

从2004年开始，国际疼痛学会(IASP)确定每年10月第三个周一为“世界镇痛日”（也称世界疼痛日），旨在提升全球对疼痛问题的关注。中国镇痛周是世界镇痛日的延伸，定于每年10月第三个周。山东第二医科大学附属医院浮烟山院区妇产科主任封硕表示，女性通常对疼痛更为敏感，但不少女性却选择忽视、忍耐，甚至忽略其背后的健康隐患。实际上，身体的很多疼痛从来都不是正常现象，必须引起重视，及时治疗。

□本报记者 王路欣 通讯员 徐扬扬

女性疼痛不能忍 科学应对很重要

痛经

提到痛经，很多女性认为这是经期的“标配”，其实痛经分为原发性和继发性，后者暗藏健康隐患，必要时要到医院进行诊治。

原发性痛经是生殖器官无器质性病变的痛经，多在青春期出现，在月经来潮前或来潮期间最为明显，有时疼痛会持续到月经结束后一段时间。疼痛时感觉小腹像被轻轻“揪着”，可伴轻微腰酸，喝热水或进行热敷就能缓解。原发性痛经主要与月经来潮时子宫内膜前列腺素含量增高有关。根据医生建议可通过一般治疗（保持心情舒畅，避免过度劳累和精神紧张，注意保暖和个人卫生）、药物治疗（如镇痛药、避孕药等）、中医治疗（中药调理、针灸等）、物理治疗（热敷、按摩等）的方式改善症状。

继发性痛经指由盆腔器质性病变引起的痛经。多发生于育龄期女性，疼痛可能在月经周期中逐渐加重，且可能随年龄增长而加剧。多为持续性钝痛或胀痛，可能放射至腰骶部或大腿内侧，有时甚至会影响到女性的日常生活和工作。继发性痛经可能伴随盆腔疼痛、性交痛、异常出血或月经量改变等局部症状。这种痛经通常是由于子宫内膜异位症、子宫腺肌病、盆腔炎等妇科疾病引起。继发性痛经一般可通过腹部按摩、物理治疗、药物治疗（如布洛芬缓释胶囊、酮洛芬缓释胶囊等）等方法改善病情。

非经期小腹坠痛

如果不是在月经期，却经常感觉小腹坠胀、隐痛，尤其是在劳累、同房后疼痛加重，还伴有白带异常（如白带变多、颜色发黄、有异味等）、外阴瘙痒，甚至出现发烧、乏力等症状，这很可能是盆腔炎的信号。

盆腔炎多由细菌感染引起，不及时处理，炎症可能会蔓延到输卵管、卵巢。更严重的是，急性盆腔炎发作时，可能会形成盆腔脓肿，导致剧烈腹痛。所以，一旦出现非经期小腹坠痛，且伴随白带异常等症状，一定要及时就医，别让“小毛病”拖成“大问题”。

突发剧烈腹痛

有一种疼痛非常危险，它来得突然又剧烈，突然感觉一侧小腹像被“刀割”一样，疼痛难忍，还伴有头晕、出冷汗、心慌、恶心、呕吐，甚至站不稳、意识模糊。这种情况很可能是黄体破裂、异位妊娠破裂或卵巢囊肿蒂扭转，属于妇科急症，稍有延误就可能危及生命。

黄体破裂 女性排卵后会形成“黄体”，富含毛细血管。如果腹部受到外力撞击、剧烈运动等，黄体就可能破裂出血，血液积在腹腔里，引发剧烈腹痛。如果出血量少、生命体征平稳，可以通过药物保守治疗。但如果出血量大，生命体征不平稳，必须紧急手术止血。

异位妊娠破裂 异位妊娠（宫外孕）指受精卵在子宫腔以外的部位着床，其中95%发生在输卵管。当胚胎生长导致输卵管膨胀破裂，血液涌入腹腔，引发失血性休克，称为异位妊娠破裂。常表现为一侧下腹部持续性或阵发性撕裂样疼痛，若异位妊娠破裂腹腔内急性出血，导致血容量急剧下降，容易引起晕厥甚至休克，需要紧急手术治疗。

卵巢囊肿蒂扭转 如果既往有卵巢囊肿，在剧烈运动、突然改变体位（比如从床上快速起身）时，囊肿的蒂部可能会发生扭转。卵巢囊肿蒂扭转的危害不容忽视，一旦发生蒂扭转，就会导致卵巢囊肿的血液循环受阻，严重时可引起卵巢坏死和感染。患者会出现剧烈的腹痛、恶心、呕吐等症状，甚至可能出现休克等危及生命的情况。患者出现急性腹痛等症状，应立即就医并进行相关检查。一旦确诊，应立即进行手术治疗，以切除扭转的卵巢囊肿并恢复其血液循环。

疼痛从来都不是“小事”，而是身体在提醒“该关注健康了”。别再把疼痛当成“正常现象”，也别因为害羞或侥幸心理拖延就医，应该重视每一次疼痛信号，及时检查、积极治疗，才是对自己健康最好的负责。

妇幼知识 一点通



绝经后又“见红” 千万别大意

□本报记者 王路欣

绝经十年后，李女士突然出现少量阴道流血的情况。由于流血量少且无痛感，加上思想保守，她一直羞于告知家人，总想着“扛一扛就好了”。直到近期出血量逐渐增多，她才向女儿吐露实情。家人陪同李女士前往潍坊市妇幼保健院潍城院区就诊，经检查李女士被确诊为子宫内膜癌。该院妇科主任宋涛为李女士安排了腹腔镜子宫内膜癌分期手术，目前李女士已康复出院。对于绝经后又“见红”的相关问题，宋涛进行了详细解答并作出提醒。

绝经后出血指女性停经12个月后再出现阴道出血的异常现象。绝经以后阴道出血的原因较多，包括炎症、生殖器官良性病变等。

炎症 绝经后雌激素水平下降，阴道黏膜变薄、弹性差，容易因摩擦或感染出现少量出血。常见的炎症有萎缩性阴道炎、子宫内膜炎等，部分症状可能伴随灼热感或分泌物增多。

生殖器官良性病变 子宫内膜局部增厚或形成息肉，可能因激素波动或长期雌激素刺激导致不规则出血。较为常见的有宫颈息肉、子宫内膜息肉、黏膜下子宫肌瘤等。

生殖器官恶性肿瘤 子宫内膜癌是绝经后出血最需警惕的病因，早期可能仅表现为少量出血。宫颈癌、卵巢癌、输卵管癌等也可能引发异常出血。高危人群包括肥胖、糖尿病、长期无排卵或晚绝经女性。

宫内节育器 宫腔内节育器移位、变形、嵌入，使子宫内膜受损合并感染导致出血。

其他 外伤、血液病、糖尿病、阴道内异物等一些局部或全身的因素，以及过度摄入含雌激素的药品或保健品，可能导致阴道流血。

要确定出血原因，需结合病史和症状，通过妇科检查、阴道分泌物检测等综合评估。

妇科检查能初步确认出血来自外阴、阴道、宫颈还是宫腔；阴道分泌物检测可检查是否有阴道菌群紊乱、阴道炎症等；如果考虑宫颈出血，可行TCT、HPV检查，排除宫颈病变，必要时进一步行阴道镜检查及宫颈活检术；B超能明确有无子宫内膜增厚、宫腔占位性病变，子宫、输卵管、卵巢有无异常等，必要时完善CT或核磁共振成像；宫腔镜检查可以清晰观察宫腔，如发现异常病灶，可以直接进行切除或活检做病理检查，病理诊断为确诊子宫内膜病变的“金标准”。

绝经女性应重视宫颈癌筛查与盆腔超声，定期体检以及早发现风险，防患于未然；规律作息、饮食均衡、锻炼适度、心态积极，增强个人体质防病于未然；主动调适情绪，多与亲友沟通，必要时寻求专业支持，缓解焦虑与压力；如出现绝经后阴道出血等症状，请立即就医明确原因，不可忽视拖延，以免贻误治疗时机。

O型血真的是万能血吗

O型血通常被称为“万能血型”，因为O型红细胞表面没有A型或B型抗原，不容易引起其他血型接受者的免疫反应，与大多数其他血型兼容，这意味着O型血特别适合在紧急情况下用于输血。然而，这种兼容性主要针对红细胞的输注，而不是血浆。

O型血红细胞可以广泛使用，但O型血的血浆却不是万能的。O型血浆中含有抗A和抗B抗体，这些抗体会攻击含有A型或B型抗原的红细胞。因此，在输注血浆时，需要匹配受血者的血型，以免引起免疫反应和并发症。