

长期吃避孕药调理月经 女子竟吃出多处肺栓塞

近日,一则“女子长期口服避孕药调月经致肺梗”的新闻引发网友热议。

杭州这名25岁女性,月经不调,且暂时没有生育计划,听朋友说,口服避孕药可调理月经,于是常常到药店自行买药服用。最近一段时间,她总觉得胸闷、气短,到医院检查后,发现两侧肺动脉分支多处栓塞。

这一事件引发了大家的疑问:避孕药难道不安全吗?为什么会导肺栓塞?



资料片

1 避孕药会导致肺栓塞吗

常用的口服避孕药都属于甾体类激素药物,主要成分是雌激素和孕激素。

现代口服避孕药是目前市场上审查最为严格的药物之一,是比较安全的,为什么会导开提到的新闻事件呢?

我们通过下面几个问题来分析:

吃避孕药,血栓风险高吗 避孕药会使凝血功能亢进,增加血栓形成的危险。

口服避孕药和静脉血栓之间的关系与雌激素剂量有关,在每天服用30微克—35微克雌激素的女性中,每年新增的静脉血栓患者为4.1万人,而未服药的年轻女性中,新增血栓患者为2.3万人。

数十年来,复方口服避孕药服用者静脉血栓发生率正在明显下降,这是因为雌激素剂量减少的缘故。

避孕药是否可以调经 很多人的月经不调症状是卵巢排卵障碍、缺乏孕激素造成的,可以通过服用口服避孕药安全地控制出血,调节月经周期。

服用时间的上限是多久 新闻事件中并没有提及该女子的服药时间。通常,短效药服药期限为6年—7年,长效药以3年—4年为宜,速效避孕药每年最好不超过2次—3次。需要长期避孕者,应在医生指导下服用。

哪些因素会增加血栓风险 有吸烟、高血压、高血脂、肥胖、心

脏瓣膜病、心房纤颤、高龄、长时间不动等危险因素的人,需要更加注意避孕药带来的血栓风险。

如何评估风险 可以半年到一年做一次抽血检查,主要关注一下血生化、凝血功能等指标,请医生评估是否可以继续用药。

避孕药还有哪些副作用 避孕药的副作用与个人体质有关。对避孕药比较敏感的女性,短期可能有类早孕反应、白带增多、乳房胀痛等不适;服用时间较长者可能有内分泌紊乱、月经失调、阴道不规则出血等现象。

总之,避孕药是比较安全的避孕方式。严格遵医嘱用药,就可以最大程度降低上述风险。

2 八个用药禁忌,男女都应该知道

避孕药给健康人带来的负面影响微乎其微,正确服用还能预防宫外孕、盆腔炎的发生,降低子宫内肌瘤、卵巢癌、结直肠癌等多种恶性肿瘤的风险,减少月经量和痛经的发生。

不过,以下服药禁忌男女都应该知道:

重大疾病患者 由于激素类药物要在肝脏代谢,从肾脏排出,用药会加重肝肾功能负担,因此急、慢性肝炎或肾炎患者均不宜服用。

血液病及内分泌疾病患者 避孕药会使凝血功能亢进,增加血栓形成的危险,使血糖升高,影响甲状腺功能。因此,各种血液病、血栓性疾病、内分泌疾病如糖尿病、甲状腺功能亢进等患者均应避免服用。

妇科肿瘤患者 妇科肿瘤、乳房疾病大多为激素依赖疾病,服用避孕药可能会加重病情。

月经稀少的人 避孕药可能会使月经进一步减少。

45岁以上人群 更年期女性

激素水平波动较大,一般不宜使用避孕药。

长期吸烟的人 35岁以上、长期吸烟的女性不宜长期服用,以免卵巢功能早衰。

哺乳期女性 避孕药可抑制乳汁分泌,并可经乳汁分泌影响新生儿的发育。

正在服用药物 正在服用利福平、巴比妥类抗癫痫药,以及长期服用抗生素或影响肝酶代谢的药物的人也不宜服用避孕药。

3 四步减轻药物副作用

避孕药常见的副作用大多可以预防,下面这四个方法能把影响降到最低。

防血栓,可多喝水 吸烟、超重、年龄超过35岁、分娩不久的女性,服避孕药后出现血栓的风险相对较高。这些人群可咨询医生后选择新型避孕药,服药后多喝水、多运动。

防炎症,可少吃甜食、少喝酒 通常长期口服避孕药可以减少附件炎、宫外孕的发生,但血糖控制

不佳、喜欢吃甜食、喝酒或免疫力低下时,服避孕药可能引起酵母菌感染。建议服药期间尽量少吃甜食,少喝酒,必要时,应遵医嘱用抗真菌药治疗或换用其他避孕方式。

缓解眼干,可多眨眼 服避孕药后,体内激素水平的变化可能引起干眼症,从而影响视力。一旦感觉视力有所下降,应尽快就医。

如果只是觉得眼睛干,视力没有受到影响,就可通过多眨眼、多

喝水缓解症状,必要时遵医嘱滴生理盐水或人工泪液。

防长胖,可用新药 不少女性担心吃避孕药会发胖。其实,很多新型避孕药含高选择性的孕激素,发胖的副作用很弱,正确用药时,获益远大于风险。

总之,在医生的指导下服用避孕药,不必过于焦虑或担忧。当然,也可以选择其他避孕方式。

据《生命时报》



心脏“漏一拍”有危险吗

心脏每一次收缩、舒张,都是在右心房的窦房结指挥下,严格按照一定的规律进行的。如果你经常熬夜、休息不佳,影响到窦房结的正常工作,就会出现心脏“漏一拍”的早搏现象。

简单来说,就是心脏提前出现一次跳动,之后又突然停顿一下,这是一种常见的心律失常,在正常人和心脏病患者身上均可能发生。若体检发现早搏,而本人没有任何感觉,次数也不多,大多不用治疗。

——《生命时报》

如何快速检测蜂蜜质量

优质蜂蜜光泽透明,可能有少量花粉残留,但一般不会有其他杂质。要判断蜂蜜好坏,可以将干净的筷子插入蜂蜜中蘸取一下。好的蜂蜜会拉丝或部分呈球状,用筷子搅动后透光性好,颜色均匀,有挂壁现象;劣质或假蜂蜜不但浑浊,而且有杂质,色泽浓度较低,一般不会挂在瓶壁上。

——《健康时报》

“喝粥养胃”没有科学依据

胃不舒服时,你可能听过这样的建议:多喝粥、多吃素。实际上,粥通常未经咀嚼就被吞下,没有足够的唾液进行初步消化,会增加胃的负担。

另外,胃中的水分在稀释胃酸的同时,还会使胃容量增大,在一定程度上不利于胃的保健。因此,“喝粥养胃”的说法是没有科学依据的。

——《生命时报》

学会三招缓解压力

1.让身体动起来 身体的活动会刺激大脑释放多巴胺、血清素和内啡肽,它们都是让人感觉良好的神经递质。

2.先用七成时间做到60分 抛弃“一次完美”的心态,改为“小步迭代”的心态,先用七成的时间把任务做到60分,再用剩下的时间慢慢修改、雕琢,进步到80分或100分。

3.改变“压力都是坏的”这种思维 压力本身没多大坏处,是“觉得压力是坏的”这种思维带来负面影响。

——《生命时报》



外出前和回家后如何防疫

外出前:

- 1.不要和家人共用洗漱用品,如牙膏、香皂、洗面奶等。
- 2.量体温,评估身体状况,不带病外出。
- 3.准备好在外面要用的口罩、消毒湿巾等。

- 4.清洁手部,戴好口罩,注意正反面。
- 5.将褶皱处展开,并压紧鼻夹。

回家后:

- 1.对衣物、背包、鞋子、车辆进行消毒。
- 2.洗手后再接触其他物品。

宗合

六岁孩子肚子疼 原来感染了幽门螺杆菌

一人感染,全家都要治!说的就是幽门螺杆菌感染。

近日,“一家4人查出幽门螺杆菌,孩子疼得打滚”的话题登上热搜榜单。

据河南卫视《大参考》节目报道,郑州6岁的明明(化名)因哮喘急性发作在呼吸科治疗时,肚子突然出现一阵一阵的疼,疼得明明直打滚。医生经过仔细检查,发现明

明感染了幽门螺杆菌,胃部和肠道都出现了问题。

明明的妈妈表示,他们一家5口人,有4人先后被查出感染了幽门螺杆菌。

接诊的郑州大学第三附属医院小儿内科副主任医师王玉梅表示,幽门螺杆菌在儿童中的发病率没有成人的高,成人接触的人比较多,相互传染的风险也大一些,而儿童

因为年纪小,抵抗力相对比较差,多数是家族聚集性感染的。

家人之间是如何相互感染的呢?

有关专家表示,家庭成员之间常见的感染途径包括共用餐具、共吃食物、咀嚼食物喂食、亲吻、不良的卫生习惯等。

王楠 杨小明