的水或食物会带来舒适的感觉。

红糖水是甜的,甜在精神上给人带来愉悦感,缓解精神紧张,在某种程度上也会缓解痛经。

保持好心情、适当做些舒缓的运动(如慢跑、瑜伽、散步等有氧运动)、少吃生冷刺激的食物也会缓解痛经。



如果通过改变生活方式不足以改善痛经,可以使用口服药物进行治疗。

治疗痛经的药物一共有五大类:

- ▶ 第一类就是非甾体类抗炎药,也就是常说的止痛药;
- ▶ 第二类就是短效口服避孕药;

- ▶ 第三类就是孕激素药物;
- ▶ 第四类就是GnRH-a,全称为促性腺激素释放激素受体激动剂;

- ▶ 第五类就是中成药。

具体怎么用药、该用什么药,建议女性朋友还是要到医院听从医嘱使用。

### 03 生育是否会缓解痛经 主要看病因

不少人认为“生孩子可以治疗痛经”,其实这种说法并不准确。

张锦娜表示,有些人的痛经仅仅是因为月经血不能流畅地排出体外而引起的胀痛;还有一类女性是因为先天性的子宫后位、子宫屈曲或位置不正常导致的经血堆积导致的痛经,这两种情况都是因为



### 主播观察

痛经,是许多女性每个月的“难言之隐”。下腹绞痛或者胀痛,牵连到腰疼,拉肚子都是基本操作。严重的甚至起不来床、下不了楼,严重影响工作、学习和生活。

在部分人群的观念中,谈论月经是一种禁忌,自然女性就会有意识地不去谈论这种疼痛,或

物理的原因引起,怀孕生子有可能缓解。

还有比较典型的是子宫腺肌病或子宫内膜异位症,怀孕可以抑制排卵,延缓疾病的进程,一定程度上来说,生育确实可以缓解痛经。

如果是其他器质性疾病导致的继发性痛经,那生育没有太多作用。

因此,治疗痛经别把期望寄托在生孩子上,也不要默默地忍受,或寄希望于一些民间验方,应该尽早到正规医院接受检查和治疗。

### 04 子宫内膜异位症 需要全周期监管

继发性痛经最常见的是由子宫内膜异位症引起。对此,谢熙表示,在育龄期妇女中,大约10%的女性朋友患有内异症,全球约有1.76亿妇女为内异症患者,子宫内膜异位症对女性的危害最主要的还是疼痛、不孕。

此外,一些内异灶长到肠管,会引起周期性血便、排便次数增加;累及膀胱、输尿管会引起腰酸、血尿;累及肺部会引起咯血等等。

子宫内膜异位症是一种慢性疾病,治疗是长期的,即使动了手术、去除了病灶也不意味着治疗已经结束,应该像对待高血压、糖尿病等慢病一样,对内异症进行长期的监控和管理。

如果检查结果是子宫内膜异位症,医生会根据您的年龄、是否有生育要求、症状给予个体化的治疗方案,药物治疗或是手术治疗。

谢熙特别提醒,子宫内膜异位症也有一定的癌变率,所以,有子宫内膜异位症的女性朋友一定要及时就医,尽早规范治疗,避免病情加重。

者认为这种疼痛是“需要被忍耐”的,即使痛到无法坚持也不去寻求帮助。

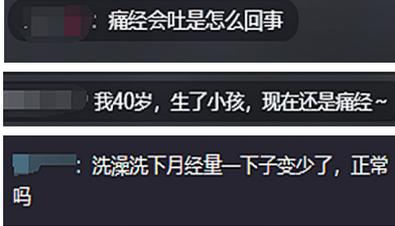
三位主任在直播中提醒大家,不要再听信“止痛药上瘾”“生了小孩就好了”等不靠谱的建议,也不要觉得“不就是痛吗?忍一忍就过去了”,希望所有女性朋友都可以远离疼痛,自在生活,多爱自己一点。

### 活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·  
福建客户端  
协办单位:福建省妇幼保健院  
支持单位:雅培贸易(上海)有限公司



扫码加福  
小卫微信,回  
复“痛经”入群



### 01 不可大意 有些痛经是疾病引发的

谢熙提醒,痛经根据病因可分为原发性痛经和继发性痛经。

原发性痛经是指没有器质性病变的痛经,常在初潮后1~2年内发病,主要是因为经期体内的前列腺素分泌增加,引起子宫肌层收缩、血管痉挛,导致子宫局部缺血、缺氧引起疼痛。每个人对前列腺素的反应不一样,轻则无反应,重则除了疼痛剧烈外,甚至出现恶心、呕吐等消化道症状。

继发性痛经主要是由盆腔器质性病变引起的痛经,往往在初潮后多年才出现,疼痛程度往往呈进行性加重。子宫内膜异位症、子宫腺肌症、盆腔淤血综合征、先天性生殖道发育畸形(如阴道斜隔综合征)等疾病都可能导致痛经。

因此,建议有痛经病史的女性,先去医院做些相关检查。如果是继发性痛经,那么传统的喝红糖水、口服止痛药等方法就没什么作用。