

年轻女子月经紊乱3年，一查竟是多囊卵巢综合征 月经失调怎么调？

15岁的晓阳(化名)学习压力大,月经经常“迟到”;33岁的小娇(化名)月经紊乱了3年,2个月都没来月经;48岁的莫女士停经一年半,身体总是不舒服……

三位女性,处于不同的年龄段,但都有同一个烦恼——月经失调。

月经并非一个仅属于女性的私密话题,它背后关乎广大女性的健康。而月经健康作为每一个女性都无法避开的问题,科普教育却严重不足。

江门市五邑中医院妇科副主任、主任医师姚慧兰表示,据统计,全世界育龄期女性月经失调发病率约为3%—30%,但约半数受影响的女性并不会寻求专科医生帮助,危害女性健康,因此正确认识月经非常重要。

文/图 江门日报记者 李银焕 通讯员 赵晓东 刘森



姚慧兰建议,女性出现月经失调应寻求专科医生帮助。

A 月经失调不是小问题

月经是伴随卵巢周期性排卵而出现的子宫内膜周期性脱落及出血,规律的月经周期建立是女性生殖功能成熟的重要标志,可以使子宫内膜定期剥脱,预防子宫内膜病变。

那么,如何判断月经是否正常?姚慧兰介绍了三个标准——

看月经周期。相邻2次月经第一天的时间间隔叫月经周期,而不是首尾相接的时间间隔。正常的月经周期在21—35天,平均28天。

看月经天数。每次来月经的天数叫经

期,月经天数通常≤7天,3—7天正常。

看月经量。如果你自己觉得月经量比原来明显增多,就是月经量多,影响生活质量;而比原来明显减少,呈点滴状,就是月经量少。

姚慧兰表示,与正常月经的周期频率、规律性、经期长度、经期出血量任何一项不符的,源自子宫腔的异常出血,称为“异常子宫出血”,俗称“月经失调”。这些标准只限定于育龄期非妊娠女性(不包括青春发育前及绝经后出血)。

“月经失调不是小事,是一个重要的

健康问题。”姚慧兰说,月经失调,对工作效率和生活质量的影响从中度到重度不等。近期危害有贫血、不孕、生殖道感染、影响心理健康等;远期危害可能有子宫内膜病变、卵巢癌、高血压、糖尿病、冠心病等。

谈起月经失调的原因,姚慧兰介绍,主要有两大方面的原因。一方面是结构性改变,如子宫内膜息肉、子宫肌瘤、子宫平滑肌瘤、子宫内膜癌及不典型增生;另一方面是无结构性改变,如全身凝血相关疾病、排卵障碍、子宫内膜局部异常等。

医学指导



姚慧兰:江门市五邑中医院妇科副主任,主任医师,从事妇科临床工作近30年,有丰富的临床经验,擅长妇科良恶性肿瘤、妇科内分泌疾病、不孕症及疑难危重病例诊治;擅长腹腔镜、单孔腹腔镜、阴式手术、妇科恶性肿瘤根治术。

B 月经失调或是多囊卵巢综合征惹的祸

33岁的小娇(化名),月经紊乱3年,停经2月。月经周期30—50天,偶尔出现周期延长至60天左右。结婚1年余,未避孕未孕。为了找到病因,她来到江门市五邑中医院妇科门诊找姚慧兰看诊。

姚慧兰注意到,小娇165厘米的身高,体重达70公斤,BMI为25.7,属于超重。除了月经失调外,她的脸上还有不少痤疮,甚至还长出了一些小胡须。完善检查后发现,小娇的睾酮(雄性激素)高于正常水平;B超检查提示多囊卵巢。至此,终于找出了月经失调的“真凶”——多囊卵巢综合征。

姚慧兰表示,在众多来就诊的月经不调的女性中,排卵障碍占很大比例,而多囊卵巢综合征又是排卵障碍的主要原因。

多囊卵巢综合征是育龄期妇女常见的内分泌紊乱疾病,其以雄激素过多(高雄)及胰岛素抵抗为核心机制,以多毛、痤疮、月经异常、不孕、卵巢多囊样改变等为临床特征,是排卵障碍最常见的病因,也是引起育龄期女性月经失调及不孕的主要疾病之一,远期还潜在诱发糖尿病、血脂异常、高血压等代谢及心血管疾病,以及子宫内膜异常增生甚至癌变的风险。

幸运的是,小娇经过系统规范治疗后,生下了宝宝。最近,她又找到了姚慧兰,想要再次调理,争取生个二孩。

姚慧兰表示,多囊卵巢综合征患者的治疗是多方面的,在生活方式干预方面,依据个人体成分,进行减脂或增肌运动,调整饮食,减轻心理压力,作息规律;调整月经周期,治疗高雄激素血症、胰岛素抵抗等;后续促排卵治疗,或进行辅助生育技术;重视减少远期并发症。

C 更年期女性月经失调要重视

48岁的莫女士从2021年开始,就出现月经稀发,量少,一年半没来月经。2022年年底开始,她还出现性生活疼痛,关节僵硬疼痛等不适。经诊断,莫女士患上了围绝经期综合征。经过雌孕激素补充治疗,配合中药调理,长期困扰莫女士的症状明显减轻。

姚慧兰表示,在门诊,她接诊过许多像莫女士一样的更年期妇女,有的出现焦虑抑郁,甚至有轻生的念头。绝经是生理过程,但伴随严重绝经不适症状即是疾病,严重影响中老年女性生活质量和健康,因此应关注更年期女性的身体健康。

围绝经期女性,通常伴有月经紊乱、血管舒缩症状、精神神经症状、绝经生殖泌尿综合征,导致生活质量下降。一般来说,表

现为:烦躁易怒、焦虑抑郁、失眠多梦、头痛心悸、潮热盗汗、关节酸痛、记忆力差、工作效率降低等,还伴有GSM绝经生殖泌尿综合征,比如阴道瘙痒、烧灼感、阴道干涩、尿频尿急尿失禁、感染、白带增多等。

“多达50%妇女绝经后出现相关症状。”姚慧兰表示,围绝经期综合征的远期危害不小,比如有骨质疏松骨折、心脑血管疾病等。据资料统计,每2名绝经女性中有1名有骨量减少,每5名50岁以上的妇女中,约有1名患骨质疏松症。

在围绝经期综合征的治疗方面,江门市五邑中医院妇科注重患者的全面健康管理,指导患者合理饮食,健康锻炼,进行脑力活动。其中,在运动方面,建议规律有氧运动,

每周累计150分钟;外加2—3次抗阻运动,以增加肌肉量和肌力;主动步行6000步/天;避免久坐,每一小时起立活动一次。同时,合理使用雌激素和孕激素治疗,配合中医药治疗,取得不错的临床效果。

妇科内分泌关系女性全生命周期的健康管理。为此,江门市五邑中医院妇科开设妇科内分泌专科门诊,对患者进行专业化诊治,为患者建立健康档案,对患者诊治过程及疗效进行评估和随访。同时,还建立“月经病医患交流”微信群,目前有近400位患者入群,由妇科医生给予患者科学专业的意见,全面系统的指导,长期有效的管理,在治病的同时预防远期疾病,尽全力做到呵护女性健康,守护女性生命。

我市第二个“向日葵亲子小屋”落户江海



“向日葵亲子小屋”举办亲子主题公益课堂。

江门日报讯(文图 记者/张泽彬 通讯员/温建伟)为更好地服务辖区3岁以下婴幼儿家庭,普及科学、合理的育儿知识,提高优生优育的质量,7月18日上午,江海区举行“向日葵亲子小屋”揭牌仪式,这标志着我市第二个“向日葵亲子小屋”项目点正式投入运营。江海区卫生健康局、江南街道办事处相关负责人出席揭牌仪式。

江海区袋鼠早教托育服务有限公司总经理李丽芳表示:“江海区‘向日葵亲子小屋’项目点落户江海袋鼠早教托育,我们深感荣幸。我们将不断努力,把如何科学喂养、照顾好孩子、科学照顾等知识带进辖区的每一个适龄婴幼儿家庭。”

“向日葵亲子小屋”项目是江海区计划生育协会聚焦“优生优育、科学育儿,多渠道增加托育服务供给”的需求而打造的,集亲子活动、家长课堂、托育照护等多种服务活动于一体的公益性服务平台。项目综合考虑了江海区现有托育资源、托育场地功能性设施、场所适配性服务等因素,结合当地社区环境,因地制宜设置在江海袋鼠早教托育。

江海区卫生健康局相关负责人表示,江海区“向日葵亲子小屋”项目点的投入运营,有利于提升辖区0—3岁婴幼儿家庭的科学育儿能力,促进建立良好的亲子关系,保障婴幼儿健康成长。未来,江海区还将通过三个举措不断推进婴幼儿托育服务,造福辖区亲子家庭:一是加快普惠托育服务发展,学习借鉴周边市区托育机构的先进经验,研究在托育机构实施享受税费优惠、用水用电执行居民价格等相关政策的可行性,探索江海托育新模式;二是大力推动公立幼儿园设立托班工作,谋划利用现有公立幼儿园资源,增设托班,提供婴幼儿托育服务;三是利用辖区内“南粤家政”培训基地,开展保育员和育婴员等培训和技能等级认定工作,逐步提高托育行业服务专业化水平。

暑期小朋友“玩水热” 儿科医生提醒防溺水



医生为溺水儿童查看身体情况。

江门日报讯(文图 记者/梁爽 通讯员/刘森)夏日炎炎,骄阳似火,能够在一池碧水中亲水戏水,无疑是孩子们最大的乐趣之一。近日,江门市五邑中医院儿科医务人员提醒广大家长和小朋友,水在带来清凉与乐趣的同时,也隐藏着不少安全隐患,大家一定要注意安全。

儿童溺水是全球范围内常见的意外伤害之一,尤其在夏季溺水事故的发生率明显增加。该院儿科主治医师黄凤蝶表示,特别是对好奇心旺盛、探索欲望强的儿童来说,溺水事故更是频频发生。

世界卫生组织的数据显示,每年有数以万计的儿童因溺水而丧生。儿童溺水不仅给家庭带来巨大的悲痛,也对社会造成不可预知的损失。因此,了解和掌握“预防儿童溺水知识”,对家长和孩子都至关重要。

据悉,溺水是指人体淹没于水中,由于水进入肺部或喉部痉挛导致呼吸道阻塞,引起机体缺氧、窒息的状态。儿童由于身体发育尚未完善,自救能力相对较弱,一旦发生溺水后果往往十分严重。因此,大家必须时刻保持警惕,预防溺水事故的发生。

防患未然,黄凤蝶介绍了预防儿童溺水的十项措施:加强安全教育、做好监护工作、配备救生设备、学习急救知识、学习游泳、环境安全、遵守规则、避免危险行为、监督同伴、使用救生衣。

此外,一旦遇到溺水事故,家长应保持冷静迅速采取以下三个措施:

1、呼救。立即大声呼救,寻求周围人的帮助。同时拨打急救电话,通知专业救援人员前来救援。

2、施救。如果条件允许,家长可以迅速下水将孩子救上岸。在施救过程中,要尽量保持孩子头部露出水面,确保其呼吸通畅。

3、急救处理。将孩子救上岸后,要迅速进行急救处理。首先清理孩子口中的异物,然后进行心肺复苏术(CPR),等待急救人员的到来。

做好职业健康检查 守护劳动者健康“职”路



“在接受苯作业的职业技能检查后,我才得知身体有些异常。”梁女士是一名长期接触苯作业的劳动者,职业技能检查结果显示她的白细胞和中性粒细胞都偏低,需要连续两周进行每周一次的复查。对于广大劳动者来说,进入新的岗位意味着有可能需要面对新的职业病危害因素,因此,事先通过职业技能检查了解自己的身体状况是否适合从事这个岗位,对于保障劳动者的身体健康和生命安全尤为重要。

江门市职业病防治所监护科副科长李

宗杰介绍,职业技能检查指通过医学手段和方法,针对劳动者所接触的职业病危害因素可能产生的健康影响和健康损害进行临床医学检查,了解受检者的健康状况,早期发现职业病、职业禁忌症和可能的其他疾病及健康损害的医疗行为。职业技能检查包括上岗前、在岗期间、离岗时的健康检查。

“为什么接触职业病危害的劳动者需要进行职业技能检查?首先,我们要理解什么是‘职业病危害’。”李宗杰介绍,职业病危害是指对从事职业活动的劳动者可能导致职业病的各种危害。职业病危害因素是多种多样的,广泛存在于煤矿、非煤矿山、金属冶炼、建材、化工等30余个行业领域,包括:化学因素,常见的如苯、甲醛、氨、铅、锰等;粉尘,如矽尘、砂尘、石棉尘等;物理因素,如噪声、紫外线、高温作业等;生物因素,如炭疽杆菌、森林脑炎病毒等;以及在作业过程中产生的其他职业有害因素。

“我感觉自己的身体很健康,之前工作时也没有有什么不适,为什么还要进行职业技能检查?”这是不少劳动者会存在的疑问。实际上,进行职业技能检查对劳动者和用人单位双方都是一种保障,且有法可依。

职业病防治法第三十五条对此有详细规定:对从事接触职业病危害作业的劳动者,用人单位应当按照国务院卫生行政部门的规定组织上岗前、在岗期间和离岗时的职业技能检查,并将检查结果书面告知劳动者。职业技能检查费用由用人单位承担。此外,还规定了用人单位不得安排未经上岗前职业技能检查的劳动者从事接触职业病危害的作业;不得安排有职业禁忌的劳动者从事其所禁忌的作业;对在职业技能检查中发现有与所从事的职业相关的健康损害的劳动者,应当调离原工作岗位,并妥善安置;对未进行离岗前职业技能检查的劳动者不得解除或者终止与其订立的劳

动合同。

那么,进行职业技能检查的过程是怎样的?李宗杰介绍,职业技能检查机构开展职业技能检查应当与用人单位签订委托协议书,由用人单位统一组织劳动者进行职业技能检查;也可以由劳动者持单位介绍信进行职业技能检查。

企业可以和职业技能检查机构签订委托协议,也可以给接触职业病危害的劳动者出具合规的《职业技能检查介绍信》,其中应包括劳动者的姓名、性别、年龄、身份证号码、接触的职业病危害因素、体检类别、接害工龄、个人联系方式等;《职业技能检查介绍信》应当盖单位公章和有劳动者的签字确认。这样,职业技能检查机构的主检医师就可以根据所接触的职业病危害因素确定劳动者的检查项目,安排进行职业技能检查。

(张泽彬)