

## 家长课堂

## 青春期痛经,不必忍

□记者 吉双琦

不少被痛经困扰的青春期少女选择默默忍受,但痛经真的只能忍吗?上海儿童医学中心内分泌科陈瑶主治医师给出解答。

## 寻找原因

痛经,分为继发性和原发性两类。原发性痛经占九成以上。

对于痛经患者,需要先排除可能存在的继发性痛经的病因。如找到明确病因,针对病因进行治疗。

对于原发性痛经,则以镇痛镇静为主,结合应用解痉药物。对症治疗,大多数可有效缓解。

## 判定程度

根据痛经对日常活动的影响、全身症状、镇痛药应用情况,综合判定。

**轻度痛经:**日常活动很少受影响,无全身症状。

**中度痛经:**日常活动受影响,对学习也有一定影响,很少有全身症状,需用镇痛药且治疗有效。

**重度痛经:**日常活动及学习、生活明显受影响,全身症状明显,镇痛药物效果不佳。

陈瑶指出,痛经是青春期女性最常见的妇科症状之一。90%的青

期女孩在初潮时会经历月经疼痛,1/3~1/2可达到中度或重度程度。

## 常见症状

青春期原发性痛经多见,常在月经初潮后6~12个月开始出现,发病高峰为16~18岁。

疼痛多自月经来潮后开始,最早出现在经前12小时,以行经第1天疼痛最剧烈,持续2~3天后缓解。疼痛常呈痉挛性,通常集中在下腹部耻骨上,可放射至腰骶部、背部和大腿内侧。可伴有肛门坠胀感,严重者需卧床数小时或数天;可伴有恶心、呕吐、腹泻、头晕、乏力等症状,严重时面色发白、出冷汗等;妇科检查和盆腔超声检查无异常发现。

## 缓解有方

陈瑶提醒,对于青春期女孩应重视心理治疗,阐明月经期轻度不适是生理反应,消除紧张和顾虑可缓解疼痛。同时,保证足够的休息和睡眠、规律而适度的锻炼等,对缓解疼痛有一定帮助。局部保暖、饮用热水、少吃生冷食物,也有缓解效果。

此外,可以在专业医师指导下合理用药,如非甾体抗炎药或口服避孕药等。



随着开学季的临近,校园将逐渐恢复往日活力,但同时也面临着学生和幼儿传染病高发的挑战。研究显示,儿童在开学初期尤其容易受到呼吸道感染、手足口病、流感等传染病的威胁。在日常生活中帮助儿童养成良好的卫生习惯,不仅能够有效预防传染病的传播,还将有益于其一生的健康成长。上海市疾病预防控制中心和上海市预防医学会创建“小习惯大健康”科普品牌,通过培养五个卫生小习惯,积极推进全民健康知识普及。

## 正确洗手 预防传染

洗手,是预防传染病最简单有效的方法之一。根据世界卫生组织建议,正确的洗手方法包括用流动水和洗手液搓洗双手至少20秒,特别要注意清洁手指缝、指甲缝隙和手腕部位。研究表明,勤洗手可以显著减少病毒和细菌在手上的存留,从而降低因接触传播的感染风险。

## 咳嗽礼仪 保护他人

咳嗽和打喷嚏是飞沫传播的主要方式。教育孩子养成正确的咳嗽礼仪十分必要且常用。正确的做法是,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾捂住口鼻,或者用手肘部内侧遮挡,这样可以避免飞沫四处飞散。使用过的纸巾应立即丢弃,并及时洗手。建议使用有盖的垃圾桶。

## 佩戴口罩 阻挡飞沫

在传染病高发季节或人群密集的公共场所,戴口罩是预防呼吸道传染病的重要手段之一。特别是在无法保持安全社交距离的情况下,口罩能有效阻挡飞沫,从而减少病原体的传播。家长应教育孩子正确佩戴口罩,并提醒他们在戴口罩前和口罩后务必要洗手或使用免洗手消毒剂。需要注意的是,佩戴口罩期间不要用手触摸口罩污染的外表面。

## 卫生就餐 “筷”乐分餐

在学校里,孩子们与同学一起进餐时,可以在老师的提醒下做到餐前洗手以及食物、餐饮具分餐制。在家里或家庭外出聚餐时,家长可以帮助孩子使用个人专用餐具,并从小养成使用公勺公筷的习惯。

此外,对于低龄儿童,千万不要口对口喂食,并且应重视餐饮具的清洁。注意餐具如需消毒,首选煮沸或流通蒸汽等物理方法。

## 科学消毒 重视通风

每天定时开窗通风,可以减少室内环境中病原体的浓度。必要时,对高频接触的物体表面,在做好清洁的基础上,尽可能使用对物品和人体损害小的消毒剂进行消毒。但要注意科学使用,避免过度消毒,消毒后要使用清水擦拭,去除消毒剂残留。

上海市疾病预防控制中心 范俊华

本栏目由上海市预防医学会提供支持

## 父母须知

## 孩子长附耳 “留”还是“切”

医学上,将耳前赘生物称为“附耳”,它是胚胎期耳廓发育异常引起的,是耳廓畸形中最常见的一种。民间将附耳称作“拴马桩”,更有“拴马桩耳,官运亨通”之说。一些家长因此对长附耳的孩子寄予殷切期望,还有些家长觉得附耳连接着通向大脑的重要神经,因此都认为附耳不能切除。那么,附耳到底要不要留呢?

附耳虽然大多不影响耳朵功能,但可能影响外观,会让孩子在成长过程中承受较大的心理压力。

轻度附耳,仅表现为一个或数个耳前赘生物,手术仅需切除赘生物及下方异常突起的软骨,是简单且低风

险的小手术。

而严重的附耳可累及耳屏,医学上称之为“耳屏附耳畸形”,手术不仅是切除附耳那么简单,还需要重塑耳屏的正常位置和形态,有时还会合并外耳道狭窄等更为复杂的情况,甚至对听力产生影响,建议同时行外耳道成形及耳屏整形术。

在此提醒家长,切勿耽误附耳患儿的治疗,应及早带孩子前往正规医疗机构就诊检查,特别是耳屏附耳畸形患儿,需要进行耳廓外观、外耳道和听力检查,采取及时、恰当的治疗措施。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院 眼耳鼻整形外科 傅窃窃 副主任医师

## 体重管理年

健康体重 一起行动



国家卫生健康委员会