

青春期痛经：科学认知与应对

文 / 首都医科大学附属北京天坛医院 李海霞 冯力民 杨保军

三月的一个课间，高二女生小林（化名）突然眼前发黑，整个人像被抽走力气般软倒在地。同学们慌忙围上来，发现她脸色惨白，额头布满冷汗，怎么呼喊都没有反应。救护车呼啸着将她送到医院急诊室，万幸的是，心电图监护显示小林的生命体征平稳，腹部B超未见异常，血常规、血糖等检查也都正常。最终，医生诊断为原发性痛经引发的血管迷走性晕厥。这个结果让所有人震惊——原来痛经真的能让一个健康女孩突然晕倒！

这个真实案例反映出一个常被忽略的现象：青春期女性痛经问题远比想象中严重。很多青春期女性面临痛经困扰，严重时会影响情绪、睡眠及日常生活，降低生活质量。然而，传统观念的影响及认识的不足，导致许多女孩选择默默忍受疼痛，甚至误以为痛经是正常现象，从而错过了早期干预的最佳时机。

一、为什么会痛经

痛经包括原发性痛经和继发性痛经，它们的发病原因和临床表现并不相同。

1.原发性痛经：前列腺素与子宫的“战争”

青春期痛经多为原发性痛经，盆腔无器质性病变，而是由生理性因素引发。每次月经来潮时，子宫会分泌一种名为“前列腺素”的化学物质。当这种化学物质分泌过多时，子宫平滑肌会受到过度刺激而强烈收缩。这

种收缩带来的压力会暂时阻断子宫血流，引发局部缺血和疼痛。

2.继发性痛经：警惕疾病的“信号”

部分患者的痛经由器质性疾病引起，例如子宫内膜异位症（即子宫内膜组织异位生长）、子宫腺肌病等。这类痛经的特点包括：初潮数年后才出现疼痛；疼痛持续整个月经期，甚至延长至月经后；可能伴有性交痛、异常出血等症状。若出现以下情况，应立即就医，明确诊断：

- 非经期盆腔疼痛；
- 经期发热或伴有异常分泌物；
- 青春期末初潮却出现周期性腹痛（需警惕生殖道畸形）。

二、痛经的症状和分级

许多人误以为“痛经就是肚子疼”，实际上，痛经的症状远比我们想象的复杂。其典型表现包括阵发性或持续性绞痛，疼痛集中在肚脐下方，并可能向腰骶部及大腿内侧放射。这种疼痛通常于月经来潮前12~24小时开始，持续48~72小时。其他伴随症状包括头痛、头晕、乏力、恶心、呕吐、腹泻等，严重时甚至可能引发晕厥。

痛经根据严重程度可分为三级：轻度、中度和重度。

- 轻度痛经：表现为腹部隐痛，通常不影响日常生活，一般无需用药或仅需单次服用止疼药即可缓解。

● 中度痛经：表现为明显疼痛，可能导致坐立不安和学习效率下降，需规律服用止疼药（如布洛芬），并伴随1至2项全身症状（如头痛、乏力）。

● 重度痛经：表现为剧烈疼痛，患者常呈被动体位（如蜷缩身体或持续按压腹部），每日服用止疼药3次及以上仍无法缓解，并伴随呕吐、腹泻、晕厥等多项症状。

三、远离痛经的实用方法

1.家庭护理

应对青春期痛经，需优先做好家庭护理。

● 注意经期保暖：可通过下腹部热敷促进血管扩张，缓解肌肉痉挛。

● 调整生活方式：保证充足的休息和睡眠时间，少食生冷食物，并避免摄入高糖食物、咖啡因及酒精。

● 适度运动：经期需控制运动强度，避免剧烈活动加重疼痛。

2.药物治疗

若上述方法仍无法缓解疼痛，需考虑药物治疗。目

前青春期痛经的用药方案主要分为两类：非甾体抗炎药和激素类药物。

（1）非甾体抗炎药

此类药物是治疗痛经的一线药物，具有镇痛作用，常用药物包括布洛芬、对乙酰氨基酚等。一般建议从月经来潮前1~2日开始用药，持续至经期第2~3日。需要注意的是：非甾体抗炎药可能引发胃肠道不良反应（如恶心、呕吐、腹泻），但多数患者可耐受；随餐服用或增加液体摄入可减轻胃肠道不适；使用时需严格遵循说明书或医嘱，胃肠道功能较弱者慎用。

（2）激素类药物

如果非甾体抗炎药未明显减轻青春期痛经症状，可考虑使用激素类药物。此类药物也属于一线治疗药物，常用药物有复方口服避孕药。其作用机制是抑制排卵，同时减少前列腺素的生成，从而缓解痛经。常见的不良反应包括头痛、乳房胀痛及体重增加，还可能增加深静脉血栓形成的风险。此外，青春期女性对使用此类药物可能存在顾虑，因此医生需与患者充分沟通，并严格遵循个体化用药原则。



四、何时需要看医生

青春期痛经的表现因人而异,出现以下情况之一的青春女性,建议尽早到医院就诊:

- 疼痛影响日常生活;
- 止疼药无效或需超剂量使用;
- 经期外也有盆腔疼痛;
- 痛经引起晕厥。

另外,青春女性可以准备一份自检清单,定期进行经后自检,主要关注以下问题:

- 本次痛经是否影响正常学习?
- 是否伴有恶心、腹泻等症状?
- 止疼药是否无效或需增加剂量?
- 是否因疼痛被迫请假?
- 疼痛程度是否越来越重?

如果有上述情况,就要及时就诊。

五、避免常见的误区

误区1: 吃止疼药会成瘾

布洛芬等非甾体抗炎药无成瘾性,及时用药反而可以减少总用量。严格按说明书服用安全性较高。

误区2: 痛经羞于启齿,不愿就医

痛经是青春女性常见症状,无需因羞耻感而延误就医,早诊断和早治疗可预防后遗症。

误区3: 经期不能洗头 and 运动

月经期间可以洗头、洗澡,注意保暖即可。适度运动(如散步)能促进血液循环,有助于缓解疼痛。

误区4: 痛经是正常的,结婚后就好了

严重痛经可能是器质性疾病的信号,若未及时干预可能进展为慢性盆腔痛,甚至影响生育,因此要及时就诊。

六、做好心理支持

除生理上的痛苦之外,痛经还会对青春女性的心理产生影响,长期严重痛经可能导致焦虑、抑郁、社交回避、学业表现下降等一系列问题,需要家长和学校予以高度重视。

作为家长,要营造和谐的家庭氛围,重视孩子的诉求和感受,避免说“忍忍就过去了”之类的言语,鼓励孩子主动与家长和校医沟通。同时,可以帮助孩子制作“痛

经日记”,记录每次月经期间的疼痛程度、持续时间、伴随症状(如腹泻、呕吐、头晕)及用药情况,并向孩子传递科学认知:痛经不是矫情,及时就医很有必要。

学校层面,应当进行痛经知识宣传教育,允许女生使用暖宝宝等保暖物品;培训老师识别痛经症状(如面色苍白、头晕、异常疼痛),及时提供休息场所或协助就医;条件允许时,可设立经期休息室。此外,学校需加强与家长的沟通,开设相关的心理辅导课程,缓解痛经带给学生的心理压力。

七、结语: 重新认识青春期的必修课

小林的故事警示我们:痛经不是“忍忍就过去”的小事,而是身体发出的健康预警信号。从家庭到学校,需要建立更完善的保护体系。家长的关爱、老师的指导、同伴的关心、教室里的一杯红糖水、医务室的一片暖宝宝……这些温暖的细节,才是守护青春最好的良药。

请记住:重视痛经不是娇气,而是对自己负责。当疼痛来袭时,我们既要学会科学应对和护理,也要勇敢寻求帮助。毕竟,只有拥有健康的身体,我们才能更好地追逐梦想。 **药物与人**

