

空腹吃布洛芬,未治痛经却晕厥

生理期用错药或用错缓解方式,反而会加重疼痛

和来月经时脸上长痘、胸部胀痛相比,痛经才是许多女性最难过的一道“坎”,甚至有人将其比作“在子宫里修隧道”。

数据显示,每10个女性中,至少有8人经历过痛经。近日,一名女子痛经,空腹吃下布洛芬止痛导致昏厥。



1 痛经用药,你可能吃错了

《中国女性生理健康白皮书》显示,我国有55%的女性曾经或正在经历痛经。按照痛经的发作原因,可分为两种:

原发性痛经 通常是子宫肌肉剧烈收缩所致,也与月经时子宫内膜前列腺素含量增高有关系,占有痛经比例的90%。

继发性痛经 由疾病引起的痛经,如子宫内膜异位症、子宫腺肌症、宫颈管狭窄、盆腔炎等器质性疾病。

对于继发性痛经人群来说,必须要在医生指导下用药;不是器质性疾病引发的痛经,建议通过调理来缓解。

在明确是原发性痛经的情况下,借助药物缓解时,要仔细查看说明书。以下4类药物各有适用情况和服药禁忌:

非甾体类抗炎药 轻中度痛经首选,代表药物:布洛芬、塞来西布、

吲哚美辛栓等。

主要通过抑制前列腺素合成酶的活性来减少前列腺素产生,防止过强子宫收缩和痉挛,从而减轻或消除痛经。

在身体已经疼得很厉害的情况下再用药,药效会打折扣,建议女性刚开始出血,或能够预判月经来临时就提前服药,后续再按说明书用药,连续用药最好不要超过5天。

这类药不同于吗啡、美沙酮等阿片类止痛药,没有成瘾性。患有胃溃疡、肾功能不全的人群应慎用这类药物,避免空腹服用。

短效避孕药 需长时间服用,代表药物:屈螺酮炔雌醇片。

这类药物主要通过雌孕激素来抑制卵巢排卵,人工造成类似怀孕期间的闭经,从而缓解痛经症状。

如暂时没有怀孕计划,又深受痛经困扰,可尝试服用短效避孕药。这类药需规律服用,一般是每日口服1

次,每次1片,规律服用一段时间后才可起效。

这类药物不作为快速缓解痛经的首选药物,需要长时间服用。该类药物具有潜在的血栓风险,40岁以上或有高危因素(如糖尿病、高血压、血栓史及吸烟)的女性不建议使用。

孕激素 关注不良反应,代表药物:地诺孕素。

孕激素可以通过中枢及外周途径拮抗体内雌激素,造成“假孕”和“闭经”的状态,从而抑制疼痛症状。

这类药物同样不会影响生育,但患者在用药期间需密切关注乳腺及肝功能。

中成药 不能擅自用药,代表药物:逍遥丸、艾附暖宫丸、桂枝茯苓丸等。

中医药治疗痛经,主要以调理冲任气血为主,服用中药应在中医师指导下辨证用药,患者不应擅自用药。

2 这些缓解方式反而加重痛经

生理期除了吃止痛药,一些人采取的错误方式,反而会加重痛经:

误区一:吃巧克力治痛经

巧克力中的氨基酸能刺激生长激素的分泌,其含有的咖啡因对痛经有缓解作用。但如果吃多了,反而会影响体内激素平衡,加重烦躁和乳房疼痛等经期不适。

此外,建议痛经的女性在月经前和经期少吃甜食,甜食会造成血糖不稳定,导致体内激素失衡,加重不适。

误区二:痛经发作忍忍就好了

与正常月经周期引起的原发性痛经不同,在剧烈痛经的女性中,相当一部分比例存在子宫内膜异位症等器质性疾病。

一般的痛经源于宫颈口狭窄、子宫后位等引起的经血不通畅,多出现在月经前两天,如果排出通畅疼痛就会缓解。

如果只靠硬扛,子宫内膜异位症就会逐渐加重,伴随整个经期,程度

也更严重。

误区三:生育能帮助“终止”痛经

你可能听过“生完孩子就不会痛经”的说法,但这句话十分片面。

部分女性之所以在生育后痛经好转,是因为阴道分娩使宫颈得到一定程度扩张,子宫局部在分娩后也对前列腺素反应降低。

对于疾病导致的痛经来说,生育后还可能使痛经更严重。

3 改善痛经的方法

美国罗格斯大学研究人员曾在北美更年期协会年度会议上指出,饮食不科学是痛经的主要推手。要想减少生理期的不适感,建议做好几点:

热敷腹部 热敷是痛经有效的辅助治疗手段,通过放松肌肉、改善血液流动,从而减轻疼痛。

此外,多喝热水,注意腹部保暖,利用扩张血管、加快血流流动,对抗子宫平滑肌的收缩,来减轻疼痛。

少吃加工食品 少吃加工食品、

减少油和盐的摄入量,多摄入一些富含欧米伽3脂肪酸的食品,可降低身体炎症发生率,也会减少痛经发生风险。

经期不穿紧身衣物 衣服尽量比较宽松,不要把腹部勒得太紧,挤压腹部会加重痛经。

练习“骨盆操” 骨盆撑开时要有相当的张力,生理期时,骨盆底肌比其他时期更容易扩张。

骨盆底肌因状态过于紧缩而变

得僵硬,骨盆就无法顺利打开,这也是导致痛经的原因之一。

动作1:双手、双膝着地。双手打开与肩同宽,双腿张开与腰同宽,放低头和腰,同时放松身体。

动作2:双手慢慢向前伸,使小臂尽量贴于地面。用下巴触碰地面(若不舒服,可用额头触碰地面),并逐渐让胸部贴近地面,使胸部及全身感到舒展。

据生命时报

藿香正气水泡脚祛湿不成竟腹泻

眼见着凉凉秋意脚步将至,不少人开始泡脚养生。不过,用藿香正气水泡脚你尝试过吗?有人说,泡完能祛湿,可有人居然腹泻了,这是怎么回事?

网友“长路漫漫”发帖,表示自己最近因身体有些不适,在家里人的推荐下去看了中医,诊断为脾胃不好、湿气重。除了开“排湿气”的中药,中医还嘱咐自己戒掉水果,并用藿香正气水泡脚祛湿气。

所谓藿香正气水泡脚,就是在普通泡脚的热水中加入1支—2支藿香正气水。

藿香正气水泡脚,不是人人都适用

不过藿香正气水泡脚,并不是对所有人都有效果。一位网友表示,“泡了7天,一点感觉没有,一滴汗都没出,想放弃了。”

没有效果还不是最严重的,不少网友在尝试过藿香正气水泡脚之后,表示自己“亲测之后窜稀了”“我泡了脚但是肩颈发凉”……

还有人表示,泡了两晚的藿香正气水,第三天一早,上火喉咙痛,额头和下巴还爆了几个红肿大痘。

藿香正气水对症,只为湿热人群清热祛湿。那么,究竟藿香正气水泡脚,有没有医学依据?哪些人适合用藿香正气水泡脚呢?

泡脚养生需要注意哪些

南京市第二医院中医科主任沈建军介绍,泡脚是中医外治法之一,是利用合适的中药配方在热水帮助下,使药性渗透进皮肤,被足部毛细血管吸收,进入人体血液循环系统,从而达到改善体质、调理身体、治疗疾病的效果。

早在数千年前,我国古人已将藿香正气水广泛应用于养生,正确的泡脚不仅可以促进血液循环、新陈代谢,还能消除疲劳、改善睡眠,也有养生、养脑、护脑的成效。

“藿香正气水是一种中成药,由苍术、陈皮、厚朴、白芷、茯苓、大腹皮、生半夏、甘草、广藿香、紫苏叶组成,其中中药成分性味温热,主要用于外感风寒、内伤湿滞或暑湿所致的感冒,具有解表化湿,理气和中的作用。”沈建军解释,因此对于湿热体质的人群来说,合理使用藿香正气水泡脚,确实可以有清热化湿的作用。

对于本就脾胃虚寒的人群来说,使用藿香正气水,可能会导致胃肠功能紊乱而出现腹泻的症状。若是长期使用,不仅没有效果,有些人还可能出现腹泻、脱水。

给“足”温暖,需对症下药

值得注意的是,如选择用中药泡脚,建议还是要先辨证明确自己的体质,“对症下药”才能对身体有益。“中药具有寒热温凉的属性,与口服汤剂一样,如不对症用药可能适得其反。”

比如证属温热,有发热、溃疡等热性症状,用温热之性的中药泡脚,就会让症状加重;体质虚寒的患者,如果误用清热药物就会使寒证加重,可能会出现腹痛腹泻等症状;气血亏虚之人,用活血化瘀过分发散的中药,长时间、高温泡脚,容易造成出汗、津液亏虚、气短、乏力等。

据人民网

