

什么是月经不调？有哪些常见的月经不调类型？

月经不调是指女性月经周期、经量和经期的异常变化。正常情况下，女性每个月都会经历一次月经，周期一般为28天左右，持续3-7天，经量适中。然而，有些女性会出现月经不规律、经量过多或过少，甚至出现经期延长或缩短等问题。

常见的月经不调类型包括：

1. 闭经：闭经是指女性连续3个月以上没有月经的情况。闭经可能由多种原因引起，如内分泌失调、卵巢功能异常、体重过重或过重、压力过大等。

2. 月经过多：月经过多是指每次月经出血量超过80毫升。月经过多可能是子宫肌瘤、子宫内膜异位症、子宫腺肌症等疾病的表现。如果出现月经过多，应及时就医，接受相关检查和治疗。

3. 月经过少：月经过少是指每次月经出血量少于20毫升。月经过少可能是卵巢功能减退、子宫内膜薄弱等问题引起的。如果出现月经过少，应及时就医，寻找原因并进行治疗。

4. 月经不规律：月经不规律是指月经周

期长短不一，或者经期提前或延后超过7天。月经不规律可能是由于内分泌紊乱、卵巢功能异常、压力等因素引起的。

5. 痛经：痛经是指月经期间或经前出现腹痛、腰痛等不适症状。痛经可能是由于子宫肌瘤、子宫内膜异位症、盆腔炎等引起的。建议保持良好的生活习惯，注意休息，避免寒冷刺激，如有需要可服用止痛药物临时对症处理。

6. 经期延长或缩短：经期延长是指月经持续时间超过7天，经期缩短是指月经持续

时间少于2天。经期延长或缩短可能是由于内分泌失调、子宫内膜异位症等原因引起的。建议如果出现经期延长或缩短，应及时就医，接受相关检查和治疗。

总之，月经不调是女性常见的健康问题之一，对女性的身体和心理健康都会产生一定的影响。如果出现月经不调的情况，建议及时就医，找出原因并进行相应的治疗。此外，保持良好的生活习惯、合理饮食、适度运动也有助于调节月经周期和缓解月经不调的症状。（琼海市中医医院 罗小妹）

中医如何看待和治疗踝关节扭伤？

踝关节扭伤是一种常见的运动损伤，中医认为其属于“跌打损伤”范畴。本文将详细介绍中医对踝关节扭伤的看法和治疗方法，帮助读者更好地了解和处理这一问题。

一、中医诊断：

中医通过望、闻、问、切等方法进行诊断，观察患者踝关节的肿胀、红肿、瘀斑等情况，听取患者对疼痛的描述，询问病情细节，按摩患者的踝关节以了解痛点和反应。

二、中医治疗原则：

中医治疗踝关节扭伤的原则是活血化瘀、消肿止痛、促进组织修复。以下是常用的中医治疗方法：

1. 中药熏洗：使用具有活血化瘀、消肿止痛作用的中药进行熏洗，如川芎、红花、桃仁等。将中药煮沸后，用热水泡脚或热敷患处，促进血液循环，缓解疼痛。

2. 中药外敷：使用具有消肿止痛作用的中药进行外敷，如意苡仁、白芷、赤芍、蒲黄等。将中药研成粉末，加温水调成糊状，涂抹在患处，每天更换一次。

3. 中药内服：根据个体情况选择具有活血化瘀、消肿止痛作用的中药进行内服，如当归、川芎、红花等。需在医生指导下使用，遵循剂量和用法。

4. 针灸疗法：通过刺激特定穴位，促进气血运行，缓解疼痛，加速康复。

5. 推拿按摩：通过按摩患处，促进血液循环，缓解疼痛，促进组织修复。

三、在治疗踝关节扭伤时，需要注意以下事项：

1. 休息：及时休息，避免过度活动，以免加重损伤。

2. 冷敷：在扭伤后的24小时内，使用冰袋冷敷患处，每次15-20分钟，一天3-4次，减轻肿胀和疼痛。

3. 固定：严重扭伤时，使用适当的固定器具进行固定，保护踝关节，防止二次损伤。

4. 温水浸泡：在扭伤后的48小时后，使用温水浸泡患处，每次15-20分钟，每天2-3次，促进血液循环，缓解疼痛。

5. 饮食调理：注意饮食调理，摄入富含维生素C和蛋白质的食物，促进伤口愈合和组织修复。

总之，中医治疗踝关节扭伤注重整体调理，通过活血化瘀、消肿止痛等方法促进康复。但需在专业医生指导下进行，遵循剂量和用法，及时就医并咨询专业医生的意见。（海口市中医医院 武旭刚）

一文了解

中医在脊椎畸形和脊柱侧弯上的调理方式

脊椎畸形和脊柱侧弯是常见的脊椎疾病，对人体健康影响较大。中医在这两个问题的调理方面有着丰富的经验和方法。本文将详细介绍中医在脊椎畸形和脊柱侧弯的调理方式。

一、什么是脊椎畸形和脊柱侧弯呢？

脊椎畸形是指脊椎在发育过程中出现异常，导致脊柱形态不正常。脊柱侧弯是指脊柱在正常位置基础上出现侧向弯曲。这两个问题通常都会导致脊柱的功能异常和身体的不适。

二、中医调理方式有哪些呢？

1. 中医药调理：中医注重整体调理，以促进气血循环、平衡阴阳为目标。药物调理方面，常用的中药有白芍、杜仲、木瓜、红花等，可通过内服或外用改善体质和促进脊柱健康。此外，中药的选择应根据个人具体情况，由专业的中医师指导。

2. 推拿按摩：推拿按摩是中医传统疗法之一，通过刺激穴位和肌肉组织，调整脊柱的生物力学平衡，改善脊柱姿势，增强腰背肌肉的功能。推拿按摩可以舒缓疼痛、缓解紧张和改善脊柱的柔韧性。

3. 针灸疗法：针灸疗法是中医常用的治

疗手段之一，对于脊椎畸形和脊柱侧弯也有一定的效果。通过针刺特定的穴位，调节脊柱的生物力学平衡，改善气血循环，促进身体的自我调节和修复能力。

4. 膏药贴敷：中医还推荐使用膏药贴敷来调理脊椎畸形和脊柱侧弯。膏药中常含有一些中药成分，可通过皮肤吸收进入体内，起到温通经络、活络气血的作用。

5. 生活建议：

(1) 保持良好的坐姿和站姿，避免长时间保持同一姿势。

(2) 注意合理的体力活动，避免剧烈运动对脊柱造成过度压力。

(3) 增加适当的运动，如游泳、瑜伽等，以增强腰背肌肉的力量和柔韧性。

(4) 保持适当体重，减轻脊柱负担。

(5) 注意休息和放松，避免长时间保持一种不自然的姿势。

综上所述，通过中医药调理、推拿按摩、针灸疗法和膏药贴敷，可以促进脊柱健康和改善症状。同时，合理的生活习惯和体育锻炼也对脊柱健康很重要。在进行调理前，请寻求专业中医师的指导和建议，以确保治疗的安全和有效。海口市中医医院 刘利涛

主动脉瘤疾病 您了解吗？

主动脉瘤是人的主动脉由于某些原因而扩张并膨胀达到一定程度所引起的一种疾病。动脉瘤和我们通常理解的肿瘤不一样。一般人理解的肿瘤就是体内长了一块东西，而且会越长越大。而主动脉瘤则不同，它本身是一种良性疾病，但是却非常凶险。如果主动脉突然增大并扩张到一定程度，很有可能破裂并引起致命的大出血，就好像是把气球吹破了。主动脉瘤好发于升主动脉、主动脉峡部、腹主动脉等部位。

主动脉瘤主要有什么症状？

主动脉瘤患者多数无任何自觉症状，多体检时偶然发现。少数患者诉有胸痛、腹痛或腹胀不适。当疼痛明显并涉及胸腰背部时，提示动脉瘤已压迫或侵蚀邻近组织，如胸椎腰椎体或瘤后壁破裂渗血形成血肿。如胸痛突然加剧，往往是主动脉瘤破裂的先兆或已破裂。

一般体检时需做什么检查才能发现主动脉瘤？

一般胸腹部CT或腹部血管彩超检查具有相对价格便宜、无创等优点，可作为初步的筛选检查方法。如果初步检查发现有主动脉瘤，就要进一步行CTA检查为下一步治疗提供评估依据。

发现后怎么治疗？

1. 腔内介入治疗。其基本原理是将带膜支架释放固定于病变主动脉两端的正常主动脉上，血流即从支架腔内流过，病变扩张的薄弱腹主动脉壁即与高速高压的腹主动脉血流隔绝，这样既维持了腹主动脉的血流通畅又达到了预防腹主动脉瘤破裂的目的，也就是说完全治愈了腹主动脉瘤。

2. 开放手术治疗。人工血管的出现使主动脉瘤切除人工血管置换术成为治疗主动脉瘤的经典方法。该手术是将患者全麻后，开腹或开胸将主动脉瘤的瘤体完全解剖出来，阻断瘤体两端的主动脉，并结扎瘤体的分支动脉后将瘤体切除，将人工血管与动脉瘤两端的动脉断端吻合，恢复主动脉的血流。

哪些是高危人群？ 男性，65岁以上，长期吸烟，有高血压病史，有主动脉瘤家族史为常见的高危因素，此外还有肥胖、自身免疫性疾病等。（三亚中心医院（海南省第三人民医院）苏永超 张卫达）

腰椎间盘突出突出的成因有哪些，日常如何进行调养？

腰椎间盘突出症是指因椎间盘变性、纤维环破裂、髓核突出而刺激或压迫神经根、马尾神经所表现出的一种综合病症，也是日常生活中腰腿痛常见的原因之一。腰椎间盘突出症主要和椎间盘退变、损伤、遗传、发育异常等因素相关，可通过手术和非手术治疗来达到治疗目的，多数患者可以治愈。本文将详细介绍腰椎间盘突出的成因，并提供日常调养建议。腰椎间盘突出突出的成因如下：

1. 不良姿势：长时间保持一个姿势，如久坐、久站、长时间低头看手机等，容易造成腰椎间盘压力过大，使其退变和受损。

2. 腰部受伤：剧烈运动、坠落、交通事故等外力作用于腰部，会导致腰椎间盘突出。

3. 慢性缺乏运动：持续缺乏体育锻炼，导致腰椎周围肌肉无法得到充分锻炼和营养供应，容易引起腰椎间盘突出。

4. 营养不良：长期摄入营养不均衡的食物，缺乏关键营养物质（如维生素D、钙等），会导致骨骼退行性病变，增加腰椎间盘突出的风险。

日常腰椎间盘突出的调养建议：

1. 保持良好的姿势：避免长时间保持同一姿势，尤其是长时间久坐或低头使用电子产品等，可适时休息和改变姿势，减少腰椎间盘受压。

2. 避免过度劳累：避免大力扭转腰部或突然抬重物等，注意合理分配力量，避免使腰部过度负荷。

3. 适量运动：坚持适量的运动，如散步、游泳、瑜伽等，可加强腰部肌肉力量，

增强腰椎的稳定性。

4. 平衡饮食：保持营养均衡的饮食，摄入足够的维生素D、钙等，有助于骨骼的坚固和修复。

5. 动态伸展：每天进行腰部的动态伸展运动，可增加腰部的柔韧性，预防腰椎间盘突出。

6. 避免长时间长途驾驶：长时间连续驾驶容易造成腰椎间盘突出，驾驶时应适时休息和做一些腰部放松的运动。

总结：腰椎间盘突出成因多种多样，通过上述的调养方法，可以维护腰椎的健康，预防腰椎间盘突出发生。但在实施这些建议时，还应根据个人身体状况听取医生建议来进行。（海口市中医医院 朱华亮）

超声检查对于乳腺疾病的诊断有什么优势？

常改变，有助于早期诊断和治疗，提高治愈率。

4. 引导穿刺：对于可疑的乳腺肿块，超声检查可以提供准确的定位信息，帮助医生进行穿刺活检或细针抽吸。通过超声引导下的穿刺，可以减少误判和误诊的可能性，提高诊断的准确性。

5. 监测效果：超声检查可以在治疗过程中定期进行评估，观察乳腺病的变化情况。通过比较不同时间点的超声结果，医生可以判断治疗效果，及时调整治疗方案，以达到最佳的治疗效果。

综上所述，超声检查在乳腺疾病的诊断中具有明显的优势。因此，在乳腺健康管理中，超声检查可以帮助女性及早发现和及早治疗乳腺疾病。关于乳腺超声检查，有以下四点建议：

1. 女性朋友应定期进行乳腺超声检查，特别是35岁以上的女性，每年至少进行一次。

2. 如果发现乳房有异常情况，如肿块、疼痛等，应及时就医，并告知医生自己的症状和家族病史。

3. 在进行超声检查时，应选择正规医疗机构，由专业医生进行检查和解读结果。

4. 如果超声检查发现可疑的乳腺肿块，应及时进行进一步的穿刺活检或细针抽吸，以明确诊断。

通过以上的建议和介绍，相信女性朋友在乳腺健康管理中能够更好地了解自身乳腺问题，并采取有效的治疗措施，最终达到早期发现、早期治疗的目标。（琼海市人民医院 李向红）