

读懂月经『晴雨表』 守护女性健康

月经，作为女性生理周期的重要一环，其规律性往往反映了女性身体的健康状况。当月经的周期、经期长度、经量等出现明显偏离正常范围，且持续一段时间时，就属于月经不规律。对于女性月经的相关问题，记者采访了昌邑市人民医院妇科主任孙海玲。

□本报记者 王路欣

月经不规律的表现形式

有人认为月经是在“排毒”，流出的经血是所谓的“毒素”，其实并不是。月经是指伴随卵巢周期性变化而出现的子宫内膜周期性脱落及出血，正常月经周期一般为21天-35天，经期持续2天-7天，每次的经量为20毫升-80毫升。月经血一般为暗红色，除血液外还有子宫内膜碎片、宫颈黏液及脱落的阴道上皮细胞，在出血量大或速度快时会出现血块。有的女性在月经刚开始或快结束时，经血会出现黑色或咖啡色样，这属于正常现象。有些女性经期无特殊症状，也有女性出现下腹痛及腰骶部下坠不适或子宫收缩痛（痛经），或出现腹泻、恶心、呕吐等胃肠道紊乱症状，少数女性有头痛等症状。

月经不规律的表现形式包括几方面：

周期异常 月经周期短于21天(频发)或长于35天(稀发)闭经。

经期异常 月经时间少于3天或超过7天。

经量异常 经量过多（每小时的经量能浸透1片日用卫生巾，或有血块）；经量过少（点滴出血，用小的护垫即可）。

其他异常表现还有非经期出血（排卵期出血除外）、闭经（3个月以上无月经）等。

常见病因

月经不规律的生理性原因通常无需治疗，比如初潮后2年-3年内由于激素不稳定，可能会月经不正常，随着年龄的增长，生殖系统发育成熟之后一般会建立规律稳定的月经周期；40多岁女性卵巢功能逐渐衰退，雌激素和孕激素分泌减少，可能导致月经周期缩短、经量减少或增多、经期延长等不规律现象，此为围绝经期的

正常生理表现；女性在哺乳期泌乳素水平较高，可能会抑制排卵，导致月经不规律。这是哺乳期的常见现象，通常不需要特殊治疗。此外，压力、熬夜、减肥等会导致内分泌紊乱，从而影响月经周期。

如果是病理性原因引起的月经不规律，需要尽快就医治疗。常见的病理性原因有多囊卵巢综合征、甲状腺功能异常、子宫内膜息肉/肌瘤、早发性卵巢功能不全、高泌乳素血症、子宫内膜异位症等。

治疗方式

月经不规律可以通过一般方式或者医学干预等方式进行调理。

一般方式包括调整生活方式，如保持规律作息（早睡早起，每天保证7小时-8小时睡眠）、均衡饮食（建议多摄入富含铁、维生素B和蛋白质的食物，如瘦肉、绿叶蔬菜、豆类和坚果，避免过多摄入生冷、辛辣或油腻食物）、适度运动、管理情绪（建议通过适当运动、听音乐、与朋友倾诉等方式缓解压力，保持心情舒畅）等。随着体内的激素水平慢慢趋于稳定，月经也会逐渐规律。

医学干预则需要先做相关检查，如性激素六项（评估内分泌等相关疾病）、甲状腺功能的相关检查等。确定病因后，再确定治疗方式，药物治疗一般是口服黄体酮、地屈孕酮等，也可进行中药调理。对于子宫肌瘤、子宫内膜息肉等器质性病变导致的月经不调，可能需要手术治疗。

预防月经不调除了需保持健康生活方式、管理压力外，还要注意经期护理。经期一定要注意保暖，尽量控制剧烈的情绪波动，及时更换卫生巾，保持外阴清洁。

月经不规律虽然常见，可一旦出现绝对不能掉以轻心，每年要定期进行妇科检查，及时发现问题、解决问题，守护自己的健康。

改善孩子近视 试试中医疗法

□本报记者 王路欣 通讯员 谢琦琦

控制儿童近视的方法包括保持良好用眼习惯、合理饮食、定期检查等，除此以外，中医绿色疗法凭借其独特的理论体系和显著疗效，成为越来越多家长的选择。如何为孩子打造天然的“护眼盾牌”？记者日前采访了潍坊市妇幼保健院中医科副主任、中医外治组负责人李继晖。

于氏“四明穴”推拿 与手术矫正相比，于氏“四明穴”推拿无需侵入性操作，仅通过轻柔的穴位按摩即可起效，推拿特定穴位，可疏通经络气血，改善眼部血液循环，缓解睫状肌痉挛，从而恢复眼球的调节功能，且推拿不仅针对眼部，还能通过全身穴位调理体质，从而提高免疫力。

核桃眼镜灸 核桃眼镜灸是艾灸与中药熏蒸相结合的一种特色治疗方法，直接作用于眼周诸穴，安全无痛，操作方便，儿童接受度高，只需孩子们在氤氲药香中闭目养神，就可促进眼部气血循环，从而缓解眼干、眼涩、眼疲劳等症状，以达改善视力的作用。

耳穴压豆 “治目者，以调肝肾为主”，中医认为近视与肝肾不足、气血失调相关。耳穴压豆通过刺激肝、肾、脾等耳部穴位，调和脏腑功能，改善全身气血循环，从而濡养目系，且耳廓分布丰富的神经和血管，刺激耳穴可放松睫状肌痉挛，增加眼部血氧供应，缓解视疲劳，对假性近视和早期近视效果显著。

拔罐疗法 “足太阳膀胱经起于目内眦”，颈椎问题或膀胱经瘀堵会影响眼部供血，加重近视。配合背部膀胱经闪罐，可促进眼周及全身经络的气血循环，以疏通颈背部至眼部的能量通道，当督脉阳气如旭日初升，孩子们的双眼便焕发自然光彩。

警惕宝宝支气管异物

□本报记者 王路欣

近日，4岁患儿小明（化名）在家吃花生米后出现剧烈呛咳，家长带其到潍坊市益都中心医院（西院区）就诊，当夜便进行镜下支气管异物取出术。最终，异物被成功取出，患儿转危为安。医院儿内科主任李正浩提醒，婴幼儿时期是支气管异物的高发阶段，家长一定要提高警惕。

李正浩表示，支气管异物常发生于儿童，这主要归因于儿童好奇心强，对周围环境充满好奇，可能会将小物件如硬币、纽扣等放入口中，不慎吞入或吸入；婴幼儿处于口欲期，喜欢将物品放入口中探索，增加了异物进入气道的风险；由于幼儿磨牙尚未萌出，咀嚼功能差，不能嚼碎较硬的食物，口含食物时若突发哭闹、嬉笑、跌倒或玩耍时急促吸气，极易将异物吸入气道。

气管异物是儿童常见的意外伤害之一，当较大异物阻塞喉部或主气管时，可迅速引发窒息、缺氧性脑损伤等严重后果；气管内活动性异物或双侧支气管异物同样属于危急重症，一旦异物移位至气管隆突部位，同样

也可以出现呼吸困难等临床表现。体积较小的气道异物，若是家属未能及时发现，临床症状可能更为隐匿，孩子可能表现为长期慢性咳嗽、喘息或者咯血等症状。若未能及时干预，可能进一步发展为肺部感染、肺部支气管扩张等并发症，严重影响患儿的肺部健康。

李正浩提醒家长，发现儿童呛咳后不要慌张，要立即施救，避免延误。急救方法包括拍背法、海姆立克急救法等，无论患儿恢复与否，都建议送医检查。为了预防儿童吞食异物，家长平时要加强

对孩子的监管，养成良好的饮食习惯，细嚼慢咽，不边玩边吃。避免给幼儿食用一些坚果、果冻等高危食物，监督孩子玩耍，远离小物件。



妇幼知识
一点通