

“大姨妈”来得烦躁，女生被迫休学

3%~8%的女性经前期烦躁障碍困扰严重，有11种症状是典型表现

文/何丽娜

男人们总爱调侃说，“女人像老虎”，其实可能只是她们的身体被一股神奇的力量给控制住了，而这股力量有时候就是每个月都会到访的“大姨妈”。

“女性在生理期时，体内的激素水平会发生剧烈的改变，然后通过大脑影响到情绪与行为。”杭州市七医院情感障碍病区主任谭忠林博士介绍，不久前，就有一名16岁女孩因为经前期烦躁障碍而休学。



什么是经前期烦躁障碍

很多人觉得，女人在来“大姨妈”时身体不适，心情不好是正常的。但在专家看来，这是种心理疾病。早在美国，临床医生称之为“经前期烦躁障碍”。

业内专家普遍认为，在有生理期的女性中，存在经前期烦躁障碍困扰的人还是蛮普遍的，其中有3%~8%的人会影响到正常工作、生活与学习。

佳佳（化名）就是这样一位患者。她原本是一个文静乖巧的姑娘，但自从上了高一，这姑娘就像换了一个人一

样。才开学一个多月，她就跟爸妈提出“不想上学”，不答应她就大发雷霆。

与别的学生不同，佳佳大部分的时间都是在休息，别的同学们在紧张学习的时候，她经常一个人躲着掉眼泪。好在，父母意识到了这孩子的苗头不对，四处求医。

“我到现在还记得母女俩愁眉不展的面孔。小姑娘反复说‘活着很痛苦’，她还曾经有过用刀片自伤的举动。我帮她做了情绪评估，焦虑与抑郁的

评分高出正常人一倍多，当时考虑是混合性焦虑抑郁。”谭忠林博士说。

但在两周后第二次问诊时，母亲说到了一个她观察到的细节，佳佳的坏情绪在生理期来前一个星期开始到生理期结束期间特别严重。于是，根据这个细节，佳佳的疾病诊断更改为经前期烦躁障碍，之后医生便照着这个病症帮她治疗。在坚持一段时间的药物治疗后，如今，佳佳已经重新回到学校。

留意经期前的11种症状，有以下症状需就医

- 1、明显的情绪不稳定（例如，情绪波动、突然感到悲伤或流泪，或对拒绝的敏感性增强）。
- 2、明显的易激惹或愤怒或人际冲突增多。
- 3、明显的抑郁心境、无望感或自我贬低的想法。

- 4、明显的焦虑、紧张或感到烦躁或有站在悬崖边的感觉。
- 5、对日常活动的兴趣下降（例如，工作、学校、朋友、爱好）。
- 6、主观感觉注意力难以集中。
- 7、嗜睡、易疲劳或精力明显不足。
- 8、明显的食欲改变，进食过多或

- 对特定食物的渴求。
- 9、睡眠过多或失眠。
- 10、感到被压垮或失去控制。
- 11、躯体症状，例如乳房疼痛或肿胀，关节或肌肉疼痛，感觉“肿胀”或体重增加。

深眠 OR 浅睡：从睡眠看，你属于哪种动物

英国睡眠专家近日根据不同的特征将睡眠划分为四大类别，并以具有相似特征的动物名字来命名。根据这四种分类，人们可以依据自身的睡眠特征自我调节来获得充足的休息。

◆**海豚式睡眠** 这类人群睡眠属于浅度睡眠，睡觉时极易受外界干扰。早上6点30分起床晚上11点30分睡觉，是他们应该坚持的时刻表。

◆**狮子式睡眠** 清醒的早晨始于5点30分，一天忙忙碌碌，晚上10点半开始准备休息。规律的三餐应保持营养均衡，适当地运动可使精力满分。

◆**熊式睡眠** 一半的人都拥有着“熊式睡眠”。“熊”的早晨开始于每天7点，晚上11点准时进入睡眠状态。对于“熊”们来说，一定要“管住嘴、迈开腿”才能保持身材。

◆**狼式睡眠** “狼”只有在早上9点才有可能清醒，浪费了早晨这大好时光。因此对于“狼”来说，早上7点30分左右是一个不错的起床时间选择，夜生活丰富的“狼”也应该在午夜时分进入梦乡。

● **小测试 >> 根据问题，回答“是”或“否”**

● 1. 微弱的光线或细微的声音是否最高？
A.1-2 小时后 (1分) B.2-4 小时后 (2分) C.4-5 小时后 (3分)

● 2. 你是否是个吃货？

● 3. 每天是否是闹钟响后才醒？

● 4. 你是否会因为疲惫而愤怒？

● 5. 你是否会因为琐事而担忧？

● 6. 你是否会失眠？

● 7. 你是否失眠时会反思过去或担心以后？

● 若达到5个“是”，就是“海豚式睡眠”。少于5个“是”请继续回答下列问题。

● **根据问题选出最适合的选项并记下括号里的分数**

● 1. 如果你第二天没有工作安排，你几点起床？
A. 上午6:30前 (1分) B. 上午6:30-8:30 (2分) C. 上午8:30后 (3分)

● 2. 你需要多长时间倒时差？
A. 始终都倒不了 (1分) B. 48小时之内 (2分) C. 很快 (3分)

● 3. 一日三餐你最喜欢哪一餐？
A. 早餐 (1分) B. 午餐 (2分) C. 晚餐 (3分)

● 4. 起床后，你什么时候警惕性

● 5. 你认为你自己是一个怎样的人？
A. 讲求策略的分析家 (1分) B. 善于权衡的思考家 (2分) C. 远见卓识的创造家 (3分)

● 7. 你会在没事时小憩吗？
A. 从不 (1分) B. 周末时会 (2分) C. 小憩后晚上会失眠 (3分)

● 8. 你的身体状况最贴近以下哪一种？
A. 十分健康 (1分) B. 一般健康 (2分) C. 很不健康 (3分)

● 9. 你认为自己是以下哪种人？
A. 对未来有清晰的规划和明确的目标 (1分) B. 会吸取生活经验并不断鼓舞自己 (2分) C. 随遇而安并满足于现状 (3分)

● 10. 起床时，你是怎样的状态？
A. 立即清醒 (1分) B. 有些困倦 (2分) C. 睁不开眼 (3分)

● 10-16分即为“狮子”；17-23分即为“熊”；24-30分即为“狼”。

健康身边事 >>

心梗年轻化，高危因素成“催命符”

今日女报/凤凰网（记者 李诗韵 通讯员 秦璐）9月25日是第16届“世界心脏病日”，长沙市中心医院在门诊大厅举办了“冠心病”健康宣教及义诊活动，邀请百名“冠心病之家”的病友参加。

活动中，心血管内科的小护士们现场教大家一起学跳“心脏保健操”。据了解，医院今年上半年，心血管内科就连续收了十几例30~40多岁的年轻心梗患者。科室主任蒋路平提醒，心梗发病时常有典型表现，比如胸前区出现压榨样痛或闷胀感、牙痛、上腹痛、左肩痛等，持续时间可达半小时以上。患者常出现濒死感或者大汗淋漓、呕吐、气促等症状。部分病人在心梗发病前一段时间，常反复出现短暂性胸痛等状况。建议若出现上述症状，请尽快就医。



长沙市中心医院专家现场“教学”。

秋冬季节少亲吻孩子

文/楚楚（湖南省儿童医院新四科）

每对父母都喜欢通过拥抱亲吻来表达对孩子的爱意。但是由于宝宝尤其是新生儿免疫力低下，如果父母携带病菌，很可能通过口唇的亲密接触，把病菌传染给宝宝。因此，亲子间的亲吻也需要注意以下几点：

1. 当家长患有感冒、扁桃体炎、肝炎等传染性疾病时，都可能通过亲吻传染给宝宝，大人接触宝宝都应该戴上口罩；2. 妈妈化浓妆时，也不宜亲吻宝宝；3. 很多胃肠道细菌，比如大肠杆菌、幽门螺旋杆菌等是有传染性的，因此当家长拉肚子时，也不应该亲吻宝宝，更不要用口舌替宝宝试食物的冷热、吹凉热饭等；4. 宝宝生病期间，家长也别为了安抚孩子而过分亲昵，以免引起交叉感染，使宝宝病程延长，不容易恢复。

孩子“镰刀型”腿，究竟咋回事

文/莫莎莎（湖南省儿童医院骨科）

我们身边有一些宝宝，他们的小腿向外侧屈曲，貌似镰刀，这种疾病被称作“先天性胫骨假关节”。先天性胫骨假关节（简称CPT）是由于发育异常致胫骨的畸形和特殊类型的骨折不愈合导致，其发病率为1/14万—1/25万。

先天性胫骨假关节有多种特定的类型，临床表现为出生后1—2年出现胫骨弯曲畸形，也可在出生时即骨折。多为单侧，同侧腓骨也可累及，多见于胫骨中下1/3交界处，并无严重外伤史，最终形成局部的假关节。典型病史结合X线表现即可确诊。

据了解，2007年至今，湖南省儿童医院小儿骨科已经收治了来自全国29个省的200多名患儿。小儿骨科建立了胫骨假关节家长QQ群，（QQ群号：60094879），有需要帮助的患儿可以加群交流。