

痛经忍忍就过去了？哪些痛经需要看医生？

付玉娇 北海市人民医院

“来月经肚子疼是正常的，忍忍就过去了”——这句长辈常说的话，让不少女性把痛经当成了“必经之苦”。然而，并非所有痛经都能“忍过去”：有些痛经是生理性的，确实会随年龄增长缓解；但另一些则是疾病的信号，若长期忽视，可能延误治疗，甚至影响生育。学会区分“普通痛经”和“危险痛经”，才能避免把健康隐患当成“正常现象”。

一、痛经分两种：生理性与病理性大不同

痛经在医学上分为“原发性痛经”和“继发性痛经”，两者的成因和风险差异显著：

（一）原发性痛经：无器质性病变，多见于年轻女性

原发性痛经多发生在初潮后1~2年，多见于青春期女性（13-25岁），主要与月经时子宫内膜前列腺素分泌过多有关。前列腺素会引起子宫平滑肌强烈收缩、血管痉挛，导致子宫缺血缺氧，引发疼痛。

（二）继发性痛经：由疾病引起，需警惕潜在风险

继发性痛经多在初潮后数年出现（常见于25岁以上女性），是由盆腔器质性疾病引发的，如子宫内膜异位症、子宫腺肌症、盆腔炎、子宫肌瘤等。这些疾病会导致盆腔充血、粘连或子宫结构异常，加重经期疼痛。

二、这些痛经信号，提示你必须看医生

并非所有痛经都需要就医，但出现以下情况时，可能是继发性痛经的预警，需及时排查：

（一）疼痛逐年加重，影响正常生活

如果痛经从轻微不适逐渐发展为剧烈疼痛，甚至需要请假卧床、服用止痛药也无法缓解，可能提示盆腔病变。

（二）疼痛时间延长，或非经期也痛

原发性痛经通常集中在经期前2天，而继发性痛经可能在月经前一周就开始隐痛，经期达到高峰，月经结束后仍有坠胀感；部分患者还会出现非经期下腹痛、性交痛（如深部性交时疼痛明显），这些都可能是子宫内膜异位症或盆腔炎的表现。

（三）伴随异常出血或分泌物异常

痛经同时出现月经量明显增多（每次经期超过80毫升，需频繁更换卫生巾）、经期延长（超过7天）、或非经期阴道出血，可能提示子宫腺肌症、子宫肌瘤等疾病；若伴有白带增多、异味、颜色发

黄，需警惕盆腔炎症性疾病，炎症加重可能引发输卵管粘连，影响怀孕。

（四）止痛药效果越来越差

偶尔服用止痛药（如布洛芬）缓解原发性痛经是安全的，但如果需要频繁服药（每月超过3天），或剂量逐渐增加才能起效，可能提示疼痛由疾病引起，长期滥用止痛药还可能导致胃肠道损伤、药物依赖，掩盖真实病情。

三、痛经就医后，可能需要做这些检查

怀疑继发性痛经时，医生会结合症状选择以下检查，明确病因：

（1）妇科超声：通过B超检查子宫、卵巢形态，排查子宫肌瘤、子宫腺肌症、卵巢巧克力囊肿等器质性病变；

（2）妇科内诊：医生通过触诊判断子宫大小、活动度，以及盆腔是否有压痛、包块，初步筛查盆腔炎、子宫内膜异位症；

（3）血液检查：如CA125（卵巢巧克力囊肿或子宫腺肌症可能升高）、炎症指标（排查盆腔炎）；

四、缓解痛经的科学方法，不止忍和吃止痛药

（一）原发性痛经：对症缓解，减少影响

（1）经期注意保暖，避免生冷食物；

（2）疼痛时可热敷下腹部（用热水袋或暖贴），促进局部血液循环，缓解子宫痉挛；

（3）疼痛明显时，在医生指导下服用非甾体抗炎药（如布洛芬），最好在疼痛开始前1-2小时服用，效果更佳；

（二）继发性痛经：针对病因治疗

（1）子宫内膜异位症：可通过药物（如短效避孕药、GnRH激动剂）抑制病灶生长，严重时需手术切除病灶；

（2）子宫腺肌症：根据年龄和生育需求，选择药物治疗、宫内放置曼月乐环或手术治疗；

（3）盆腔炎：需足量、足疗程使用抗生素，避免转为慢性炎症；

（4）子宫肌瘤：若肌瘤较大或症状明显，需手术剔除或药物控制。

痛经既不是“小题大做”，也不是“忍忍就好”的小事。对原发性痛经，科学缓解即可；但对继发性痛经，及时就医查明病因才是关键。记住：疼痛是身体的预警信号，忽视它可能让小问题拖成大麻烦。重视痛经，就是重视自己的生殖健康。

多囊卵巢综合征别焦虑！5个核心要点教你科学应对

蒋丽 单位桂林医科大学第一附属医院妇科

“医生，我不胖、不长痘怎么会是多囊？”“这个病能根治吗？会影响怀孕吗？”在桂林医科大学第一附属医院妇科门诊，这类疑问每天都在上演。多囊卵巢综合征（PCOS）作为全球女性高发的生殖内分泌疾病，让无数女性陷入焦虑，但其实它虽无法根治，却可通过科学管理实现有效控制，完全不影响正常生活与生育。下面，我们用5个核心要点，帮你全面读懂多囊。

一、认识多囊：不只是“卵巢多囊”，更是全身性代谢疾病

多囊卵巢综合征（PCOS）是女性常见生殖内分泌紊乱疾病，也是排卵障碍性不孕的首要病因，并非单纯“卵巢多囊样改变”，而是贯穿全生命周期的全身性疾病。核心特征为排卵障碍、高雄激素血症及胰岛素抵抗，三者相互作用引发健康问题。它不仅影响生育，还常伴随糖脂代谢紊乱，长期不管理会增加2型糖尿病、心脑血管疾病及子宫内膜病变风险，但早期干预可有效降低风险，维持正常健康状况。

二、病因与表现：多因素诱发，症状多样易忽视

PCOS病因未完全明确，由遗传、生活方式、内分泌及环境等多因素共同导致。遗传具有家族聚集性，亲属患病则自身风险升高；饮食失衡、缺乏运动、长期压力大等不良生活方式会诱发或加重病情；内分泌失调、胰岛素抵抗影响排卵，环境干扰物、肠道菌群失衡等也可能参与发病。临床表现多起于青春期，核心症状包括月经失调（稀发、闭经、不规则出血）、不孕（排卵障碍导致）、高雄激素表现（多毛、痤疮）、肥胖（50%~70%患者，以腹型为主）及黑棘皮症（皮肤皱褶处色素沉着增厚）。部分“瘦型多囊”因无肥胖特征，易被忽视。

三、生育困扰，四大原因导致受孕难，科学干预可改善

多囊患者受孕难的核心原因有四点：一是排卵障碍，正常女性每个周期有1个优势卵泡成熟排出，多囊患者卵巢内虽有多个小卵泡，却无法发育为优势卵泡，无成熟卵子则难以受孕；二是内分泌异常，胰岛素抵抗、高雄激素直接影响卵子质量，降低受孕几

率；三是子宫内膜因素，激素紊乱影响子宫内膜生长与形态，即使受精成功，也可能因容受性差导致着床失败或早期流产；四是心理因素，久备不孕、月经不规律易引发焦虑、抑郁，反作用于内分泌形成恶性循环，进一步降低受孕可能。不过患者无需过度担忧，通过规范治疗调整内分泌、改善排卵，多数人可顺利自然受孕，部分患者借助促排卵等辅助手段也能实现生育愿望。

四、治疗与管理：无法根治但可控制，个体化方案是关键

PCOS病因不明，无根治方法，属慢性疾病需长期管理，但科学干预可有效控制症状。部分患者“用药后月经正常，停药复发”，因药物仅暂时调节激素，生活方式未改善则病情易反复。治疗核心为“个体化对症治疗”，生活方式调整是基础，包括低糖高纤维饮食、每周150分钟中等强度运动、体重管理（超重者减重5%~10%收效显著，瘦型患者维持健康体重）；药物治疗方面，短效避孕药可调节月经、降雄激素（排除禁忌证后使用），二甲双胍改善胰岛素抵抗，生育需求者可用促排卵药；心理支持也不可或缺，良好心态助力病情管理。管理目标是控制症状、预防并发症、保障正常月经与生育能力。

五、健康提醒：早发现早干预，长期坚持是核心

给多囊患者三点建议：一是早发现早干预，出现月经异常、多毛、痤疮、长期不孕等情况，及时到正规医院妇科就诊，通过性激素六项、盆腔超声确诊；二是勿焦虑，多囊是“可管理的慢性病”，多数患者经干预后可恢复规律月经、成功受孕，过度焦虑会加重病情；三是坚持健康习惯，生活方式改善是病情控制的核心，不能依赖药物，规律作息、均衡饮食、适度运动、情绪稳定是关键。同时需警惕长期不管理的风险，忽视病情可能引发2型糖尿病、高血脂、心血管疾病、子宫内膜癌等，早期规范管理可有效规避。多囊不可怕，可怕的是忽视与放弃，科学管理、积极应对，你完全能拥有精彩人生！如有疑问，要及时就医咨询。

一根鼻饲管，如何为重症患者衰竭的肺提供“燃料”？

朱小渝 重庆医药高等专科学校附属第一医院

在重症监护室里，很多呼吸衰竭的患者无法自主进食，一根细细的鼻饲管会从鼻腔插入胃部，源源不断地输送营养。你可能会疑惑：鼻饲管明明喂的是“饭”，怎么会和衰竭的肺扯上关系？其实，这根管子不仅能维持患者生命，更能为受损的肺部提供修复“燃料”，帮它慢慢恢复呼吸功能。

重症患者的肺就像一台“罢工”的发动机，炎症侵袭、呼吸肌疲劳让它无力工作。而身体对抗感染、修复肺组织需要大量能量，如果营养跟不上，肺部修复就成了“无米之炊”，甚至会因能量不足导致呼吸肌更虚弱，陷入“越饿越喘、越喘越饿”的恶性循环。鼻饲管的核心作用，就是精准输送营养，为肺部修复和呼吸功能恢复提供关键支持。

鼻饲管里的“定制燃料”：鼻饲液不是普通的饭菜，而是针对重症患者肺部需求定制的“营养套餐”，每一种成分都有明确分工：

第一种：优质蛋白质：比如乳清蛋白、大豆蛋白，是修复肺组织的“建材”。肺部炎症会损伤气道黏膜和肺泡结构，蛋白质能促进受损组织再生，让肺部重新变得有弹性，减少气体交换障碍。

第二种：不饱和脂肪酸：像鱼油中的Omega-3，能减轻肺部炎症反应。重症患者的肺往往被炎症“围攻”，过多炎症因子会加重肺损伤，而Omega-3能调节免疫反应，帮肺部“降温”。

第三种：维生素与矿物质：维生素C增强免疫力，帮助对抗肺部感染；锌能加速黏膜修复，钾和镁则能维持呼吸肌的正常收缩，避免因肌肉无力导致呼吸衰竭加重。

第四种：精准热量配比：根据患者体重和病情计算每日所需热量，既不会因热量不足导致肌肉消耗，也不会因过多热量增加肺部代谢负担，确保能量刚好满足修复需求。

鼻饲管的“输送智慧”：

重症患者的吞咽和呼吸功能常常相互影响，自主进食时容易发生食物呛入气管，引发吸入性肺炎，让本就衰竭的肺雪上加霜。鼻饲管通过鼻腔直达胃部，全程避开气道，从根源上杜绝呛咳风险。

同时，鼻饲喂养讲究“慢节奏、分批次”：用输液泵控制速度，每次喂食持续1-2小时，每天分4-6次进行，避免一次性大量食物进入胃部导致胃食管反流。反流的胃酸和食物一旦进入气道，会强烈刺激肺部引发炎症，鼻饲管的规范输注能最大程度减少这种风险，让肺部集中精力修复，而不是应对新的损伤。

营养到位，肺部才能“满血复活”：

第一：充足的能量能让呼吸肌摆脱“饥饿”，有力地带动胸廓扩张，改善通气效果；

第二：修复受损的肺组织需要蛋白质和维生素，缺乏这些营养，肺泡和气道黏膜无法愈合，呼吸困难会持续加重；

第三：合理的营养能增强免疫力，帮助患者抵御肺部感染，避免炎症反复蔓延。

鼻饲管的护理同样影响肺部康复效果：比如喂食前要确认管子 在胃内，避免营养液误入气道；定期清洁鼻腔和管道，防止感染；根据患者恢复情况调整营养配方，从流质逐步过渡到半流质，为后续自主进食做准备。

总之，一根看似普通的鼻饲管，实则是重症患者肺部康复的“营养桥梁”。它用精准的营养供给，为衰竭的肺提供修复能量，帮患者一步步摆脱呼吸困难的困境。在重症监护室里，每一滴通过鼻饲管输送的营养，都在为患者的呼吸希望“添砖加瓦”，见证着从衰竭到康复的生命奇迹。

对精神疾病来说，早期干预很重要

程柯翔 重庆市精神卫生中心

在生活中，很多人对精神疾病存在误解，认为“扛一扛就过去”“不是真病”。但实际上，精神疾病就像身体感冒、发烧一样，是大脑功能出现了暂时的“失调”，而早期干预就是治愈它的“黄金钥匙”。越早发现、越早干预，不仅能减少痛苦，还能大大降低疾病发展为慢性、难治性问题的风险。

精神疾病的早期信号其实并不难察觉，只是常常被我们忽略。比如，原本开朗的人突然变得沉默寡言，回避社交；平时认真学习工作的人，突然注意力不集中、效率大幅下降；还有人会出现持续的情绪低落、易怒，或者反复担心、焦虑，甚至伴随失眠、食欲变化等身体症状。这些看似“小问题”的表现，可能就是精神疾病的“预警信号”。

很多人之所以错过早期干预的机会，主要是因为“病耻感”——觉得承认自己有心理问题很丢人，怕被人议论“不正常”；还有人误以为这些症状是“性格内向”“抗压能力差”，想着靠自己调节就能好转。但精神疾病的本质是大脑神经递质失衡、心理功能紊乱，就像糖尿病需要胰岛素一样，单纯靠“意志力”很难治愈。拖延只会让病情加重，从轻微的情绪问题发展为严重的抑郁症、焦虑症，甚至出现自伤、伤人等极端行为。

早期干预到底能带来什么好处？首先，能快速缓解症状。在疾病早期，大脑的神经功能还没有受到严重、不可逆的损伤，通过专业的心理疏导、必要的药物治疗，大多数人能在几周内恢复正常的情绪和生活状态。其次，能降低复发风险。早期规范干预可以从根源上调节心理状态，减少疾病再次发作的可能，避免陷入“发病-治疗-复发”的循环。更重要的是，能保护患者的社会功能——不会因为疾病耽误学业、工作，也不会影响人际关系和家庭生活，让患者能继续正常的人生轨迹。

那么，该如何进行早期干预？第一步是“勇敢求助”。如果发现自己或身边人出现持续两周以上的异常表现，不要硬扛，要主动寻求专业帮助。可以去医院的精神科、心理科，或者正规的心理咨询机构，医生会通过专业评估明确情况，制定个性化的干预方案。

干预方式其实并不复杂。对于轻度的情绪问题，专业的心理疏导就很有效——咨询师会像“情绪向导”一样，帮你梳理压力来源，教你调节情绪的方法；如果症状稍重，医生可能会建议短期使用药物，这些药物能安全地调节大脑神经递质，就像给失衡的心理“补钙”，帮助恢复平衡。同时，家人和朋友的理解也很重要，一句关心、一份陪伴，能减少患者的孤独感，让他们更有信心配合治疗。

还要特别提醒，早期干预不是“一次性治疗”，而是需要一段时间的坚持。就像感冒需要按时吃药、多休息一样，精神疾病的恢复也需要耐心，遵医嘱完成治疗计划，定期复查，才能彻底摆脱困扰。而且，干预成功后，也要注意保持健康的生活方式——规律作息、适当运动、学会释放压力，这些都是预防疾病复发的“保护伞”。

精神疾病并不可怕，可怕的是忽视早期信号、拒绝求助。它不是“性格缺陷”，也不是“意志力薄弱”的表现，而是一种需要科学治疗的疾病。对精神疾病来说，早期干预就像在火势刚起时及时灭火，能以最小的代价阻止灾难扩大。如果我们能放下偏见，正视心理问题，及时向专业人士求助，就大概率能让患者重新回归正常生活，不让一时的心理“阴霾”遮挡人生的阳光。

火龙罐如何帮你赶走疲劳和酸痛？

张燕 重庆市长寿区中医院

“上班族久坐腰背痛”“运动后肌肉酸到抬不起来”“熬夜后浑身乏力没精神”——这些身体发出的“疲惫信号”，很多人都深有体会。其实缓解疲劳和酸痛，不用依赖按摩店，一款传统养生神器“火龙罐”就能帮上忙。它结合了拔罐、艾灸、推拿的优势，操作简单又温和，今天就聊聊它是怎么赶走身体疲劳和酸痛的，还教你正确使用方法。

先说说火龙罐到底是什么。火龙罐可不是普通的养生器具，它是经长期临床实践研发的中医康复理疗新技术，已获得国家专利和1类医疗器械批文。其罐体由特殊紫砂烧制而成，罐内与罐口采用鍍金鍍银专利技术，将金银与罐体高温融成一体，兼具“金补银泻”及解毒功效。罐内放置道地蕪艾制成的艾柱，点燃后生发纯阳之气，如同“火龙之口”驱寒除湿、化痰通络，因此得名“火龙罐”。它最特别的地方在于“一器多用”，集推拿、揉痧、按摩、点穴、熨烫、艾灸于一体，能在“上下左右后”四个方向上，同时完成点、揉、推、按、摩、灸、拔、碾、叩、震十种推拿手法。操作时罐体需持续旋转（正转、反转、自转、反转），如同龙卷风般震动、摇摆，让温热与手法协同作用，达到祛风除湿、化痰瘀、调阴阳、补气血的效果。

火龙罐为啥能消除疲劳和酸痛？

第一种：温热驱寒，打通“堵点”：中医认为，疲劳和酸痛多是因为气血运行不畅、寒湿堆积导致的，就像水管堵塞会积水一样，身体“经络堵了”就会出现酸痛和乏力。火龙罐里的艾柱燃烧后产生的温热之气，能渗透到皮肤深层，帮助驱散体内的寒气和湿气，让堵塞的气血重新顺畅流动。比如久坐导致的腰背酸痛，温热可以放松紧张的肌肉，缓解僵硬感。

第二种：释放肌肉压力：火龙罐通过滚动、旋转、震颤等动态操作，在皮肤和肌肉组织上实现揉、碾、推、按等多重刺激。这种刺激能有效调节紧绷的肌肉，帮助释放堆积的乳酸和代谢废物——运动后肌肉酸痛的核心原因就是乳酸堆积，火龙罐的手法能加速局部循环，让废物快速排出，避免酸痛加剧；长期久坐导致的肌肉紧张，也能通过手法放松，恢复肌肉弹性。

第三种：滚动按摩，舒缓经络：和普通拔罐“固定不动”不同，火龙罐可以在皮肤上轻轻滚动，罐口的圆筒设计不会划伤皮肤，滚动时还能按摩穴位和经络。这种动态按摩能更全面地渗透酸痛部位，比如肩颈酸痛时，滚动火龙罐可以同时刺激肩井、风池等穴位，起到疏肝理气、缓解疲劳的作用。

不同场景怎么用？教你对症操作。

对于久坐党，缓解腰背颈项酸痛：

（1）部位：后背、肩颈、腰部；

（2）方法：点燃艾柱放入火龙罐，待罐内温度适中，先将罐口小部分贴近皮肤再落罐。沿脊柱两侧从上到下缓慢滚动，正转和反转交替进行，重点在酸痛明显部位多停留3-5分钟，每个部位总时长20-30分钟，至皮肤微微发红发热即可。

（3）效果：每次做完会感觉腰背肌肉放松不少，僵硬的肩膀能活动开，长期坚持还能改善因久坐导致的体态问题。

对于运动后：消除肌肉酸痛：

（1）部位：大腿、小腿、手臂等肌肉发达部位。

（2）方法：运动后1小时内使用，每个部位滚动5—8分钟，力度以轻微酸胀感为宜。

（3）效果：加速肌肉恢复，避免第二天酸痛加剧，还能减少肌肉僵硬和结块。

对于熬夜党，缓解全身疲劳乏力：

（1）部位：腹部、后背、足底；

（2）方法：先将火龙罐放置在腹部，以缓慢旋转手法转3分钟调理脾胃功能；再沿后背脊柱两侧滚动按摩5分钟，滋养脏腑气血；最后用小号火龙罐轻轻按压足底涌泉穴3分钟，每个部位总时长控制在20分钟左右。

（3）效果：温热滋养能补充身体阳气，缓解熬夜后的乏力感，还能改善睡眠质量，让晚上睡得更安稳。

火龙罐的优势就在于“温和有效”，不用复杂操作，在家就能自己使用，尤其适合平时没时间去养生馆的上班族。疲劳和酸痛不是小问题，长期忽视可能会导致肌肉劳损、经络堵塞，影响身体健康。