

青春期月经失调不是小病

病因和表现

通常情况下，女孩在月经初潮后会经历一段时间的月经失调，这是由于控制月经的性腺轴功能尚未成熟，卵巢不能规律排卵所致，医学上称为“无排卵型功能失调性子宫出血”，简称“无排卵型功血”或“青春期功血”。随着性腺轴的发育成熟，女孩大多在初潮后1年内，一般不超过2年就会建立规律月经。当机体内外任何因素影响性腺轴的调节功能，均可导致月经失调，例如精神过度紧张、环境和气候骤变、过度疲劳、营养不良及其他全身性疾病等。初潮2年内的月经失调多属生理情况，只要情况不是特别严重，大部分女孩在年纪增长后可以建立正常月经，预后也比较好。但是，如果初潮后两年以上仍没有规律月经，须予以足够的重视，此时往往存在病理情况，最常见的引起青春期功血的疾病是多囊卵巢综合征（PCOS）。虽然青春期也可能出现由于子宫肌瘤、子宫内膜异位症、子宫内膜息肉等器质性因素导致的月经失调，但这些情况较少见。

月经失去正常的周期性和出血的自限性，可有不同的表现：

月经初潮后即周期紊乱，几乎没有规律，有时候一月数次，淋漓不



尽；有时候几个月不来，一来就出血很多，甚至大出血；

月经初潮后尚规律，但渐渐出现周期延长、经量减少等，甚至发生闭经（指停经6个月或超过既往3个月经周期以上的总时间）。

远期危害不可小视

青春期月经失调的近期影响主要是由月经量过多而导致的贫血，甚至失血性休克，远期影响则包括对生育功能以及全身其他系统的影响。导致青春期月经失调最常见的多囊卵巢综合征是妇科常

见病之一，患者体内雄激素水平升高，除了有月经失调外，还伴有多毛、痤疮、肥胖等问题，成年后患者更是面临生育的难题，很多患者往往是因为不孕不育就诊妇产科，而此时疾病已有多年的病程。此外，由于常合并机体胰岛素抵抗和糖脂代谢异常，患者2型糖尿病、心血管疾病的发病率明显高于正常人群，且发病年龄提前，严重危害女性健康。更有甚者，由于长期不排卵，子宫内膜在雌激素的单一作用下，易发生子宫内膜病变，可能发展成子宫内膜癌。

及时就诊，治疗得当

青春期女孩初潮后如出现上述月经失调的表现，应及时就诊。治疗以止血、调整月经周期为主要目的，一般采用雌、孕激素序贯疗法恢复正常月经的内分泌调节。

对于多囊卵巢综合征的诊断，除了要了解患者的生殖激素、排卵功能、卵巢形态等情况外，必须了解患者的糖脂代谢情况（口服糖耐量试验、胰岛素释放试验、血脂检查），以评估远期并发症的风险。治疗首先要从生活习惯开始。多囊卵巢综合征患者肥胖者多，而肥胖本身会导致并加重患者的生殖内分泌紊乱，临床上通过饮食调整及适当增加运动量以降低体重后，部分患者的排卵功能可自行恢复或改善。其次是药物治疗，目的是调整月经周期，避免由于卵巢长期不排卵而使子宫内膜发生病变。常用口服避孕药全周期疗法和后半周期孕激素疗法，疗程一般为3-6个月，可重复使用；恢复卵巢排卵功能，解决患者成年期的生育需求，如使用促排卵药物；治疗机体胰岛素抵抗，纠正糖脂代谢紊乱，预防代谢综合征，同时也能有效地改善生育能力。

滕银成（上海交通大学附属第六人民医院妇产科主任、教授）

四种食疗方法瘦小腹

近日,美国弗拉明翰营养研究项目主任米勒博士推荐了四种可减少腹部脂肪的食疗方法。

吃橙色水果和蔬菜。它们除了含有纤维素,能延长饱胀感以外,其富含的维生素C和β-胡萝卜素还能避免腹部脂肪堆积。胡萝卜、南瓜和桃子都能提供大量的β-胡萝卜素,而柑橘、樱桃、猕猴桃都是富含维生素C的佼佼者。

获得更多的硒。硒不仅可以抗癌,还能降低腹部肥胖的发生率。许多食品都含有硒,但很难知道是否达到推荐量55微克/天,因此,应养成服用补充剂或吃各种不同食物的习惯。

多吃鱼和蛋。丹麦哥本哈根大学医院的调查结果表明,多吃鱼和蛋等优质蛋白让你有饱感和增加能量,帮助减肥,尤其是40岁以上的人还可以减少腹部脂肪。

吃合适的脂肪。西班牙的研究表明,多吃橄榄油、鱼类、亚麻籽油、核桃油和豆腐,更容易保持苗条的身材。而玉米油、烧烤食品中含有的Ω-6脂肪酸,会引起腹部脂肪的堆积。反式脂肪酸也会增加腹部脂肪,尽量不吃。

周建烈

降血压良品——红景天

高血压是目前危害人类健康的第一大杀手。正是因为降压对治疗心脑血管疾病的基础性作用，寻找克制高血压的成分便成为心脑血管专家研究的重中之重。其中，红景天就是已被广泛认可的降压良品之一。

红景天在古医学名著《晶珠本草》《神农本草经》中均有记载，并得康熙赐名“仙赐草”。现代医学也证明，红景天是一种对心脑血管疾病有显著疗效的天然草药。

红景天含有丰富的红景天甙、黄酮、多种维生素和微量元素。这些都是对心脑血管保护极为有益的成分，特别是红景天甙，研究发现，它能显著缓解血管平滑肌痉挛，直接松弛血管平滑肌，降低血压，作用温和而持久。高山红景天更能调节人体中枢神经系统兴奋与抑制平衡，缓解大脑紧张度，从根本上调节人体血压。

长期服用红景天，可有效治疗高血压、脑血管病及其引发的心绞痛、心悸、气短、失眠、神疲乏力等，可预防或减缓脑中风、心脏病及高血压并发症的发生。

我为爸妈量血压

现在买昂立心邦500台血压计等你拿

昂立心邦整体养护心脑血管

咨询热线:4008201021

本周健康咨询

由本刊和《大众医学》杂志联合主办的健康热线12月12日主题:高血压,由瑞金医院高血压科主任医师陈绍行解答。电话:021-64848006

寿康世家二十年

杨振华851® 11服液

851百年健康计划会员火热招募中

免费咨询电话:8008207851

上:www.851.com.cn

华佗十全酒

销售热线:58632386

减轻中风后的上肢疼痛



展和上举。另外，如取侧卧卧位，则时间不宜过长，而且侧卧时需在肩后垫一小枕，把肩部置于合理的位置。盂肱关节下方半脱位为肩带肌尤其是三角肌瘫痪，肢体缺乏朝上的牵引力之后引起。患者不一定很痛，但感觉尚存的患者可有关节不在位的空虚感。另外，半脱位的肩很容易因牵拉造成肩峰下撞击综合征。发生半脱位后，可以佩戴适当的软肩套保护。适当的训练方法

和低频电刺激三角肌可以加快肌肉控制的恢复，减轻脱位的程度。肩袖损伤是指组成肩袖的岗上肌和肩胛下肌等肌肉的损伤，可因训练意外或撞击综合征引起。训练时注意力集中，妥善监护，保护肩部避免过度挤压是相应的预防方法。轻微的肩袖损伤可经物理治疗恢复，严重者则需手术修补。冻结肩即以往所谓的肩周炎，病人会较突出地表现肩外旋的限制。对此，适

当的关节活动度练习，既是预防方法，又是安全的治疗手段。

复杂性区域性疼痛综合征是在组织损伤后继发的，以肢体疼痛为主要表现的，可累及关节、肌肉、骨骼、皮肤等组织的综合征，并常伴有肢体肿胀、皮肤温度及出汗异常。它不仅见于中风后，也发生于脑外伤、脊髓损伤、骨折和心肌梗死等创伤和疾病后。此病机制复杂，表现常不典型。近来由于临床观察更为细致，发现它的发生率很高。它的发生可能与瘫痪后制动及肩部损伤有关。医生通过同位素三相骨扫描可以辅助诊断。治疗上除了常规的关节活动训练外，还有各种药物可以选择，如抗惊厥药、三环类抗抑郁药、二磷酸盐和降钙素等。药物中，糖皮质激素是相当有效的，而且治疗效果可以维持到停药后较长时间。但激素在使用对象上会有限制，且合理的剂量较难把握。**李放**（复旦大学附属华山医院康复医学科副教授）

脑溢血贵在预防

脑卒中俗称中风，分为缺血性与出血性两大类。两者发病率之比在欧美为80:20，在中国大陆约为65:35。

出血性脑卒中俗称脑溢血，每好发于患有脑动脉硬化、高血压未能稳定控制的老年人，故高血压被公认为是脑溢血的第一危险因素。老年人未经服药降低血压在140/80mmHg以下，又逢情绪骤然波动，引发颅内压升高，诸如暴怒、大喜大悲、咳嗽、喷嚏、弯腰取物、用力排便等因素，都会突然诱发急性脑溢血。故脑溢血一般都在白天发病。脑出血大多好发于大脑中动脉的一小穿通支(俗称脑溢血动脉)破裂出血，故每多累及大脑半球深部结构如内囊、丘脑、底节等，引起昏迷、偏身瘫痪、偏身感觉障碍、失语、偏盲等，故被称为内囊血肿，预后往往恶劣。有些病例位于该区的较浅部位，形成外囊血肿，则神经功能障碍显然较轻，预后较佳。

成人颅腔是一个闭合性硬骨腔，

不能扩张，故颅内出血占据一定的容积时，会引起颅内压逐步升高，导致脑疝、昏迷。血肿继续增大时可能溃入脑室，从而出现中枢性高热、深昏迷，甚至呼吸停止、脑死亡等严重后果。脑出血后血块淤积在脑实质内，约需历时一个月左右才逐步缓慢吸收。故凡大脑半球血肿较大，超过30毫升导致昏迷危及生命时，必须及早手术清除血肿减压，切勿因循误时。

脑溢血起因于动脉硬化，而动脉硬化是一种全身性疾病。脑动脉硬化、出血，只是疾病的局部表现。手术清除血肿仅仅是一种局部治标手段，故手术虽不复杂，但预后较为麻烦。术后各种并发症如中枢性高热、肺炎、肺水肿、尿路感染、消化道出血、褥疮等有待一一防治，不可大意。尤其是在出现意识障碍、瘫痪时，更应注意早期康复治疗。

张天锡（上海交通大学附属瑞金医院神经外科终身教授）

相关链接》》》

1. 调控高血压是重中之重，稳定血压应在140/80以下。（高血压的分类标准列表见下表）
2. 运动：老年人每天慢走半小时。
3. 阳光：每天晒太阳半小时，有利于维生素D的吸收。
4. 戒烟少酒。
5. 改善微循环：喜德镇。
6. 扩张脑血管：尼莫地平、灯盏花素、血栓通片。
7. 抗氧化：银杏叶制剂如杏灵（斯泰隆）、硫辛酸(α-LA)、氯酯醒。
8. 抗衰老：氯酯醒、杏灵。

如何预防脑溢血

9. 降低血粘度：阿司匹林。
10. 降血脂：杏灵。
11. 提高免疫力：杏灵、硫辛酸、升华宝。
- 12.Ω 饮食：调整脂肪代谢选用橄榄油、野茶油，减少反式脂肪的摄入。
13. 每日多食蔬菜如：甘薯(富含维生素、抗癌)、芦笋(抗癌)、卷心菜、西兰花、芹菜、甜菜、茄子、番茄(脂溶性)、胡萝卜(脂溶性)、金针菇、荠菜、雪里蕻、大白菜等。
14. 每日多食水果如：木瓜、核桃、草莓、桔、柑、猕猴桃、芒果、杏、柿、西瓜、苹果等。

类别	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
正常血压	<120	<80
正常高值	120-139	80-89
高血压	≥ 140	≥ 90
一级高血压(轻度)	140-159	90-99
二级高血压(中度)	160-179	100-109
三级高血压(重度)	≥ 180	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140	<90