



近年来，随着生活水平的提高和医疗技术的发展，人们愈发重视健康问题。而“月事”作为女性的一种重要生理现象，也被女性朋友普遍关注。然而，你知道吗？月经量过多或过少都不能算正常，很可能是一种“病”。若不及时诊治，不仅会影响身体健康，甚至还会诱发其他妇科疾病。为此，记者采访了大同康复医院妇科副主任赵康，请她科普一下有关月经的相关知识，以帮助女性朋友了解月经寡多的形成原因，以及该做哪些治疗，让女性朋友拥有健康和自信的生活。

# 经期问题不可小觑

——访大同康复医院妇科副主任赵康

本报记者 孙晓娟

42岁的李女士，是一位企业财务，平时工作繁忙，经常需要加班熬夜，工作量很大。由于生活不规律，所以她格外重视自己身体的各项指标变化，害怕自己健康问题。最近几个月来，她注意到自己的月经有些异常，持续时间长，量也很大。于是她心里有些担忧，赶忙去医院问诊，经过检查，诊断结果是子宫出现了肌瘤。

大同康复医院妇科副主任赵康告诉记者，在临床中，常有患者因月经量或多或少前来就诊，其中“月经量过少”的就诊患者比较普遍。月经量过多或过少都是需要引起重视的，它背后往往会隐藏着某些疾病。

## 女性要了解月经是咋回事

赵康介绍说，每个成年女性都应该了解月经究竟是咋回事。这样，才能搞清楚月经量过多或过少的原因，以便遇到此类问题及早去看医生诊治。赵康说，月经是成年女性正常的生理现象，它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。月经初潮是青春期的重要标志，提示卵巢产生的雌激素足以使子宫内膜增殖，在雌激素达到一定水平且有明显波动，就会引起子宫内膜脱落从而出现月经。所以，从本质上来说，月经就是以月份为周期的出血现象。月经有四个基本要素是，月经周期为21-35天，平均28天，经期为2-8天，平均4-6天。经量为一次月经的总失血量，正常月经量多为20-60ml，经量多于

80ml为月经量过多。95%的经血来自静脉和动脉，其余是组织间渗出的液体和细胞碎片、炎性细胞、宫颈粘液及脱落的阴道上皮细胞。经血的颜色是暗红色。经血只要产生，就要自动排出，除非有阻塞。可见，产生的血多，经血就多；产生的血少，经血就少，也不存在体内有什么毒素需要从经血排出体外的说法。通常情况下，没有结构性变化时，月经出血量少也不是有其他的血被“憋”在身体某处无法排出的问题。所以总的来说，如果没有什么特殊的器质性疾病，月经量过少也无生育要求，应可不必治疗，而月经量过多则是失血过多，是需要积极关注的。

## 月经量过多的原因及治疗

月经量过多往往是某些疾病的一个临床表现，常见的疾病有子宫粘膜下肌瘤、子宫内膜增殖症、子宫内膜息肉、子宫腺肌病、宫内节育环引发炎症、血液系统疾病等等。此外，错服、漏服避孕药物，也可能导致经量增加。

赵康介绍说，月经量过多的治疗方法有多种多样，主要的治疗方式便是通过症状体征及辅助检查来找到原发病，然后针对原发病进行治疗。对于子宫腺肌病患者，若是年轻未生育且有生育安排的患者，积极促进妊娠就可达到治疗效果。如年轻且无生育要求，可应用左炔诺孕酮宫内节育环；除此之外，对于是子宫内膜增殖症、

子宫内膜息肉的患者，药物治疗或左炔诺孕酮宫内节育环是可行的治疗方式；对于有血液系统疾病的患者，则要经妇科医生检查后转至血液科治疗。此外，有炎症的患者应当用抗炎药物治疗，如应用宫内节育环，少量出血可不治疗，经量大时可采用止血药或抗生素抗感染治疗。

## 月经量过少的原因及治疗

相对于月经量过多者，更多的患者是因为月经量过少来就医的，此类患者普遍认为月经量减少影响体内毒素的排除，会促使黄褐斑、皱纹、眼袋的产生，从而过早衰老等等。

赵康介绍说，月经量过少同样有多种原因，包括排出通道问题、子宫内膜受损、感染结核、卵巢功能减退、内分泌疾病、以及服用某些药物等等。

月经量过少的治疗方法因患者的情况不同而不同。针对宫颈和宫腔粘连疾病，可通过宫腔镜手术和雌激素的应用进行治疗；对于感染结核，内膜活检是诊断的关键，并且抗结核治疗是十分必要的；对于卵巢功能减退和内分泌疾病，可以应用激素替代来补充雌激素，使子宫内膜增殖，促进经量增加；对于无生育要求的患者，无宫腔、宫颈粘连，又无内分泌疾病，卵巢功能正常，经量过少就算不上什么大问题，也大可不必过分关注。

## 补完牙后需要注意什么？

蛀牙是很常见的口腔疾病，不同年龄段的人都有患蛀牙的机率，因此及时补牙就显得尤为重要了。但补完牙后也不能掉以轻心，如果不好好护理，牙齿还是会受损害。下面来看看补牙后，在日常生活中需要注意些什么？

补牙后可以直接吃东西吗？答案是不可以。因为大部分的补牙材料需要2个小时左右才能达到一定的固化程度，立即吃东西，特别是用刚补好的牙齿咀嚼，可能会影响补牙材料的稳固性，甚至可能导致材

料脱落。因此，建议在补牙后至少等待2小时再进食，可以选择吃一些清淡、温和的食物，尽量不要咀嚼坚硬、粘牙的食物。

补牙后，有疼痛感是正常的吗？如果牙齿出现轻微疼痛或敏感是属于正常现象，这通常是由于牙齿受到了一定的刺激或炎症还未完全消退所造成的，这种疼痛一般会在几天之内逐渐减轻。若是疼痛持续不减或有所加重，那就需要及时找医生复诊查明原因，并进行相应的处理了。

补牙后如何护理？1、在补牙后的初

期，牙齿可能比较敏感和脆弱，因此应避免用刚补好的牙齿咬硬物或进行剧烈的咀嚼动作。2、补牙后要重视清洁口腔，保持口腔卫生，平时要养成早晚刷牙、饭后漱口、使用牙线或冲牙器、定期洗牙的习惯，以此预防蛀牙的发生，维护口腔健康。3、如果发现补牙材料脱落或者又出现蛀牙等情况，应该尽快联系牙医复诊。

建议每半年到正规口腔医院进行一次口腔检查，发现问题及时治疗。



书荣齿科  
国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

慢性胃炎是指由于各种原因引起的胃黏膜慢性炎症，是消化系统常见的一种疾病。其症状主要包括上腹部疼痛、饱胀、恶心、呕吐等，对患者生活质量影响较大。本文介绍慢性胃炎的预防措施和护理方法，旨在帮您更好应对该病。

## 慢性胃炎的预防方法

慢性胃炎的病因为比较复杂，可能与饮食不规律、精神压力大、药物刺激等多种因素有关。因此，预防慢性胃炎建议从以下几方面入手：

**饮食调理** 饮食是预防慢性胃炎的关键。应该保持规律的饮食习惯，避免暴饮暴食，尽量少吃辛辣、油腻、刺激性食物，多吃易消化的食物，如稀饭、面条、蔬菜、水果等。同时要避免饮酒和吸烟，以免对胃黏膜造成损害。

**心理调适** 精神压力大也是慢性胃炎的常见病因之一。因此，要学会调节自己的情绪，保持心情愉悦，避免过度焦虑和抑郁。可以进行一些放松身心的活动，如散步、听音乐、冥想等。

**避免药物刺激** 某些药物可能会对胃黏膜造成损害，如非甾体抗炎药、抗生素等。因此，如果需要长期服用药物，应该遵循医生的指导，尽量避免自行盲目用药，同时也可以医生指导下服用一些保护胃黏膜的药物，如硫糖铝、瑞巴派特等。

## 做好心理调适 有助预防慢性胃炎

**定期体检** 慢性胃炎症状比较隐蔽，通过体检可以及早发现慢性胃炎的迹象，及时进行治疗和管理。因此，建议定期进行体检，尤其是中老年人。

## 慢性胃炎的护理方法

**规律作息** 保持规律的作息习惯，避免熬夜和不规律的作息习惯，有助于调节身体的内分泌和消化系统，缓解病情。

**适当运动** 适当运动能够促进胃肠道蠕动，增强脾胃的功能，建议每天进行30分钟的有氧运动，如散步、慢跑、瑜伽等。

**病情监测** 密切关注病情的变化，如果出现上腹部疼痛、饱胀、恶心、呕吐等症状加重或反复出现的情况，应及时就医检查和诊断。

**用药护理** 遵循医生的指导，按时按量服药，避免自行调整药物剂量或更换药物。同时要注意观察药物的副作用，如有不适应该及时告知医生。

**心理支持** 慢性胃炎患者容易出现焦虑、抑郁等情绪问题。家属和社会应该给予患者足够的关心和支持，帮助其树立信心，积极面对疾病。同时患者也可以通过冥想、呼吸练习等方式来缓解压力和焦虑情绪。天气回暖，出门走走，看看初开的花朵，聆听一下婉转的鸟语，也是一种放松的选择。

据《大河健康报》