

月经周期短、经量大，痛经……

# 通过上环来抑制月经可靠吗

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁



月经周期短、经量大，痛经到必须请假卧床休息……长沙妹子莎莎多年来一直因每个月固定到访的“老朋友”而困扰。“每次来月经都‘痛不欲生’，如果能不来就好了！”

就在莎莎苦恼不已时，一篇关于“上环可以抑制月经”的文章进入了她的眼帘。

“文章中的女孩子讲述，她在体内植入了孕激素避孕环，以此达到不来月经的目的。”莎莎看完后有些心动，也有些犹豫，植入孕激素避孕环真的会起到不来月经的作用吗？会不会有副作用？未来会不会影响生育功能呢？

带着莎莎的疑问，今日女报 / 凤网记者采访了妇产科医生。

## 植入孕激素避孕环得有手术指征

“这个孕激素避孕环，其实就是‘曼月乐’，通用名称是左炔诺孕酮宫内节育系统，在植入后的三个月内，10%到20%的女性月经模式会发生改变，月经量会慢慢减少，到一年左右，50%到60%的患者会有明显的月经减少，甚至是不来月经了。”长沙市第三医院妇科副主任蒋荣向今日女报 / 凤网记者表示，曼月乐释放的是高效的孕激素，确实可以起到调节月

经的作用，五年后孕激素释放完毕时，这枚避孕环就可以取出了。

在湖南省人民医院产科副主任医师缪芳看来，植入曼月乐得有手术指征，“比如说患者有严重痛经、月经量大到影响正常的生活学习等等，这些问题是可以通过植入曼月乐来改善的”。

此外，有子宫内异位症等疾病的女性也可以通过植入

曼月乐来控制病情。缪芳建议，女性得有手术指征的情况下，选择正规的医院做植入手术。

都是上环，曼月乐和传统的宫内节育器有什么区别？

“曼月乐的支架比较科学，材料对于宫腔的适配性更好一些，而且它带有缓释系统，可以让携带的孕激素稳定地释放，避孕的能力更强。”蒋荣表示，曼月乐还可以达到治疗一些妇科疾病的作用，而传统的宫内

节育器除了避孕外基本上不具备别的作用。

但宫内节育器的应用依旧广泛。“宫内节育器是免费的，曼月乐需要自费，一些女性只有避孕的需求，不需要其他功效，所以选择宫内节育器的性价比更高。”蒋荣告诉记者。而且，宫内节育器经过几代的改良，避孕效果不断提高，民众的接受度也很好了。

## 植入曼月乐环可能产生副作用

如果只是单纯不想来月经，是否可以植入曼月乐呢？

“没有生育过的年轻女性，月经周期规律、没有严重痛经的人，我们是不建议植入的。”缪芳表示，植入曼月乐毕竟是一个手术，在宫腔操作，即便风险再小，也存在感染和手术风险。同时，孕激素避孕环作

为一个异物，可能会引发过敏反应。“而且，曼月乐的作用因人而异，有些人植入了之后并不会完全不来月经，而只是月经量减少而已。”

蒋荣同样不主张身体健康的年轻女性随意去调整月经周期。“我们的自身调节机制，对月经周期的长短、经期的长短、经

量的多少，都有比较精密的神经内分泌调节。如果外界干扰的因素过多，可能会影响女性的身心健康，特别是未生育的年轻女性，有可能影响以后的生育。”

此外，曼月乐释放的是高效的孕激素，也可能产生一系列副作用。“我们在临床应用了这

么多年，最普遍的副作用就是放置后的前三个月会出现点滴状出血，有些人还会出现头疼、恶心、痤疮、多毛等症状，比较敏感的女性甚至还会出现精神方面的抑郁等等。”蒋荣建议，如果承受不住副作用就别植入，当然植入后感觉不适也可以提前取出来。

## 调节月经不能人为过多干预

女性如果想调节月经，还有别的方法吗？

“对月经不能过多人为干预，如果月经量大到导致贫血，或者是月经量少、月经周期和长短存在异常的话，建议先到专业的、正规的医疗机构就诊。”蒋荣强调，要在排除了疾病可能之后，

再让医生对月经周期进行科学的调整。至于选用什么样的给药方式、选择哪一类药物、给多少剂量、用多长时间，这都是非常有讲究的。“女性朋友务必要谨慎，一定要到正规的医疗机构，找专业的妇产科医生，最好是会同妇科内分泌的医生来诊治，而不

是凭主观意愿随意干预。”

吃短效避孕药、皮下埋植避孕孕药都可能起到让月经不来的作用。“吃短效避孕药是一个比较安全的调节月经的方法。”缪芳表示，但短效避孕药必须得遵医嘱，而且尽量在每一天的同一时段吃。“因为它是激素，不能

今天吃一颗明天就不吃了，不然会引起激素紊乱。”

至于皮下埋植避孕孕药，缪芳并不主张使用：“因为激素释放比较缓慢，疗效不确切。而且皮下埋植是在胳膊上挖个小口放入避孕孕药胶囊，这个胶囊很可能在体内游走，将来不好取出。”

### 科普 >>

#### 新生儿足内翻怎么矫正

文 / 张妮 (湖南省儿童医院骨科)

新生儿足内翻又称新生儿马蹄内翻足，是一种较为常见的足部畸形，男新生儿发生较多，具体是指新生儿足部呈现内收或内翻的情况，外形似马蹄。新生儿足内翻怎么矫正呢？1. 非手术治疗。当新生儿出现马蹄内翻足情况时，需要先做体格检查或拍片，请医生给出明确诊断意见。一般情况下，大多数新生儿大约在出生后一周就可以开始进行手法矫正，再配合石膏固定等措施，足就会变得柔韧，没有痛感，外形正常，可以正常穿鞋，让脚底着地。2. 手术治疗。如果新生儿足内翻情况比较严重，就应该采取跟腱切断延长术、使用支撑等措施，使新生儿足部肌肉、肌群得到平衡。因此，当新生儿确实是马蹄内翻足时，要及时前往医院治疗。

#### 儿童局部麻醉怎样用药

文 / 何芬芳 (湖南省儿童医院麻醉手术科)

1. 皮肤表面手术缝合、局部清创等这类小手术，可以选择短效局麻类药物，如普鲁卡因、氯普鲁卡因等，这些药物在局部浸润情况下起效时

间只能维持0.5-1个小时，但足以满足时间短的小手术。2. 中长时间的手术，例如1-2个小时的手术，可以选择中效局麻药，如利多卡因，利多卡因也是目前最常用的局部浸润麻醉药物。3. 如果需要长时间对患儿局部肢体或者腹部以下区域进行麻醉，就要选择长效局麻药物，如丁卡因、罗哌卡因、布比卡因，其作用时间可以维持3-6个小时。医生会根据手术的不同类型和不同时长，采用适宜的麻醉药物对小儿进行手术治疗，通常不会在术中出现麻醉药物失效而使病人感觉到疼痛的严重后果。

#### 儿童感冒药如何选

文 / 梁诗瑶 (湖南省儿童医院药学部)

1. 尽量选择儿童专用的感冒药。这类药物的外形、口感、剂量都非常适合儿童，而且副作用较小。但在没有儿童剂型的情况下，绝对不可以随便就将成人药减量给孩子服用。2. 不要急于用退烧药。退热的最好方法是物理降温，比如冷敷、酒精擦浴等。如果物理降温方法不能使体温下降，或发烧达到38.5摄氏度以上时，可配合使用退烧药。3. 不要随便用抗生素。抗生素只能治疗细菌性感

染，不能治疗由病毒引起的疾病。据统计，90%以上的感冒是由病毒感染引起的，使用抗生素并不能击退感冒，所以不要一感冒就用抗生素。常见的药物中，青霉素类、头孢菌素类、大环内酯类等都是抗生素，应在医生的指导下正确使用。

#### 儿童鼻窦炎怎么治疗

文 / 谢丽华 (湖南省儿童医院耳鼻喉头颈外科)

儿童鼻窦炎是比较常见的一种疾病，导致儿童鼻窦炎的原因比较多。常见诱因如下：1. 最多见的诱因是腺体肥大。腺体肥大会造成后鼻孔堵塞，从而导致鼻腔引流分泌障碍，引起鼻窦炎。长期的阻塞会造成慢性鼻窦炎。2. 有过敏性鼻炎或慢性鼻炎的患者也可能引起鼻窦炎。儿童的鼻窦处于发育期，而且鼻窦是比较狭窄的，黏膜也比较嫩，不能通过手术去治疗，因为手术后可能会造成鼻窦发育异常。因此，目前来说，儿童鼻窦炎只能通过药物来进行治疗。那么，平时有哪些注意事项呢？1. 注意保暖，避免感冒、咳嗽。2. 要加强儿童的体育锻炼，增强体质。3. 不要用力擤鼻涕，如果鼻塞比较厉害可以按压

一侧鼻孔用力擤，不要同时捏住两侧鼻孔去擤。

#### 新手“奶爸”也会产后抑郁

文 / 肖鹏飞 (湖南省儿童医院新生儿科)

产后抑郁并非女性的“专利”，新手“奶爸”也容易得产后抑郁症。男性产后抑郁症主要表现为自我评价过低、害怕与孩子接触、害怕孩子哭闹、情绪反复、思维迟缓、焦虑、出现睡眠障碍等。那么，新手“奶爸”应该如何避免出现产后抑郁的情况呢？新手“奶爸”可加入一些相关组织和社团，学习育儿知识，快速适应新角色，向亲朋好友诉说，寻找合适方法释放情绪；正确评价自己，不要妄自菲薄；保证充足的睡眠。此外，建议妻子与丈夫多沟通，因为积极、坦诚的交流是维持双方亲密关系的秘诀之一。同时，妻子和丈夫都要建立信心，培养共同的兴趣爱好，双方都不要将情绪过度发泄在彼此身上，如丈夫抑郁情况较严重，应鼓励丈夫积极接受治疗。

#### 新生宝宝便秘当警惕

文 / 刘琼霞 (湖南省儿童医院新生儿科)

新生宝宝便秘，有时会导致小肚

子胀鼓鼓的，哭闹不停。但要注意的是，这种症状，有时可能跟先天性巨结肠有关。先天性巨结肠是一种消化道畸形疾病，通俗地讲，就是末端的一段肠管因为发育问题，呈持续狭窄不放松的状态，长期处于痉挛状况，粪便无法顺利排出，积存的大便导致正常的肠管慢慢肥厚增大，变成巨结肠。先天性巨结肠主要表现为便秘、腹胀和呕吐，出生后1-2天即会发病。数据显示，85%-94%的患儿出现过排胎便延迟，有的需洗肠才能排出胎便。如果腹胀自出生后逐渐加重，并发肠炎时，腹泻与便秘就会交替出现。该疾病男孩多见，有遗传倾向。因此，新生儿若48小时后仍未排出胎便，且便秘症状持续存在，家长一定要提高警惕，及时就医。

#### 更正声明

本报2022年10月20日第12版中，“彭程伟(湖南省儿童医院口腔科)”系“彭程伟(湖南省儿童医院口腔科)”的笔误；“刘佳(湖南省儿童医院麻醉手术科)”系“刘佳(湖南省儿童医院麻醉手术科)”的笔误；“刘洁(湖南省儿童医院消化营养科)”系“刘洁(湖南省儿童医院消化营养科)”的笔误。