痛经非小事 医生呼吁打破“忍痛文化”

中青报·中青网记者 谭思静

95后方慈很会处理衣物上的血迹，棉质、羊绒、聚酯纤维面料等，都有不同的处理方式。“生理期时，我像是个冷静处理‘血案现场’的‘杀手’。”这种从容源于她十余年的特殊经历——从小学五年级开始，严重的痛经伴随大量出血，导致她频繁弄脏衣物。“每次生理期的头两天，如果没有特别的事情，我都待在家里，这样可以随时应对‘血喷’时带来的各种不便。”但最近她却不得不去看妇科医生，因为生理期大量失血，她出现严重贫血症状：面色惨白，浑身乏力。

来到医院，医生对着方慈惊呼：“你怎么不早点来看医生！”

方慈无奈道：“我以为痛经是每个女性都要经历的事情，我只是比较严重罢了，而且妈妈告诉我，等生了孩子就不痛了。”

可事实真的是这样吗？

痛经的影响因人而异

“痛经可能是身体发出的警报信号。”北京妇产医院妇科主任医师王玉在接受中青报·中青网记者采访时强调。西医认为，痛经分为原发性痛经与继发性痛经：前者多发生于青春期女性，无明确器质性病变；后者则由于某种特定疾病继发产生，与子宫内膜异位症、子宫腺肌病等疾病相关，且发病率逐年上升。

“原发性痛经在青春期多见，如果出现痛经进行性加重、性交痛、口服止痛药物效果不好，需警惕继发性痛经的可能。”王玉解释道。

许多女性都认为痛经是正常现象，“忍痛”也是理所当然，这是很大的误区。“痛经如果影响到日常生活，应该来医院检查，排除继发性痛经，也就是因疾病引起痛经的可能性。即使是原发性痛经，长期疼痛也会对工作、生活、学习造成不利影响，应该进行相应的治疗。”

“长期慢性疼痛是一种恶性循环。”王玉提到，反复疼痛刺激会导致中枢敏化——大脑对疼痛信号的敏感度异常升高，如同长期反复被刺痛的皮肤，以后轻微刺激即可引发比较严重的疼痛。“除了身体痛苦，痛经还会带来情绪困扰。慢性疼痛本身就是一种不良刺激，患者可能变得焦虑、易怒，甚至因不被理解而自我怀疑。”王玉说。

中医如何解释痛经

北京中医医院妇科主任黄玉华向记者解释：“中医认为‘通则不痛，痛则不通’。”简单来说，就是身体里的气血如果运行顺畅，经期就不会感到疼痛；反之，如果气血运行受阻，就会发生疼痛。

导致疼痛的原因有很多，黄玉华将其分为“实”和“虚”两大类。

实，就像河道里堵了石头，水流不过去。比如瘀血、痰湿这些“实物”堵在经脉里，气血自然无法顺畅运行。这种情况下的痛经，往往疼得比较剧烈，而且越按越疼。这时候，就需要用一些活血化瘀、祛湿化痰的方法，把“石头”搬走，让气血重新流动起来。

虚，则像是河道本身出了问题，比如水土流失导致河床干裂，或者水源不足，水流无力。这就是中医说的“不荣则痛”。当身体气血不足，经脉得不到足够的濡养，也会出现疼痛。这种痛，通常是隐隐作痛，热敷一下会感觉舒服些。这时候，就需要用一些补益气血、滋养经脉的方法，让“河道”恢复生机，让水流重新充沛起来。

但黄玉华强调，痛经往往不是单纯的“实”或“虚”，而是虚实夹杂。就像河道里既堵了石头，水源又不足，这时候就需要既搬石头，又补水，双管齐下。所以，治疗痛经时，中医会根据每个人的具体情况，虚实兼顾，既通又补。

“痛经的原因多种多样，情绪、饮食等都会影响气血的运行。比如，经期吃冷饮，穿露脐装，或者情绪波动大，都可能导致痛经。”黄玉华说。

对于“许多女性一受凉就容易痛经”，黄玉华解释，寒凉的东西会遏制气血的运行，就像河流在冬天会结冰一样，气血在寒凉的环境下也会变得凝滞不畅。比如，有些女性在来月经的第一天喝了一口冰水，就疼得要命，这就是寒凉导致气血不通的典型例子。

除了受凉，饮食也是影响痛经的重要因素。黄玉华特别提到了螃蟹，中秋前后吃螃蟹的人很多，痛经的患者也会增加。“阴寒的食物会影响气血的运行，导致痛经加重。”

当然，生活习惯也是不可忽视的因素。黄玉华说，体质与生活习惯密切相关，不注意保暖、爱吃冷饮等习惯，都会导致体质偏寒，从而引发痛经。

科学治疗让疼痛可控

“很多女性宁愿疼到冒冷汗在床上打滚也不敢吃止痛药，这同样是很大的误区。”王玉告诉中青报·中青网记者，短期、合理服用止痛药是安全的，“每月经期吃2-3天，短期内一般不会产生严重副作用。”她建议在月经来潮时即刻服用止痛药物，效果较好。对于担心产生药物依赖的患者，黄玉华表示可结合中医治疗方法：“针灸、艾灸可缓解痉挛，中药调理气血，与止痛药并不冲突。”

止痛药物治疗效果逐渐不好，本身也是一种危险信号。“比如说痛经越来越严重，以前吃一粒止痛药就行了，现在吃两粒都不行，这不一定就是耐药，还可能是继发性痛经的征兆，尤其像子宫内膜异位症，在这类疾病进展过程中就有这样的特点。”王玉说。

当前针对痛经的治疗手段也十分多样，因此无论是原发性还是继发性痛经，女性都不必再忍痛。原发性痛经，可在医师指导下口服止痛药物或短效避孕药；对于继发性痛经，需针对病因治疗。王玉提到，很多疼痛比较严重的子宫腺肌病或者子宫内膜异位症的患者通过药物治疗，都能达到一个很好的效果，提高生活质量。

中医讲究辨证施治，需结合体质来辨别实、虚、寒、湿。黄玉华建议，“有人吃凉的痛经加重，有人因情绪郁结发病，都是因为个人体质不同，需个性化调理方案”。

王玉呼吁：“希望更多女性注重关爱自己的身体，不必默默忍受疼痛。”

女性疼痛需要被看见

如何预防和治疗痛经呢？黄玉华告诉记者：“需要综合考虑多个方面，从生活常识出发，做好日常的保健工作。”她建议：首先，日常生活中要注意保暖，避免受凉；其次，在月经前后要特别注意饮食，少吃冷饮和阴寒的食物，可饮用生姜红糖水驱寒或玫瑰花茶疏肝理气，也可以敷热水袋加快血液循环让自己感觉舒服一点；最后，要保持充足的睡眠和适当的运动。

保持好心情也很重要。“疼痛跟情绪有一定的关系，如果生理期情绪不佳，疼痛的感觉可能会更强烈些。”王玉说。

黄玉华在接诊时遇到过女性向她哭诉，“痛经被认为是矫情，不被周围的人理解。虽然疼痛无法感同身受，但我们可以给痛经女性多一些理解与关爱”。黄玉华呼吁一些人转变观念：“疼痛不该被污名化为‘娇气’。”她建议企业可以将“健康关怀”纳入管理制度，“真正的进步，是让女性无须证明自己‘够痛’才能获得休息权”。

“从青春期到更年期，在不同的阶段，女性都有可能遭遇疼痛。”王玉在采访最后说道。当医学手段已能有效控制多数痛经，社会更需要打破“忍痛文化”，让女性敢于说出“我疼”，并坦然寻求帮助。

（应受访者要求，文中方慈为化名）

体重管理全攻略 这样才是科学减重

中青报·中青网记者 夏 瑾

今年春季以来，“体重管理”持续成为公众关心的热点。体重是评估人体营养与健康状况的核心指标，每个人都是自己健康的第一责任人。如何管理体重才更有效？“管住嘴”“迈开腿”就够了吗？中日友好医院的多学科医生，针对体重管理的常见问题进行了解答。

“练哪儿瘦哪儿”是一个伪命题

网络上流行很多瘦腿、瘦腰的运动减肥方法，然而很多人练习之后发现效果并不明显，这是什么原因呢？

中日友好医院康复医学科主任江山表示，“练哪儿瘦哪儿”其实是一个伪命题。“身体里的脂肪就像是装在桶里的水，不是从桶的哪个部位舀出，哪个部位的水就减少。脂肪减少也是全身性的，而不会发生在某个特定部位。”

江山进一步解释说，很多人会通过卷腹锻炼来瘦腰，但实际上，卷腹可以增强腹直肌的力量，却并不会直接起到瘦腰的效果。因为腹部脂肪的减少是随着整个身体脂肪含量的减少而发生的。在减肥的时候，脂肪多的部位瘦得较快，脂肪少的部位瘦得较慢，这种现象会让人们误以为局部减肥有效，但其实这只是全身脂肪分布的自然规律。因此，如果想要瘦腰，不能只依赖于腰部的锻炼，而是要通过合理饮食和运动，减少整体脂肪含量，进而达到瘦腰的目的。

“喝凉水都胖”怎么办

很多正在减肥的人会抱怨，自己明明吃得不多，却还会长肉，甚至“喝凉水都胖”，这是怎么回事呢？

中日友好医院营养科主治医师于永超认为，在排除疾病和药物影响因素后，如果“觉得吃得不多”却依然会变胖，很可能是因为“吃得不多”未必是真实情况。有些人可能只是饭吃得少，但客观上，一天中吃的所有东西的总量却并不少。

不过，现实中确实存在吃得很少，却很难瘦下来的情况。于永超说，这是因为这些人曾经有过节食减肥的历史。如果经过多次反复节食，身体的基础代谢率会降低，变成“易胖体质”，从而使身体合成脂肪的效率增高，导致吃一点东西就会变胖。

此外，很多上班族还存在“过劳肥”的现象，这是因为，在睡眠不足、压力比较大的情况下，皮质醇会升高，从而导致体内脂肪向躯干部位聚集，也就是所说的“向心性肥胖”。

于永超说，评价一个人的胖瘦，不能简单地看身高和体重，更要关注代谢参数，进行身体成分分析。比如一个“肌肉型”的人，就像大草原上奔跑的骏马，虽然吃得不少，但运动量很大，也就不会存在“吃什么都胖”的情况；而一个“脂肪型”的人，即使吃得不多，也会把脂肪储存在腹部，就像沙漠里的骆驼，将脂肪都储存在驼峰一样。

于永超说，体重管理最关键的是要“稳”，不能过度节食。要通过规律饮食，将基础代谢“养”上去，再通过运动，锻炼肌肉，把自己的状态从“骆驼”变成“骏马”，从而解决“喝凉水都胖”的问题。

生酮饮食法减肥有弊端

《中国超重/肥胖医学营养治疗指南（2021）》里推荐了低碳水化合物饮食的减重方法，通过适当降低碳水化合物的摄取量，达到减重的效果。

于永超提醒，低碳水化合物饮食过程中不能走极端，例如正常饮食中的碳水比例通常是50%-65%，想要减重的人群可以将其降低到40%左右。但是如果完全戒掉碳水化合物，例如采取网上流行的生酮饮食法，则会给健康带来很大风险。生酮饮食法能够将脂肪快速分解，并通过尿液排出，但同时需要付出心情烦躁、抑郁、失眠、脱发、便秘，以及女性生理期不规律的代价，尿酸高的人还很有可能痛风发作，血脂高的人会加重动脉粥样硬化的进程。

如何判断自己是否需要减重

需要注意的是，体重管理并不意味着以瘦为美。在关注体重管理的同时，先要判断自己是否属于超重和肥胖人群。那么，如何评估自己的体重是否正常？什么时候需要减重呢？

中日友好医院体检中心主任马骁介绍，临床常用的体重评估方法有三种，第一种是体重指数，也叫体质指数，即BMI。对于中国人群来说，18.5≤BMI≤23.9，属于正常范围；24≤BMI≤27.9属于超重；BMI≥28属于肥胖。不过，BMI的评估方法具有一定局限性，不能明确区分脂肪和肌肉的重量，可能会将肌肉发达的运动员型人群误判为超重和肥胖。

第二种是腰围和腰臀围比，中国成年男性腰围≥90厘米，女性腰围≥85厘米，即可判定为腹型肥胖，也叫中心型肥胖。腹型肥胖比BMI定义的肥胖对体内代谢健康影响更大，因此，大腹便便的“苹果型”身材的人群，需要进行积极的体重干预。

第三种方法是体成分分析，即通过生物电阻抗分析法，根据脂肪、水、肌肉导电强弱的不同，来综合评估肌肉、脂肪的分布是否合理。这种方法可以检测出“隐形的胖子”，也就是BMI和腰围测量在正常范围，但体脂率（体脂率是人体脂肪重量占总体重的百分比，中国成人男性的体脂率大于25%、女性大于30%就属于肥胖的状态——**记者注**）其实已经超标的人群。

上班族管理体重的三个要点

肥胖与不良生活方式密切相关，然而，加班、熬夜、饮食不规律是很多上班族的生活常态，这部分人群应如何有效管理体重？

马骁表示，体重管理没有捷径。要想有效控制体重，必须从调整生活方式做起。

马骁介绍，管理体重有三个要点：首先要重视，要意识到超重和肥胖状态会对健康产生严重影响，甚至可能危害生命。其次要掌握吃、动、睡眠和心理调整的科学办法。

在饮食方面，可以按照中国居民平衡膳食宝塔（2022）推荐的种类和数量进食，同时采用一些辅助性的小技巧，例如用小型餐具来减少主食的摄入，控制吃饭速度（太快进食也会增加肥胖和超重的风险），调整进食顺序——先吃蔬菜，再吃蛋白质类，最后吃碳水化合物、谷物类，科学的进食顺序对避免血糖升高和体重增加也会起到一定效果。

在运动方面，对于紧张忙碌的上班族来说，可以利用碎片化的时间进行运动。比如把上下班的交通方式改为骑车或者跑步，在开会时通过局部运动来锻炼肌肉力量，尤其是四肢肌肉力量。

在睡眠方面，需要养成良好的睡眠习惯。高质量睡眠有助于调节体内激素平衡，控制食欲。而在睡眠不足时，身体会分泌更多的饥饿素，使人更容易感到饥饿，从而增加食物摄入。

在心理方面，要调整心理状态，缓解压力，避免因压力导致过度饮食。

最后，要在身边营造关注健康体重的氛围，比如跟家庭成员一起运动，控制饮食；同事之间互相提醒，一起做工间操。互相督促的环境更有助于养成体重管理的习惯。

它是儿童青少年常见肿瘤中“最擅长伪装的肿瘤”

□ 江大红

中青报·中青网记者 刘昶荣

“孩子确诊为淋巴瘤时，我们感觉天都要塌了！他一开始是关节痛，完全没想到竟然是淋巴瘤。”阳阳（化名）妈妈回想起孩子的诊断过程仍心有余悸。

4月15日至21日是全国肿瘤防治宣传周。记者从接诊阳阳的国家儿童医学中心、北京儿童医院获悉，对于儿童及青少年来说，淋巴瘤是常见恶性肿瘤之一，发病率仅次于白血病、中枢神经系统肿瘤。

淋巴瘤是源于淋巴系统的恶性肿瘤，由于人体淋巴组织遍布，淋巴瘤的症状也可以表现在各个器官。它是异质性极强的一种恶性肿瘤，被形象地称为“最擅长伪装的肿瘤”，儿科医生在日常诊疗中最需要警惕“万病皆可淋巴瘤”。

关节反复肿痛3个月，无奈千里进京求医

阳阳今年6岁，已在北京儿童医院肿瘤内科规范治疗两个多月。去年9月，阳阳在一次头部外伤后，出现手部、脚部的小关节反复肿胀、疼痛，当地医院怀疑是风湿性关节炎，多次就诊甚至住院。使用消炎药等治疗后，病情虽有好转但仍反复，始终未能痊愈。由于担心是白血病，当时还做了骨穿，并未发现异常。

2024年12月30日，阳阳妈妈带着他来到千里之外的北京儿童医院，经风湿科、超声科、泌尿外科、病理科、肿瘤内科等多学科团队协同诊断，确诊淋巴瘤。目前，阳阳已完成3次化疗，关节疼痛症状早已消失，预后向好。

阳阳到达北京儿童医院的“第一站”是风湿科主任医师邓江红的门诊。在详细问诊、查阅以往病例后，考虑阳阳病史较长、腿部有肿胀，外院拍片显示有骨髓水肿，不排除关节炎。但邓江红认为，风湿疾病并不能解释孩子的所有症状，便给他开了进一步检查。“孩子妈妈当时无意中说起，阳阳阴茎上有个小包块，我就建议去泌尿外科就诊，并给他开了一个泌尿系统B超，心想万一跟关节疼痛有关呢。”邓江红说。

正是阳阳妈妈不经意间的一句话，为阳阳的确诊提供了关键助力。超声科王佳超医生在做超声时，发现阳阳阴茎的包块大小为1.5×0.8×0.6厘米，该肿物回声低，血流信号丰富，看着不像良性的，于是立即找超声科主任王晓曼会诊。王晓曼会诊后与王佳超诊断一致，考虑很可能是恶性肿瘤，当即便与泌尿外科主任医师宋宏程电话沟通。

接到电话时，宋宏程正在门诊出诊，给阳阳加了号。他详细问诊后认为，这个富含血供的实性占位，肿瘤的可能性很大，而且目前诊断无法解释孩子的所有症状，建议手术切除，通过病理检查明确诊断。随后，宋宏程及时为阳阳协调安排手术。

多学科高效联动，15天确诊淋巴瘤

今年1月7日，宋宏程和泌尿外科主治医师刘沛主刀，为阳阳进行了肿物切除。术中发现肿物主要在布氏筋膜层面生长，而这里遍布供应阴茎头血运的血管和神经，如果对相关解剖技术不熟练，不仅可能无法完整切除肿物，还存在导致阴茎头坏死的风险。宋宏程团队凭借娴熟的尿道下裂解剖技术，最终为阳阳顺利完成了手术，并避免了对孩子阴茎的伤害。

此时，“接力棒”传到了病理科副主任张楠手上。“我们结合病理、病史、发病部位及形态、患儿年龄等发现，竟然是淋巴造血肿瘤。”张楠表示，淋巴瘤是一种相对常见的肿瘤，但阳阳这个病变首发在阴茎上，十分少见。考虑到病理的特殊性和借鉴意义，病理科还组织了包括国家儿童区域医疗中心病理科医生在内的大讨论。

“我本以为，孩子包块切了就没事了，没想到再接到医院电话，竟然是淋巴瘤，真的是晴天霹雳。”阳阳妈妈说。孩子确诊后就想着赶紧给孩子最好的治疗，很快她便带着阳阳再次进京，在北京儿童医院肿瘤内科接受规范化诊治。

事实上，和阳阳妈妈一样，专家们也都感到十分吃惊。像阳阳这种以关节疼痛为主要症状、以阴茎占位为主要表现的淋巴瘤患儿，在临床中很少见。宋宏程说：“得知病理结果时，我们都有种‘豁然开朗’的感觉，这样孩子的症状就都能解释得通了。我们也很高兴，孩子及时得到诊治，没有耽误。”

1月21日，农历小年的前一天，阳阳来到肿瘤内科副主任段彦龙门诊，被收入北京儿童医院顺义院区进行评估和规范化疗，春节期间化疗也如期完成。

淋巴瘤最擅长“伪装”，这些信号要警惕

“阳阳属于比较幸运的，当时还没有发生骨髓浸润，属于中早期。治疗不到1个月，关节肿胀、疼痛的症状便消失了，后续只要坚持规范治疗，治愈率很高。”段彦龙表示，肿瘤不等人，一定要早诊早治。

北京儿童医院组建了包括超声科、病理科、外科等在内的多学科儿童淋巴瘤早诊团队，帮助患者在最短时间内明确诊断，不走冤枉路。

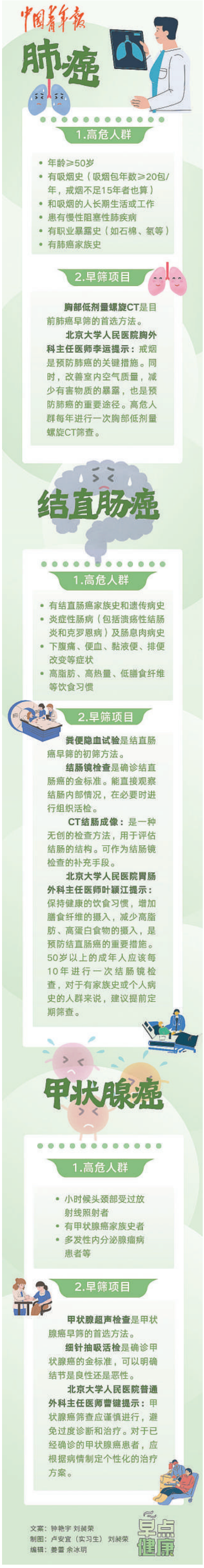
段彦龙表示，如果发现孩子出现淋巴结肿大，包括头皮、颜面、躯干等在内的身体部位发现异常包块，要高度警惕，同时可伴或不伴有发热、盗汗、乏力、消瘦等全身症状。

他特别提醒，淋巴瘤十分“狡猾”，临床表现各种各样，有的表现为突眼、鼻部肿物，而且生长速度极快，十几天时间就可能长到直径10厘米；有的表现为关节肿痛，这是因为淋巴瘤侵犯关节组织；还有的表现为皮肤瘙痒、反复溃疡等皮肤症状，或食欲减退、腹痛、肠套叠等胃肠道症状……建议出现以上不明原因的症状时，家长要高度警惕，及时带孩子就医。

“儿童淋巴瘤的治疗以化疗为主，治愈率远高于成人，综合起来可达80%以上，但早期发现、规范治疗最关键。治疗的目的除了传统意义上的‘保命’，还必须考虑孩子的生长发育和远期生活质量。”段彦龙表示，儿童罹患了淋巴瘤并不可怕，早发现、早规范治疗可以改善预后。

如何早筛和预防三大常见肿瘤

4月15日-21日是全国肿瘤防治宣传周。现代医学研究表明，许多类型的肿瘤在早期阶段往往没有明显症状，通过定期筛查发现潜在健康问题至关重要。

根据国家癌症中心发布的数据，2022年我国恶性肿瘤新发病例为482.47万例。发病率排名前三的癌种分别为：肺癌、结直肠癌、甲状腺癌。

针对这三大常见肿瘤，该如何早筛和预防，北京大学人民医院专家给出相关建议。