

今日专家

● 济宁市第一人民医院妇科主治医师 王菲

距离中考只剩最后冲刺,考生小林却愁眉不展——严重痛经的她月经周期预测显示,考试那几天很可能“撞上”生理期,妈妈焦虑地带她走进济宁市第一人民医院妇科诊室。

“每年中高考前1至2个月,因担忧月经影响考试前来就医的考生明显增多,60%至70%的咨询者是家长主动带孩子前来。”主治医师王菲说。她在临床中发现,考生和家长的担忧主要集中在几个方面:痛经问题占80%以上,痉挛性疼痛可能严重影响专注力,需卧床或服药缓解者更担忧;其次,经量过多,频繁更换卫生用品、如厕不便,可能挤占宝贵的考试时间;另外,经期乏力、头痛、恶心甚至腹泻等全身症状,以及经前情绪波动加重考前焦虑,都是常见顾虑。

王医生告诉记者,近些年,更多家庭开始理性看待该问题,但仍有部分家庭因焦虑而过度治疗。



考前“调经”热:家长焦虑远超实际需求

中考遇上生理期?

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜

别慌!

科学调整:可行但有严格条件

当被问及人为调整月经周期是否可行时,王菲医生回答:“从医学角度看,在重要考试之前人为调整月经周期是可行的,但需严格评估个体需求、选择科学方案,并在专业医生指导下进行。”

她详细介绍了两种常用方法及其原理:

口服短效避孕药:通过模拟人体激素水平抑制排卵,同时使子宫内膜变薄,从而达到调整周期的目的。王菲医生指出,这种方法成功率>90%,调控效果最可靠。需在月经来潮第1至5天开始服用,持续至希望避开的时间点前停药,停药后3至7天会来月经。

孕激素:补充外源性孕激素,使子宫内膜持续处于分泌期,维持内膜不脱落。需在预计月经来潮前7天开始服用,成功率在70%至80%。特别提醒:可能出现“突破性出血”(即服药期间不规则出血)。



“时间窗口是关键!”王菲医生建议最晚在预计来潮前7至10天开始用药。如果用药过晚,子宫内膜变化已启动,药物难以逆转,调节失败风险大增。

安全至上:并非人人需要,警惕禁忌

王菲医生说,并非所有考生都需要药物干预。

无需调节:月经规律、无不适感,或仅有轻度腹胀腰酸,可通过热敷、布洛芬缓解。

可考虑调节:痛经严重到影响学习生活,以及经期身体症状(极度疲惫、经量过大)明显干扰考试状态。

不确定者:应到妇科检查,由医生综合判断。

“安全永远第一!”王菲医生告诉记者,患有心脏病、高血压、血栓病史、

严重肝肾功能不全、乳腺癌、药物过敏或未控制严重疾病的考生,绝对不适合药物调节。紧急避孕药(如左炔诺孕酮)绝对不可用于调经,即使没有绝对禁忌,药物也可能带来副作用。“若出现严重头痛、胸痛、腹痛,突发下肢肿痛,或阴道出血量远超月经,必须立即停药就医!”

对于有原发性痛经史的考生,她推荐更安全的备用方案:考试当天可备用布洛芬、萘普生等非甾体抗炎药(提前30分钟服用),配合腹部热敷、适量拉伸运动缓解疼痛。

调经失败? 收好这份应急锦囊

即使严格用药,仍有10%至15%的可能调节失败。王菲医生建议考生做好以下预案:

应急物品:超长夜用卫生巾/卫生棉条、止痛药、独立包装暖宝宝(40℃至42℃)、巧克力(缓解焦虑与低血糖)。

非药物缓解:热敷下腹部、按压合谷穴、深呼吸。

科学镇痛:布洛芬400mg,在考试前1至2小时口服;吲哚美辛栓(肛塞),胃敏感者首选。

中成药辨证:寒凝血瘀型(怕冷、血块多)用少腹逐瘀丸,气滞血瘀型(胀痛为主)用元胡止痛片。

生活方式:考前3天限咖啡、酒精、高盐,增加镁摄入(坚果、深绿蔬菜),严格保证23点前入睡(睡眠不足会加剧痛经)。

不调节也能从容应考

对于选择不调节或存在用药禁忌的考生,医生给出了实用建议:

考试当天:穿着舒适宽松,注意腹部和脚部保暖。早餐清淡营养(粥、面包、鸡蛋),避免生冷食物。提前到考场,找个安静处休息。备足卫生用品、湿纸巾。

别把自己的焦虑传递给孩子

“月经焦虑本身就影响状态,家长应多给予关心理解,提醒注意休息保暖,准备红枣粥、鸡汤等营养食物。”王菲医生提醒家长需理性看待,月经是正常生理现象,通常不会严重影响考试。

考生要正确认识月经,尝试放松训练(深呼吸、冥想),给自己积极的心理暗示。

“面对人生大考,生理期本不该是绊脚石。科学评估、理性决策、充分预案,才是稳住心态、发挥实力的关键支撑。任何调节必须经医生评估!严禁自行用药或轻信偏方。若考生抵触用药,不应强行干预。”王医生说。

“青少年生殖健康是成长路上的重要课题,别紧张,放轻松!愿每一位考生都能以自信的状态迎接挑战,让青春在科学认知与理性应对中绽放光彩。”

——王菲