

有一种痛叫“想太多”

关于痛经的一个临床诊疗统计显示,90%的女性曾有过痛经的历史,临床1/3到1/2的女性有过严重的痛经症状,影响到工作、学习和生活。

但很多女性不会意识到痛经是可以解决的。她们认为痛经就跟来月经一样,是每个月必须经历的过程,痛的时候敷个热水袋、喝杯红糖姜茶,或者忍一忍就过去了。

林悦桢专家称,痛经有可能是某些器质性病变的表现,必须引起重视并加以诊治。



吃香喝辣的“女汉子”,痛经时卧床不能动

小玲是个四川姑娘,平日生活比较随性,火锅、麻辣、串串香,爱怎么吃怎么吃。不管冬天还是夏天,冷饮都是来者不拒,而且天气稍微热一点,就待在空调房里不想动。

小玲又是一个要强的姑娘,处

事豪爽,仗义直言,爱打抱不平,人称是个“女汉子”。在学校担任广播站站长时,倾尽心力做好写稿和播音。但就是这样一个姑娘,只要一来月经,岂止是腰酸,整个人就痛得倒在床上不能动,吃止痛药也不管用。

三个“太多”,导致女性经期“痛不欲生”

林悦桢专家介绍,痛经在临床上分为两种,一个是原发性痛经,即没有什么器质性的病变,就只是疼痛。还有一种是继发性痛经,本身有一定的器质性的病变,如子宫内膜异位症、腺肌症、子宫肌瘤、慢性盆腔炎等,在每次月经来临时,都会表现出痛经的症状。

女性为什么会产生继发性痛经呢?林悦桢总结出了三个“太多”。

第一个:想太多。林悦桢认为,现代女性有工作的压力、找对象的压力、结婚的压力以及结婚后家庭关系的压力等,如果家里还有个熊孩子,更是被气得肝气不顺,在月经前后就产生疼痛,情绪也会跟着变差。

第二个:冷太多。就是接触寒冷的东西太多了。林悦桢说,本来南方多热,这种类型的女性应该比较少见,但现在社会发展了,空调、

冰箱已成每个家庭的标配。有的办公室里开着超低温的中央空调,姑娘们还必须穿着短裙套装办公,寒气便这么长年累月地堆积在体内。加上一些女性喜食生冷之品,冰淇淋、冷饮、冰箱里冻起来的水果、酸奶直接下肚,中医称之为“寒邪直入脏腑”,使情况更加雪上加霜。如此长年累月积聚的寒气,便在某一次月经来潮开始,张牙舞爪地用疼痛宣示自己的存在感,甚至上吐下泻,整个肚子都不得安宁。

第三个:累太多。平时太过劳累,工作到很晚,睡眠不足,开始成天提不起精神。有些妹子看起来身体挺好,觉得自己和“虚”扯不上边,但月经量少色淡,人也蔫蔫的没精神。这种女性在月经快要干净或之后会出现一种没完没了隐隐的痛,而且肚子里有种空空的感觉。

远离生冷调情志 中医内外可兼治

那么,现代女性要如何预防痛经呢?林悦桢认为,应该从上述几个“太多”上着手改善。

首先,学会调节自己,不管是情绪还是生活节奏,对于现代女性来讲,既然经常放空不可能,那就要学会调养情志舒缓自己,同时找到可以放松自己的方式。比如适量的运动,让身体的气机活络顺畅起来。

其次,慎待生冷。女性的体质本身属阴偏寒,需要时时保护自己体内的阳气。同时,不同个体拥有不同的体质,有些人对于寒凉制品的耐受力较差,若是发现自己会怕冷、吃点冰的或是碰点凉水就会拉肚子等,那就不要和别人一样肆意吃冰食凉了。

林悦桢分析,病例中的小玲争强好胜,想太多容易伤神,喜食冷饮损伤阳气,使寒邪积于体内。喜食辛辣又耗伤阴血,造成经血在排出时不顺畅,加重疼痛。经口服中药加针灸治疗,并

戒食冰冷,改喝医生为她开出的食疗药茶,同时注意调节自己的情绪。三个月后,她的痛经明显缓解了。

再者,注意休息,劳逸结合。累太多的人常常表现出气血不足的症状,需要在生活中慢慢调理。林悦桢说,临床上常会见到一些减肥的小姑娘,很瘦了,还一个劲不吃饭,最后整个人精神不振,小脸煞白,痛经时整个人像瘫了一样,而且疼痛持续不断绵绵不尽,止痛药也不管用,很是难过。

林悦桢介绍,中医治疗痛经,可采用多种疗法集合的综合治疗。除了口服中药调节脏腑气血功能、改善全身状态之外,局部的中医外治法综合应用也是非常有效的方法。其中针灸疗法,即用针灸刺激穴位,已以其出色的止痛疗效获得国际认可。此外还包括艾灸、中药穴位贴敷、耳针等多种方法。

一听到大声响 孩子就开始抽搐

前些天,14岁的男孩小北跟着父母来到医院。家长对医生说:“这孩子很奇怪,听不得大声响,声音一大,人就开始抽搐。”原来,小北有一次被父母大声责骂,突然就开始抽搐,甚至晕厥,但过一会儿就好了,父母以为他是装的,想躲避责骂。

施荣富专家告诉家长,这可能是癫痫病。家长一脸难以置信,哪有这样的癫痫?

症状

表现不都是抽风口吐白沫

说话不连贯也可能是癫痫

经检查后确诊,小北属先天大脑发育不良导致的癫痫。“并非所有癫痫症状都是抽风、口吐白沫。”施荣富说,儿童癫痫有些表现症状,需家长细心观察才能发现。比如,孩子学习成绩突然下降,查查智力没问题,身

体也没有其他不适,可能是患了癫痫病;原本能会说会唱,有段时间突然讲话不连贯了,也可能是癫痫病……

对于癫痫发作的病人,有人说,掐人中可以救人,但其实是没用的。因为癫痫发作,是大脑神经元细胞受损引起异常放电所致。要想杜绝癫痫的发作,就要对受损的神经元细胞进行修复。掐人中无法解决神经元的放电问题。

有些患者和家属盲目投医,到处寻找“祖传秘方”“纯中药”,轻信“包治”或“根治”癫痫的各种广告,不仅花费了大量时间和金钱,而且病症得不到有效的控制,还延误了治疗的最佳时机,可能导致难治性癫痫。

施荣富建议,患癫痫病要及早到正规医院诊治,查找病因,阻断或尽可能少接触诱因。多数病人通过药

物可控制或减少发作,还有些可通过手术治疗。

预防

孕期低血糖或致胎儿脑损伤,应少食多餐及时补水

据悉,幼儿期和老年期(六七十岁以上)是癫痫的高发时期,癫痫病60%以上是在儿童期(14岁以下)发病,而儿童期的发病又集中在0-3岁。

有的婴儿甚至出生当天就癫痫发作,施荣富说,这种情况主要是先天因素引起,可能是基因问题,也可能是母体怀孕期间发生过高血压、低血糖、糖尿病等引起的缺氧,导致胎儿脑损伤。

对此,施荣富提醒孕妇,孕期前三个月是胎儿大脑发育的关键期,其间母体生病、吃药都可能影响胎儿大

脑发育,要遵医嘱。孩子大脑受损的话,会引发癫痫。有的孕妇孕吐较厉害,孕妇呕吐易引起脱水、低血糖,吐后需及时补水。通常成人每天需补充2升水,对于孕吐的孕妇来说,不仅要摄入2升水,还要把丢失的水分弥补回来(每吐一次大约会丢失300毫升水分)。另外,少食多餐,让血糖维持在稳定水平,每隔2~3个小时就吃点东西,在床边放些小零食,每天睡前及起床前都吃一点,避免空腹。

其实,引起癫痫的原因很多,包括遗传因素、脑部疾病、全身或系统性疾病等。80%的癫痫病都可以有效控制。目前,癫痫治疗方法主要分药物和非药物两种,非药物包括生酮饮食、神经调控和外科手术等。