



文/本报记者 马薇妮 通讯员 于虹
图/本报记者 秦媛

近期,随着天气转凉,因痛经、月经失调就诊的女性患者明显增多。对此,徐医附院淮海路院区中医科副主任医师张渝均指出,痛经多与寒凝血瘀、气血运行不畅等因素有关。

● 被“大姨妈”困扰多年

今年22岁的小林,从青春期开始就一直被痛经困扰,她尝试过西药止痛、中成药调理等多种方法,效果始终不理想,严重影响了学习和生活。不久前,小林来到徐医附院淮海路院区中医科,想寻求中医专家的帮助。

张渝均通过详细问诊和脉诊、舌诊检查,判断小林的痛经属于气血虚兼血瘀证,通俗来讲就是宫寒导致的痛经。“这类患者往往体质偏寒,气血运行不畅,经血瘀滞在宫腔内难以排出,就会引发剧烈疼痛。”张渝均说。

针对小林的体质和病情,张渝均为其制定了个性化的治疗方案,采用温经暖宫、活血化瘀的中药汤剂口服,通过辨证施治调理内在气血,同时配合针灸和艾灸等外治疗法,增强通络止痛的效果。第一个疗程结束后,小林的疼痛明显减轻了。坚持治疗一段时间后,小林多年的痛经症状得到显著缓解,月经期间终于能正常生活和工作了。

● 中医内调外治相结合

“痛经患者涵盖各个年龄段,但不同人群的病因和类型存在明显差异。”张渝均介绍,青春期女孩和中青年女性多为原发性痛经,这类患者通常没有器质性病变,主要与体质虚寒、气血不畅有关。而育龄期及中年女性出现痛经,则需要首先排除子宫内膜异位症、子

痛经别硬扛

中医专家辨证施治解女性困扰



针灸治疗。

宫腺肌症、子宫肌瘤等器质性病变。

如何判断痛经是否需要治疗呢?张渝均指出:“经期出现轻微小腹坠胀、腰背部酸胀,若两三天内能自行缓解,不影响正常生活,通常无需特殊治疗。但如果疼痛剧烈,需要服用止痛药,甚至影响工作、学习和睡眠,就必须及时就医干预,避免病情迁延加重。”

“治疗痛经,中医讲究‘辨证施治、内外结合’,根据患者的具体证型制定个性化方案。”张渝均介绍,根据患者的不同体质,可以选用补脾肾、补气血、活血通经的药物治疗。

除口服中药,针灸和艾灸等外治疗法也能起到很好的辅助作用。“针灸可以通过刺激特定穴位调节气血运行,快速缓解疼痛。艾灸具有温经暖宫、通络止痛的功效,尤其适合宫寒型痛经患者。”张渝均强调,多数月经失调和痛经患者都适合艾灸治疗。

张渝均表示,月经失调和痛经的治疗需要遵循月经周期规律,一般以一个月为一个疗程,经期可治疗1至2周,建议连续治疗两月经周期以巩固疗效。“中医治疗注重调理体质,只有从根本上改善气血运行和

脏腑功能,才能彻底解决痛经问题,而不是单纯止痛。”张渝均说。

● 重视经期养护

痛经是身体发出的健康预警。生活中,女性该如何进行经期养护呢?对此,张渝均给出了以下建议。

首先,保持规律作息和饮食习惯。三餐不定时、熬夜伤气血,会加重脾肾亏虚,进而诱发或加重痛经。女性要按时吃饭、早睡早起,避免过度劳累。

其次,注重保暖,远离生冷。女性下半身尤其要注意保暖,在空调房里要穿长裤或盖毛毯,避免寒气入侵。经期前后要避免吃生冷食物,以免加重宫寒血瘀。

最后,青春期女孩需及时就医。青春期是调理体质的关键时期,若痛经或月经失调不及时治疗,可能会导致病情加重,甚至影响未来生育。

“有些女性觉得痛经是正常的,没有及时就医,但持续加重的痛经可能是疾病的信号,需引起重视。”张渝均提醒,女性应关注自身健康,重视经期养护,用科学方法管理自身健康。

■ 专家名片

张渝均,医学硕士,副主任中医师,毕业于南京中医药大学(本硕连读),江苏省中医药不孕不育学会委员,江苏省针灸学会针药结合学会委员。谙熟中医经典,精于辨证论治。在徐州医科大学附属医院中医科工作15年,积累了丰富的临床经验。擅长闭经、痛经、月经失调、子宫腺肌症、盆腔炎、女性更年期、HPV感染、卵巢早衰、孕前及产后调理等妇科疾病,慢性胃炎、肠炎等消化系统疾病,咳嗽、儿科、肿瘤中医防复发治疗,高血压、穴位埋线减肥、针药结合治疗疼痛、美容、亚健康等。

孩子身上反复起“风团”

原是荨麻疹作祟

文/本报记者 马薇妮 图/本报记者 秦媛

近日,王女士发现6岁的女儿萌萌吃完海鲜后,胳膊和腿上冒出大片红色疹子,还伴随剧烈瘙痒,萌萌忍不住抓挠,疹子却越抓越多。王女士以为是蚊虫叮咬,给孩子涂了止痒药膏,可疹子还是没有消退,她赶紧带女儿来到徐州市儿童医院就诊。

皮肤科副主任医师吴倩检查后,结合萌萌的症状和饮食史,确诊其患上了急性荨麻疹,让萌萌外用炉甘石洗剂止痒,同时口服抗组胺药治疗。几天后,萌萌的症状完全缓解了。

“荨麻疹是儿童常见的过敏性疾病,像萌萌这样的急性病例在门诊很常见。”吴倩告诉记者,荨麻疹的典型表现是皮肤突然出现红色或苍白色风团,风团大小不一、形态各异,突出皮肤表面。其最显著的特点是来得快去得也快,单个风团通常几小时内就会消退,最长不超过24小时,消退后皮肤不会留下任何痕迹,但新的风团常常反复出现。

“根据症状持续时间,荨麻疹可分为急性和慢性两类。”吴倩介绍,症状持续时间小于6周的为急性荨麻疹,大于6周则属于慢性荨麻疹。其中,儿童群体以急性荨麻疹为主,感染是最常见的诱发因素;慢性荨麻疹相对少见,但治疗周期更长,需要长期管理。

为什么会得荨麻疹呢?吴倩指出,导致荨麻疹的因素主要可分为以下几类:一是食物因素,鱼虾、蟹贝、肉类、牛奶、蛋类等都可能成为诱因;二是感染因素,病毒、细菌、真菌或寄生虫感染均可能引发疾病;三是药物因素,青霉素、血清制剂等药物容易诱发过敏反应;四是环境因素,呼吸道吸入物(如花粉、尘螨)及



为患儿治疗。

皮肤接触物(如动物毛发、护肤品)也会导致发病。此外,温度变化、皮肤摩擦、情绪波动、精神紧张、自身免疫问题以及遗传因素,都可能与荨麻疹的发生相关。

“家长遇到孩子患急性荨麻疹不要慌张,及时就医是关键。”吴倩介绍,就医后需通过血常规检查排除感染因素,同时规范用药。此外,要尽量避免接触已知的诱发因素,比如可疑食物、药物或刺激性环境。

吴倩提醒家长,如果孩子突发严重肿胀(如眼睑、口唇肿胀)、呼吸困难、呕吐腹痛、头晕等症状,可能是严重过敏反应,需立即就近就医,切勿延误。而对于慢性荨麻疹,治疗需长期口服抗过敏药物,并在医生指导下逐步减药,家长切勿自行给孩子停药,以免导致病情反复。

很多家长关心孩子患荨麻疹是否需要忌口的问题,对此,吴倩表示要视情况而定。如果荨麻疹由冷热环境、运动、压力等非食物因素诱发,无需刻意忌口。如果明确与食物过敏相关,则需严格禁食可疑过敏原,避免病情加重。

本期专家 吴倩

徐州市儿童医院皮肤科副主任医师,医学硕士,美容主诊医师,徐州市医学会皮肤科分会委员,多次参与省市课题研究,曾在首都医科大学附属北京儿童医院进修学习。擅长儿童银屑病、白癜风、美容激光治疗、毛发及甲病、痤疮、血管瘤及血管畸形、过敏性皮肤病的诊治,对儿童皮肤病的常见病及疑难病诊断有丰富的临床经验。



了不起的儿科

PEDIATRICS

《了不起的儿科》栏目,面向全市家长征集话题

您有疑问我来解答

- 栏目策划:辛安然
- 栏目统筹:原小影



扫码加入“徐报健康宝贝团”

关于儿童健康,您有什么疑问?可以在都市晨报微信公众号、汉风号APP专栏留言提问,我们会筛选出大家普遍关心的问题,邀请儿科专家进行解答。本栏目将持续在都市晨报和都市晨报微信公众号、汉风号APP、汉风号抖音等新媒体平台推出系列报道,还会有知名儿科专家在线直播答疑。