

别让青春期痛经成为成长的烦恼

王 静

北京市东城区社区卫生服务管理中心 100009

【中图分类号】R711

【文献标识码】A

【文章编号】1000-8470 (2024) 05-091-02

青春期，是女孩生命中的一个重要阶段，伴随着身体的发育和心理的变化，她们也开始经历一些生理上的特殊体验，其中最常见的是痛经。痛经不仅给青春期女孩带来身体上的不适，还可能影响她们的学习、生活和心情。因此，了解痛经的原因、预防与治疗方法，对于帮助青春期女孩度过这一阶段具有重要意义。

一、痛经的分类和原因

(一) 分类

痛经大致可分为原发性痛经和继发性痛经两类。原发性痛经最常见于青春期女孩，指没有器质性病变的痛经，通常与月经周期中子宫内膜释放的前列腺素水平过高有关，引起子宫收缩异常。继发性痛经通常由于子宫内膜异位症、子宫肌瘤等妇科疾病引起，症状较为严重，且可能伴有其他妇科症状。

(二) 原因

痛经是指在月经期间或月经前后出现的下腹部疼痛，常伴有腰酸、乏力、头晕等不适症状。痛经的原因复杂多样，主要包括以下几个方面：

生理原因：青春期女孩体内激素水平波动较大，特别是雌激素和孕激素的变化，可能导致子宫收缩异常，从而引发痛经。此外，子宫发育不良、宫颈管狭窄等问题也可能导致痛经。

心理原因：青春期女孩面临着学业、人际关系等多方面的压力，这些压力可能导致她们出现焦虑、抑郁等情绪问题，进而加重痛经症状。

生活习惯：不良的生活习惯，如饮食不规律、缺乏运动、熬夜等，都可能影响女孩的内分泌系统，从而诱发或加重痛经。

遗传因素：痛经的发生与遗传因素也有一定关系。如果母亲或姐妹有痛经史，那么女孩发生痛经的概率也会相应增加。

二、痛经的预防与日常保健

虽然痛经的原因多种多样，但通过采取一些预防措施和日常保健方法，青春期女孩可以有效减轻或避免痛经的发生。

保持良好的生活习惯：确保每天有足够的睡眠时间，建议每晚保持7-9小时的睡眠。规律的作息有助于调节内分泌，减少痛经的风险。饮食中应包含足够的蛋白质、维生素和矿物质。多吃新鲜蔬果、全谷类和瘦肉，避免过多摄入油腻、生冷和辛辣的食物，因为这些食物可能刺激子宫，加重痛经症状。定期进行适度的体育锻炼，如散步、跑步、游泳等，可以增强体质，改善血液循环，有助于预防和减轻痛经。

注意保暖：月经期间，女孩的身体抵抗力会下降，容易受凉。因此，要注意保暖，避免穿着过于单薄或暴露腰部的衣物，以免引发或加重痛经。

调节情绪：学会调节自己的情绪，保持心情愉悦。遇到压力时，可以尝试与亲朋好友交流、听音乐、做瑜伽等方式来缓解压力。

定期检查：如果痛经症状持续严重或出现其他异常情况，应及时就医检查，以排除潜在的器质性疾病。

三、痛经的治疗与缓解方法

药物治疗：对于原发性痛经，轻度的疼痛可以选择非处方止痛药来缓解。常用的非处方止痛药包括布洛芬和对乙酰氨基酚。布洛芬具有抗炎、镇痛和解热的作用，能有效减轻子宫收缩引起的疼痛；对乙酰氨基酚则主要发挥镇痛作用，两者均可按说明书或医嘱使用。然而，使用时需注意避免过量，以免产生不良反应。继发性痛经通常与器质性病变有关，如子宫内膜异位症、子宫肌瘤等，其治疗需根据医生的诊断来确定。在药物治疗方面，可能需要使用特定药物来控制病情。例如，针对子宫内膜异位症，可能会使用激素类药物来抑制异位内膜的生长；对于子宫肌瘤，可能会使用缩小肌瘤体积的药物。若药物治疗效果不佳，或病情严重，可能还需要考虑手术治疗。

热敷与按摩：月经期间，女孩可以使用热水袋、暖宝宝或热毛巾对腹部进行热敷，每次可持续15-20分钟。热敷有助于促进血液循环，缓解子宫收缩引起的疼痛。腹部按摩也是一种有效的方法。按摩时，可以用手掌轻轻在腹部打圈，或者采用点按的方式，特别是针对一些有助于缓解痛经的穴位，如三阴交穴。但按摩时要注意力度适中，避免造成不适。

饮食调理：在月经期间，女孩应该适当增加温热性食物的摄入，如红枣、桂圆、生姜、红糖等。这些食物有助于温经散寒，对缓解疼痛有一定帮助。同时，应避免过多摄入生冷、辛辣等刺激性食物，如冰淇淋、辣椒等，以免加重痛经症状。

心理调适：保持良好的心态对于缓解痛经非常重要。女孩们可以尝试进行深呼吸、冥想或瑜伽等放松训练，这些活动有助于降低压力，缓解疼痛。此外，听音乐、阅读或者与朋友交流也是很好的放松方式，可以帮助转移注意力，减轻疼痛感。

四、家长与学校的支持与关爱

青春期是每一个女孩都会经历的重要阶段，而痛经作为这一阶段常见的生理问题，往往给她们带来不小的困扰。在这一时期，家长和学校的支持与关爱显得尤为关键。

家长是孩子的第一任教育者，他们的态度和行为对孩子的影响深远。当女儿遭遇痛经时，家长应首先关注她的身体状况，细心观察她是否出现不适。在女儿需要休息时，可以为她调整卧室的灯光、音乐等，创造一个轻松、舒适的休息环境。此外，家长还可以主动与女儿沟通，了解她的感受和需求，提供心理上的支持和安慰。在饮食上，家长可以为女儿准备一些温热、营养的食物，帮助她缓解痛经带来的不适。

学校作为女孩成长的重要场所，也承担着不可或缺的责任。学校应加强生理卫生教育，通过课堂讲解、专题讲座等形式，让女孩们了解痛经的成因、预防与治疗方法。同时，

(下转第92页)

儿童用药宝典：少儿用药的特殊注意事项

赵雨竹

成都市妇女儿童中心医院 610000

【中图分类号】R917

【文献标识码】A

【文章编号】1000-8470(2024)05-092-01

孩子生病了，作为家长，我们最希望的就是孩子能够尽快恢复健康。然而，面对各种各样的儿童药品，许多家长常常感到困惑和不安。儿童的身体正处于生长发育的关键时期，他们对药物的反应与成年人不同，用药需要格外小心。本文将为大家介绍一些儿童用药的特殊注意事项，帮助家长在照顾孩子时更加得心应手。

首先，家长需要了解的是，儿童不是“小大人”，他们的身体结构和代谢功能与成人有很大不同。这意味着，成人药物的剂量和使用方法并不适用于儿童。孩子的肝脏和肾脏功能尚未发育完全，药物在体内的代谢和排泄速度较慢，因此容易产生药物蓄积和副作用。家长在给孩子用药时，必须严格按照医生的建议进行，不可擅自增加或减少剂量。

在选择药物时，家长应优先考虑专为儿童设计的药品。这类药品在剂量、成分和剂型上都经过专门的研究和调整，更加适合儿童使用。例如，儿童药物通常会有适合孩子口味的糖浆、滴剂或咀嚼片，而不是难以下咽的片剂或胶囊。同时，这些药品的包装和说明书也会特别注明适用的年龄段和剂量，方便家长正确使用。

除了选择合适的药品，家长还需要特别注意药品的保存方法。许多药品需要避光、避热或防潮保存，家长应仔细阅读药品说明书，按照要求妥善保存药品。特别是一些需要冷藏的药品，如某些抗生素和疫苗，家长必须确保药品在运输和储存过程中始终保持适宜的温度，以保证药品的有效性。

用药时间和方法也是儿童用药的一个重要环节。为了确保药物发挥最佳效果，家长应按照医嘱或药品说明书上的指示，在规定的时间内给孩子服药。例如，有些药物需要在饭前服用，以避免食物影响药物的吸收，而有些药物则需要在饭后服用，以减少对胃肠道的刺激。此外，家长还应注意让孩子喝足够的水，以帮助药物更好地溶解和吸收。

家长在给孩子用药时，还需要特别关注药物的副作用和过敏反应。如果孩子在用药过程中出现皮疹、呼吸困难、恶心呕吐等异常症状，家长应立即停止用药并及时就医。同时，家长在给孩子用药前应详细告知医生孩子的过敏史和其他用药情况，以避免药物之间的相互作用和不良反应。

为了减少药物副作用和提高用药安全性，家长应尽量避免给孩子同时使用多种药物。如果孩子需要长期用药或多种药物治疗，家长应定期带孩子复诊，听取医生的意见，适时

调整用药方案。此外，家长在孩子生病时不要随意使用成人药物或他人推荐的药物，因为这些药物可能对儿童产生不良影响。

一些家长在孩子生病时，常常会使用一些传统的家庭疗法或民间偏方。虽然这些方法在一定程度上可能缓解孩子的症状，但家长应保持谨慎态度。一些未经过科学验证的偏方可能含有不安全成分，甚至会对孩子的健康产生严重威胁。家长在使用任何家庭疗法或偏方前，最好先咨询医生的意见，确保这些方法的安全性。

对于年幼的孩子，家长还应特别注意药品的存放位置。药品应存放在孩子无法触及的地方，最好放在锁柜中，以防止孩子误服药物。误服药物是儿童意外伤害的重要原因之一，家长应提高警惕，防患于未然。如果孩子不慎误服药物，家长应立即联系医生或急救中心，并带上误服的药品说明书，以便医生及时采取相应的处理措施。

在谈到儿童用药安全时，我们还需要特别强调一点：家长应该培养孩子正确认识和使用药物的观念。随着孩子年龄的增长，家长可以逐步引导他们了解药物的作用、使用方法和注意事项。这不仅有助于孩子更好地配合治疗，也能为他们将来自我健康管理打下良好基础。

在日常生活中，家长应该以身作则，展示正确的用药行为。例如，不要在孩子面前随意服用药物，特别是止痛药等常见药品。同时，家长应该向孩子强调，药物虽然能治病，但滥用药物会对身体造成伤害。通过这些日常教育，孩子可以逐步建立起对药物的正确认知。

另外，家长还应该注意培养孩子的自我保健意识。教导他们一些简单的预防疾病的方法，如勤洗手、保持良好的饮食习惯、适度运动等。让孩子明白，保持健康的生活方式比依赖药物更为重要。这样不仅可以减少孩子生病的频率，也能降低不必要的用药风险。

最后，在与医生沟通时，家长可以适当让孩子参与其中。鼓励孩子向医生描述自己的症状，听医生解释病情和用药建议。这不仅能够帮助医生更准确地诊断和开具处方，也能让孩子感受到被尊重，增强他们对治疗的信心和配合度。

通过这些方式，家长不仅能确保孩子的用药安全，还能帮助他们建立起正确的健康观念和用药习惯，为孩子的终身健康打下坚实的基础。

(上接第91页)

学校还应在卫生间等公共设施方面提供更加人性化的服务，如提供卫生巾等必需品，确保女孩们在特殊时期能够得到及时的照顾。在课程设置和体育活动安排上，学校也应考虑到女孩们的生理特点，避免在月经期间安排过于剧烈的运动。

总之，青春期是女孩成长的关键时期，痛经作为这一时

期常见的生理现象，不应成为她们成长的障碍。通过了解痛经的原因、采取科学的预防和治疗方法以及得到家长和学校的支持与关爱，我们可以帮助青春期女孩更好地应对痛经问题，让她们在健康、快乐中成长。同时，我们也要鼓励女孩们关注自己的身体变化，学会自我保护与调适，以积极的心态面对青春期的挑战。