

重视女性之痛:

痛经,不要只会“多喝热水”

快节奏的现代生活中,女性健康问题日益受到广泛关注。痛经和HPV感染这两大困扰众多女性的难题,不仅影响着她们的生活质量,更关乎长期的身体健康。为深入了解这些问题,我们特别邀请到南京市第二医院妇科主任、主任医师余敏敏,为大家揭开背后的奥秘。

通讯员 朱诺
实习生 葛雨琪 王家佳 陆志成
现代快报/现代+记者 张宇



视觉中国供图

对付每个月的噩梦,不要只会“多喝热水”

痛经,是许多女性每个月都要经历的“噩梦”。在月经期间或前后,小腹疼痛如影随形,还常常伴有恶心、呕吐、头痛等不适症状,让女性苦不堪言。余敏敏指出,痛经主要分为原发性痛经和继发性两种类型,这两种类型的痛经在成因、症状和治疗方法上都存在着显著差异。

原发性痛经属于生理现象,主要是经血不畅导致的。余敏敏解释说,在月经期间,子宫内膜会合成并释放前列腺素,这种物质会引起子宫平滑肌过强收缩、血管痉挛,造成子宫缺血、缺氧状态,从而出现痛经症状。“焦虑、精神紧张、小腹受凉等因素也可能诱发或加重原发性痛经。比如有些女性在考试期间、工作压力大时,痛经症状会更加明显;而在寒冷的天气里不注意保暖,也容易让痛经‘找上门’。”

继发性痛经则是由病理因素引起的,常见病因为子宫内膜异位症、子宫腺肌症、盆腔炎、子宫肌瘤、宫腔粘连、宫颈狭窄等。这些疾病会导致子宫的正常结构和功能发生改变,进而引发痛经。“我们门诊中常见一些患者,本以为自己只是普通的痛经,但是检查后发现得了子宫内膜异位症。那些本该生长在子宫腔内的子宫内膜组织出现在了子宫体以外的部位,在月经周期中,这些异位的内膜也会像正常内膜一样发生周期性出血,但无法像正常经血那样排出体外,就会刺激周围组织,引起疼痛。”余敏敏说,除了小腹疼痛,痛经还可能伴有多种其他症状。由于痛经是由前列腺素分泌增多引起的,而前

列腺素不仅会影响子宫,还会对胃肠道、神经系统产生作用。因此,很多女性在痛经时会出现恶心、呕吐的症状,这是因为胃肠道平滑肌受到刺激而发生痉挛;同时,还可能出现头痛、腰骶部酸痛等症状,给女性的身体带来全方位的不适。

余敏敏介绍,缓解痛经的方法有多种,可根据痛经的类型和严重程度选择合适的方式。对于原发性痛经,可以使用药物来缓解疼痛,像布洛芬、吲哚美辛、阿司匹林等非甾体类药物,能够抑制前列腺素的合成,从而减轻子宫收缩和疼痛。“中医中药在缓解痛经方面也有着独特的优势,一些中药方剂或中成药通过调理气血、温经散寒等作用,帮助女性减轻痛经症状。除此之外,针灸、热敷、理疗等物理疗法也能起到一定的缓解作用。热敷能够促进局部血液循环,缓解子宫痉挛;针灸则通过刺激特定穴位,调节身体的气血运行,达到止痛的效果。”余敏敏坦言,但对于继发性痛经,这些方法只能暂时缓解症状,关键还是要针对原发病进行治疗。如果是子宫内膜异位症或子宫腺肌症引起的痛经,可能需要根据病情的严重程度选择手术或药物治疗。手术可以切除异位的内膜组织或病灶,药物治疗则可以通过调节激素水平,抑制异位内膜的生长。

在日常生活中,“多喝热水、红糖水,热敷”是大家常听到的缓解痛经的方法。余敏敏表示,这些方法对于原发性痛经确实有一定的

缓解作用。热水和红糖水能够温暖身体,促进血液循环,减轻子宫的缺血状态;热敷也能起到类似的效果,让女性在生理期间感觉更舒适。但对于继发性痛经,这些方法的效果就不太理想了,患者必须及时就医,进行详细的检查和诊断,明确病因后接受规范的治疗。余敏敏在门诊中遇到过各种各样的痛经患者,其中有一名患者的情况让她印象深刻。“这位患者从初潮开始就一直遭受痛经的折磨,起初可能只是原发性痛经,但随着时间的推移,她患上了子宫腺肌症,痛经逐渐发展为继发性的,而且疼痛程度越来越严重,呈现出进行性加重的过程。所以,如果有持续性、长期的痛经,一定要到医院检查,让医生看看是不是一些疾病所导致。”

那么,如何鉴别原发性痛经与继发性痛经呢?“这需要结合症状、体征及辅助检查来综合判断。妇科检查是重要的一环,医生通过触诊可以了解子宫的大小、盆腔是否有压痛、附件是否有包块等情况。”余敏敏告诉现代快报记者,如果子宫增大、质地变硬,或者在盆腔内摸到包块,就可能提示存在某些疾病。“当然,B超检查也是必不可少的,它能够排查子宫肌瘤、子宫腺肌症、卵巢巧克力囊肿等病变。通过B超图像,我们医生可以清晰地看到子宫和附件的形态、结构,来发现潜在的问题。根据这些检查结果来为患者制定出针对性的治疗方案,选择手术、药物或物理治疗等合适的方法。”

痛经不要硬撑,正确吃止痛药方法看过来

网上常有人说“结婚生子后痛经会消失”,针对这一说法,余敏敏指出,这要视痛经的原因而定。“如果是因为宫颈管狭窄导致经血流通不畅引起的痛经,在生孩子的过程中,产道扩张,经血能够更顺畅地排出,痛经确实有可能得到缓解。但如果是由病理性因素引起的痛经,如子宫内膜异位症、子宫腺肌症等,生育并不能解决问题,患者仍然需要去医院进行检查和治疗。”

谈到痛经,不少女性会选择吃止痛药来缓解。但是“止痛药会不会上瘾”成为很多人的顾虑。余敏

敏表示,一般情况下,医生开具的用于缓解轻度痛经的非甾体类药物,如布洛芬、吲哚美辛等普通止痛药,是没有成瘾性的,可以放心使用。但一些中枢神经类止痛药,像吗啡、杜冷丁等,具有一定的成瘾性,不主张长期使用。在使用止痛药时,一定要遵循医嘱,合理用药。

那么,女性在痛经的时候能不能自行判断是否能吃止痛药呢?余敏敏建议,如果是非常严重的痛经,还是要及时到医院就诊,根据医生的嘱咐来止痛。因为严重的痛经可能是某些疾病的表现,自行

用药可能会掩盖病情,延误治疗。而如果只是普通的疼痛,自己对症状比较熟悉,有一定的应对经验,可以自行处理,但也要注意用药的剂量和频率。“长期痛经对女性的危害不容小觑。严重的痛经会极大地影响生活质量,导致女性无法正常工作、学习。很多女性在痛经发作时,只能弓腰抱腹,甚至被迫采取强迫体位,还会伴有畏寒等症状,身体和精神都承受着巨大的痛苦。因此,女性朋友们一定要正视痛经问题,不要选择忍痛,及时采取有效的措施缓解疼痛,必要时就医检查。”余敏敏提醒。

单身也可能感染HPV
常见误区越早知道越好

HPV,即人乳头瘤病毒,是一种广泛存在于自然界的小型DNA双链病毒。余敏敏介绍,对人体有害的HPV有400多种类型,其中20余种可引发宫颈癌,这使得HPV成为女性健康的一大威胁。HPV的基因型可以分为高危型和低危型。低危型HPV通常会引起生殖器疣等良性病变。而高危型HPV的危害则更大,这些病毒的持续感染是导致宫颈癌发生的重要原因。

余敏敏表示,HPV的传播途径主要有性传播、间接传播和母婴传播。其中,性传播是最常见的途径,通过性接触,HPV可以在人与人之间传播。间接传播也是不可忽视的,密切接触感染者的分泌物,与HPV患者共用盆、毛巾、澡堂等,都有可能感染HPV。虽然母婴传播相对少见,但在分娩过程中,婴儿经过产道时,如果母亲感染了HPV,也有可能发生垂直传播。“有些人担心在上公共厕所时会感染HPV,其实公共厕所即便是坐便器,感染HPV也需要满足特定条件。不仅环境中要有病毒,而且自身皮肤黏膜要有破损,并且要直接接触到分泌物,才有可能感染,所以这种感染的概率并不大。不过,为了安全起见,在公共场所还是要注意个人卫生,尽量使用一次性坐垫等防护用品。”余敏敏提醒道。

余敏敏告诉现代快报记者

者,感染HPV后,其实每个人的症状并不一样。很多女性在感染初期没有任何临床表现,处于潜伏感染期,这就使得HPV感染很难被察觉。只有通过医学检查,到妇科门诊进行HPV检测以及TCT(宫颈脱落细胞学)检查,才能发现问题。“当身体免疫力低下,无法彻底清除病毒时,感染就会从潜伏感染进入持续感染阶段。而持续感染是导致宫颈病变以及宫颈癌的重要原因,如果在癌前病变期没有积极干预治疗,病情就会逐渐发展为癌变,后果不堪设想。”余敏敏说。她还特别提醒了一点:在HPV感染的人群中,更年期女性有其特殊性。“HPV感染的高发年龄是育龄期的女性,这一时期女性性活跃,感染风险相对较高。而更年期女性由于雌激素水平降低,阴道抵抗力下降,阴道内环境不利于HPV病毒的清除,HPV自然清除的概率减小,药物治疗的效果也会比较差。”余敏敏表示,绝经后的女性即使没有性生活,也有可能患宫颈癌。“这是因为HPV病毒可以长期潜伏在体内,年轻时感染后未及时发现清除,随着年龄增长免疫力下降,病毒就会开始活跃复制,最终导致宫颈上皮细胞发生异型增生,发展为癌变。因此,更年期女性尤其是绝经后的女性,更要重视HPV筛查。”

HPV感染≠宫颈癌
清除病毒要提高免疫力

感染了HPV一定会发展为宫颈癌吗?余敏敏表示,其实并不一定。“大多数HPV可以通过自身的免疫系统被清除,就像人体得了一次感冒,很多人能够自愈。但对于一些免疫力低下的人群,或者存在高危因素的女性,如性伴侣较多、平时没有采取防护措施等,就有可能导致HPV的持续感染。因此,发现HPV感染后,一定要去排除是否存在宫颈病变,需要做阴道镜检查,查看是否有可疑的病灶。排除病变后,可以通过改善生活方式来提高免疫力,比如不要熬夜、注意个人卫生、多补充人体必需的营养素等,也可以进行积极的锻炼,如跑步、瑜伽、气功等,帮助身体清除病毒。”

其实,HPV疫苗是预防HPV感染和宫颈癌的有效手段。余敏敏介绍,目前我国市面上的二价、四价、九价HPV疫苗,适用年龄在9—45岁之间,符合年龄要求的女性都可以根据自身情况选

择接种。

余敏敏提醒,在接种HPV疫苗时,有一些注意事项需要牢记。首先,要了解自己是否有过敏史,HPV疫苗中含有一些成分可能会导致过敏反应。对疫苗中的任何成分过敏,都不建议接种。其次,特殊人群如孕妇、免疫力低下者(如HIV感染者)不建议接种。孕妇接种疫苗可能会对胎儿产生影响,而免疫力低下者接种后可能无法产生有效的免疫反应。对于有备孕计划的女性,建议接种后间隔6个月再怀孕,以确保疫苗对胎儿没有潜在风险。“接种HPV疫苗可以大大降低感染HPV的风险,从而有效预防宫颈癌的发生。但需要注意的是,HPV疫苗并不能预防所有类型的HPV感染,即使接种了疫苗,也不能放松对宫颈癌的筛查。女性朋友们仍然需要定期进行HPV检测和TCT检查,做到早发现、早诊断、早治疗。”余敏敏说。