

解决痛经:试试止痛药

十个姑娘九个都经历过痛经,但这九个里面,又有多少人会正确就医呢?小编想说,忍着痛经大可不必。

痛经可分为原发性痛经、继发性痛经。原发性痛经是指不伴有盆腔器质性疾病的周期性腹部疼痛,患者常出现下腹部痉挛性疼痛症状,可伴有头晕、恶心、呕吐等。

先来说如何解决原发性痛经,其实,对于难以忍受的原发性痛经,止痛药是个很好的选择。

原发性痛经 可以选择哪些药

针对原发性痛经,首先以生活习惯改变、心理调整为主,尤其是对于青春期的少女而言,健康教育和心理治疗缓解痛经的焦虑情绪是首位。如果还是疼痛难忍,就可以选择药物治疗。

原发性痛经,主要与月经前后前列腺素、白三烯类物质、血管紧张素等物质含量增加有关。所以我们可以选择的药物大致分两种。

前列腺素合成酶抑制剂,在月经来潮、疼痛出现后开始服药。常用的药物有:布洛芬、酮洛芬、吲哚美辛(消炎痛)、萘普生、双氯芬酸等。

周期性的短效口服避孕药,通过减少月经量和抑制排卵,降低前列腺素、血管加压素等水平,从而抑制子宫活动并缓解疼痛。常用的药有炔诺酮、左炔诺孕酮、屈螺酮等孕激素与炔雌醇组成的各种复方



制剂。

吃止痛药 会产生依赖性吗

有这种担心的,无非就是弄错了。能让人成瘾的止痛药,是阿片类的,主要作用于大脑,大脑里的阿片受体兴奋,就会有镇痛作用,长期使用确实会上瘾。说得通俗点,就是临床上用在手术和缓解癌痛上的麻醉性镇痛药,受到国家的严格管控。市民在药店根本买不到,就连医生也不是随手

就能拿到。

而我们说的前列腺素合成酶抑制剂,药如其名,都是抑制前列腺素合成的,从源头上解决痛经,药物也不会作用于大脑,谈何依赖性呢?

未婚未育 能吃避孕药吗

很多未婚未育的小姑娘,都会被“避孕药”这几个字吓到。“医生,我还没结婚,怎么能吃避孕药呢?”短效避孕药,说白了就是含有低

剂量雌孕激素的药物,身体可以很快代谢掉。服用期间,卵巢暂时休息、停止排卵,一般停药之后,卵巢逐渐开始恢复排卵,身体就能恢复受孕功能。

除了避孕,在临床上短效避孕药最常被用在治疗月经不调、异常子宫出血、子宫内膜病变、子宫内膜异位症,是妥妥的妇科用药“宠妃”。

姑娘,头痛可以吃止痛药,大姨妈疼得死去活来为啥不可以?不过记得用药前先就医评估,不要盲目用药。

□ 复旦大学附属妇产科医院

先有好人品 才有好人缘

一个人最牛的地方,往往不是他的财富、权势、地位、令人羡慕的婚姻或者才华出众的子女,而是他经久不衰的人品。做人,所有的选项中,人品永远排在第一位。

人品是什么,最简单的定义就是善待周围的人。“品”就是“德”,厚德方能载物,一个人的品德是万物的载体。人要有好德行,就没有承载不了的事,相反,人无大德,便无法成就大事。

吃亏是福,多为别人着想,才能成就一方事业。厚德是福,做人厚道,方能得到别人的尊重爱戴,善良是好人品的关键因素。人要常怀一颗感恩之心,不要斤斤计较,要多存爱心,多兴善举,多换位思考,才能拥有良好的人缘和信誉。

人品凝聚人缘,人缘好汇集力

量。现实生活中,有些人遇到很多困惑,表面上看,似乎是能力不足,但细细想想,说到底还是人品问题。

人品是为人处事的基石,一个人最贵的资产,也是一个人最好的“护身符”,它往往帮助你在逆境中扶摇直上,在困难中有人扶你托你,在误解中仍坚定地信任你。很多时候,人品好的人遇事容易逢凶化吉,走出困境,助你成就自己;相反,人品不好的人,遇事往往不仅没有人同情帮你,而且很可能“墙倒众人推”。

很赞成网上一句话:“你的聪明才智往往决定你能得到什么,而你的人品,却会决定你走到哪里。”与人品好的人相处久了,就会彼此影响,产生共同的磁场效应,形成相互默契。朋友圈对于一个人的影响,有时可能超过机遇对人的影响,正因如此,墨子之门

多勇士,仲尼之门多道德,文王之门多良臣。

与人品正的人同行,会让你和美德结伴,与优秀的人为伍,会让你离成功更近。应坚信:“久居芝兰之地,自有芝兰之气。”不同的人,地位不一样、修为不一样、胸襟不一样,其磁场也大不一样。人与人之间相处是同声相应、同气相求、同道为朋,往往人品起着决定作用。

有人将人品分为五个等级:即能力好,人品好,是极品;能力一般,人品好,是良品;能力好,人品一般,是次品;能力差,人品差,是废品;能力极强,人品极差,是毒品。

朋友相交,人品永远第一。跟人品好的人深交,才能换来内心的笃定、踏实,有幸福感、安全感。只有人品好的人,朋友之间才能换来真情真诚、不

离不弃,甚至是终身的良师益友。

有句话说得好:“这世上所有的感情,都必须经得起时间的检验。”人品好的人,一定是不会嘴上的功夫,而是在朋友危难时奋不顾身地出手相助。当朋友飞黄腾达时,或许不会锦上添花,但当朋友有难时,必定会雪中送炭,哪怕再苦再累再难,也会义不容辞,“拔刀相救”。好人品不会一蹴而就,它一定是不断修行的结果,也是一个人应该终身追求的课题,要先有好人品,然后才会有好人缘,一定如此,绝对真理,不可颠覆。

□ 黄企生



夏日高温天气多 防暑防蚊防晒伤



“女人是水做的” 有科学依据吗

在中华文化中习惯将女人比喻为水,形容女人拥有如水般的智慧,似水般的柔情,在成语中更是有秋水伊人、山眉水眼、双瞳剪水、芙蓉出水来形容女人如水般的美丽。

曹雪芹在《红楼梦》第二回中,借贾宝玉之言表达出“女人就是水做的”这层意思。那么,女人真的是水做的吗?女人与水又是什么样的关系呢?

女人是水做的,这句话并不准确。尽管,看起来很水灵、水嫩,但与男人相比,女人体内含水量并不是最多的。研究发现,按重量计算人体内含量最多的成分就是水,但男女性之间在水分含量上存在一定的差异。比如成年男人体内含水量约为60%-65%,而女人含水量仅为50%-60%。从这一数据可以看出,似乎男人更像是水做的。

女人体内什么成分含量高一些呢?答案自然是脂肪,也就是我们平时习惯说的“油”。数据显示,成年男女性体内脂肪(简称“体脂”)含量分别是15%-18%和20%-25%,这也就意味着女人体内的“油”更多一些。

那又是什么让我们产生这样的误解呢?主要还是男女性不同生理构造和功能需求决定的。在同等身高和体重状态下,男人的骨骼更为粗壮,肌肉更为发达,为了维持这些骨骼和肌肉的功能,血液的量自然也就多一些,而肌肉和血液中成分更多是水。此外,男人身体活动量更大,基础代谢率更高,自然脂肪的储存量也就更少。而女人则不需要这么多的肌肉,进入青春期后在性激素的作用下,脂肪会逐渐堆积,尤其是在胸部、下腹和臀部等部位,“油”也就越来越多了。所以,尽管确实有男士大腹翩翩,但体脂细算起来还真不一定能稳赢。

有人说女人“油”多就代表胖,这是真的吗?答案是否定的,女性体脂率高和肥胖根本就是两码事。体脂率主要是指人体内脂肪重量在人体总体重中所占的比例,它反映的是体内脂肪含量的多少。一般来说,肥胖者体脂率肯定会高,但体脂率高却不一定代表胖。以女人为例,20%的体脂率水平在女性中属于正常的下限,而这个脂肪含量如果放在一个男人身上,那就妥妥的超重了。所以,肥胖的最有效的评价方法并不是体脂率,而是体质指数和腰臀比。

那么,女性要这么多脂肪有什么用呢?难道就是为了保暖?减掉还能显瘦,不是更香吗?

事实上,女人这身“油”还真不是白给的。一般来说,人体内脂肪除了保暖之外,还具有细胞构成、储存热量、美容、保护骨骼、促进皮肤健康和脂溶性维生素吸收,以及合成性激素的作用。此外,女性体内的脂肪还有其他更重要的作用。美国一项研究发现,成年女性的脂肪是月经和生育的能量来源,体脂率至少要达到17%,才会出现月经初潮。而要维持正常的月经周期和受孕、怀胎、哺乳,女性体脂率就必须超过22%。研究还发现,某些出于职业需要的女性,通过饥饿和锻炼的方法降低了体脂率,结果就出现了月经异常,甚至不少人提前闭经了。原因就是脂肪和雌激素分泌有着密切的关系,女性过低的体脂率会造成雌激素合成不足。现实中,很多女性朋友为了追求身材纤瘦,故意去降低体内脂肪含量,出现月经异常和闭经的案例也比比皆是。这样不仅会造成内分泌的紊乱,让皮肤变得粗糙,还可能会影响生育功能。

所以说,追求美丽是女人的天性,但过高或过低的体脂含量对健康都是百害而无一利的。因此,建议大家还是要保持适宜的身材,不要过分追求纤瘦身材,更不要被体重秤和畸形的审美观所绑架。只有匀称且健康的身体才能带来真正的美丽与赞誉。

□ 科普中国