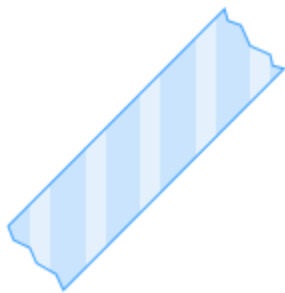


痛经还只会说喝热水？来！中心医院专家教你答好这道送分题！

2023-07-21原文





小李追女神阿丽很久了

阿丽想考验考验他

这不“大姨妈”光临，阿丽向小李吐槽

你猜小李说啥？

“喝点热水，多喝点热水！”

额！我看这婚事要黄！



作为健康素养极高的新时代新青年，女神、女朋友、老婆跟你说“姨妈期”肚子疼，你还要这么回答，那肯定是我们教得不够到位！



今天，中心医院专家就来教你如何回答这道“送分题”！

首先，我们来认识一下“大姨妈”——月经

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，规律月经的出现是生殖功能成熟的重要标志，是生育期妇女重要的生理现象，正常月经具有周期性及自限性（“自己就好了”的意思）。





在“大姨妈”光顾的过程中，由于脱落的子宫内膜细胞中会释放大量的前列腺素，从而引起子宫平滑肌过强收缩，血管挛缩，造成子宫缺血、缺氧，继而出现痛经。前列腺素是原发性痛经的主要介质，它还可以经过血液循环到达头部、胃肠道，从而引起头痛、恶心、胃肠道不适等。



这说的是大多数情况，也是原发性痛经。临床上90%的痛经都是原发性痛经，是指生殖系统没有器质性病变的痛经。

另外一种就是继发性痛经。是由生殖系统器质性病引起的，如：子宫内膜异位症、子宫腺肌病、子宫肌瘤、盆腔炎症等，常在月经初潮后数年才会出现。

痛经的疼痛程度与个人体质、对疼痛的耐受性有关，与前列腺素浓度增加相关。





划重点

注意！注意！现在开始圈重点啦！

当女神、女朋友、老婆说“大姨妈”来了，
阁下该怎么应对？

01
DI SHI YI
ZHEN SHI

关心！

研究表明，心理社会因素也会导致痛经，也就是说，首先在心理上如果得到极大地理解和关注，疼痛感会有所改善。

建议应对：怎么突然肚子疼了呢？有没有其他症状？加上一个温暖的拥抱。



照顾！

多数情况，进行腹部局部热敷和进食生姜红糖水、热汤，有助于缓解痛经。

建议应对：你先躺着，我给你熬点红糖水，喝了好好睡一觉。

如果没办法亲自熬怎么办？

外卖会点吗？



帮助她摆脱痛经！

调整生活习惯，规律作息，保障足够的睡眠和休息。经期注意避免冷饮、辛辣食物，避免受寒，切不可坐浴、盆浴，忌冷水浴、游泳等，经期禁止性生活。适度锻炼，增强机体抵抗力。如果痛经持续不缓解，可就医探寻是否有妇科问题，同时理性看待妇科疾病，坚持定期妇科检查，做好妇科疾病的防范和治疗。

指导专家



杨 益

副主任医师、妇科党支部书记

副教授，硕士研究生，毕业于新疆医科大学外科学专业。

专业特长：擅长妇科良、恶性肿瘤疾病、子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫腔占位、宫腔粘连、宫颈疾病、子宫内膜癌、宫颈癌、卵巢癌等疾病的手术治疗及综合管理。

坐诊时间：周三

供稿：党办 刘珊杉



精选留言



Meer 赞：10

感谢中心医院，我痛经好几年，结果硕大一个肌瘤，微创手术，三天出院，五天逛超市，只能说医术了得啊！不痛经的世界是快乐的，真的不用怕。



Five 赞：7

那么问题来了，异地怎么办[皱眉]