

经量锐减、白带异常、经期推迟、漏尿……

“阳性”之后，月经为什么变得“任性”

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁

这段时间，有关于“阳”过后妇科问题的讨论就一直没有停止过。

有人形象地把自己一边发着高烧一边经量减少的情况称为“大火收汁”，令人感到好笑又心酸。有人发现，自己“阳”过后，不仅经期推迟了十来天，还遭遇了最严重的痛经；有人表示，自己出现了白带异常的情况；还有人笑称，当新冠遇上“大姨妈”，免疫系统打的就是一场“高端局”。

那么，新冠到底会不会对妇科造成影响呢？今日女报 / 凤网记者采访妇科医生后，找到了这些答案……



科普

宝宝拉稀

都是黄水能自愈吗

文 / 石榴 (湖南省儿童医院新生儿外科)

宝宝拉稀都是黄水能否自愈？这需要根据宝宝拉肚子的原因来判断，不能一概而论。如果宝宝拉稀出现腹泻，而且主要是一些黄水，没有黏液，没有血便的情况，一般临床上最常见的原因有两种：一、病毒感染。如果这个腹泻是病毒感染，通常病毒感染都是自限性病程，大概经过3-5天是能够自愈的，所以要是不是这种情况。二、宝宝拉稀也可能是由于喂养不当，比如喂得过多、积食或其它情况，如果是这种情况引起的拉稀一定要及时调整喂养方式，比如喂养的次数尽量不要太过频繁，必要时可以给宝宝吃一些益生菌来帮助恢复。家长要仔细观察宝宝大便的性质、颜色、次数和大便量，将大便异常部分留做标本以备化验，由此查找腹泻的原因。还要注意给宝宝腹部保暖，以减少肠蠕动，可以用毛巾裹腹部或热水袋敷腹部。

小儿轮状病毒

几天能好

文 / 肖婷 (湖南省儿童医院麻醉手术科)

小儿轮状病毒除可进行接种疫苗降低感染外，目前并没有有效的抗感染药物可以进行治疗。小儿轮状病毒的清除主要依靠儿童自身的抵抗力抵御清除，而自身抗体的产生通常需要一周左右。而且由于个体差异性的影响，抗体产生的时间可能存在2-3天的波动，所以病程多会在5-7天。小儿轮状病毒感染后一般会出现腹泻，每天大便次数在十次左右，主要呈蛋花汤样的大便。进行大便常规检查，可提示有无轮状病毒感染。如果确诊为小儿轮状病毒感染，患儿腹泻次数过多，关键的治疗措施就是及时进行补液，避免患儿脱水以及水和电解质紊乱。轮状病毒感染后要根据医嘱，考虑是否可以服用蒙脱石散、四联活菌片等药物收敛止泻。如果患儿出现发热等症状，可以咨询医生后再进行喂食退烧药，还可以采用温水浴等物理降温。

感染新冠后，她们遭遇月经紊乱

“我之前经期都很规律，也很少痛经，顶多就是前两天感到有点不舒服。”近日，长沙市民林女士告诉今日女报 / 凤网记者，她的身体一直很好，“大姨妈”却在本次“阳”过之后闹起了脾气，“推迟了十来天后终于来了，但这次痛经特别严重，感觉有个

人在拉着我的子宫往下坠”。像李女士这样的情况屡见不鲜，在各大社交平台上，“月经不规律”成为女网友们的讨论热词。“感染新冠的第四天，刚走一周的‘姨妈’又来了”“月经不仅来得很少，而且颜色特别深”“我‘阳’后排卵期出血，吃药

也不见好”“来月经的时候‘阳’了，直接‘大火收汁’，把量给烧没了，结果半个月后又来了”……更有人表示，自己已停经的母亲在转“阴”后把“大姨妈”也带回来了。不少网友认为，这就是新冠带来的后遗症。事实果真如此吗？

TIPS

如何保证月经规律？ 中医建议补阴 + 静养

中医称“女子以肝为先天”。肝藏血充足和肝疏泄功能正常，是保证月经规律来潮的基础。阴血同源，因此保养阴血的原则十分重要，即补阴 + 静养。

补阴：发热期间及时补充体液，可以摄入白开水或糖盐水；出汗多时可饮服米汤米粥、绿色蔬菜汤。口咽干燥明显者，可常温或温服藕汁、马蹄汁、石斛麦冬茶等。热退阶段，口干乏力明显者，可服用西洋参水、枸杞黄芪茶。

静养：分为静身、养神。新冠病毒感染期间，首先保证身体安静休息。熬夜加班、过度使用电脑、手机等都是耗伤阴血、损伤正气、影响月经的不利因素，勿晚睡、过度用眼，睡前可佩戴眼罩辅助入眠。发热后月经失调，休息时可配合按摩和刮痧，以补益气血和疏通经络，如按揉三阴交穴、足三里穴、太冲穴、血海穴等。

情绪舒畅和心理健康对月经也非常重要。新冠病毒感染期间，女性宜舒缓情绪，避免急躁焦虑；伴有乳房胀痛、耳鸣头痛等症状者，可温服玫瑰花茶、白梅花茶等，配合按揉期门穴、风池穴、外关穴、攒竹穴；体力允许时，可适当做上肢舒展运动，拉伸两侧肋部。

此外，日常适宜合理搭配饮食，少吃熏烤食物。月经量少时，注意腰腹部保暖，可热水泡脚，按揉腹部的关元穴、腰骶部的八髎穴；伴手足和小腹部怕冷者，可温服生姜红糖水。

“阳”后“大姨妈”不正常造访，不必惊慌

“最近来看专家门诊的女性朋友，大多是因为这个原因来的。”1月11日，长沙市第三医院妇科副主任蒋荣对今日女报 / 凤网记者表示，她身边的朋友、同事“阳”过之后也普遍出现了月经不规律的问题。

蒋荣告诉记者，出现这种现象也很好理解，“因为人的机体是一个整体，虽然月经周期的调控机制是以HPO轴（指下丘脑、垂体、卵巢之间相互调节、影响，形成一个完整而协调的神经内分泌系统）为主导，但事实上也会受到别的内分泌系统、免疫系统、中枢神经系统的影响。”在月经周期的调控当中来讲，这些系统或许只是冰山一角，但感染新冠后对整个机体的影响同样不可小觑。“新冠病毒的感染，也许不

仅仅感染呼吸系统，它对别的器官、细胞也是有影响的。”蒋荣认为，在感染病毒后，内分泌系统、月经周期、经量等产生一些变化，是正常现象。“不要说是感染新冠病毒了，平常一个小感冒，都有可能影响月经。所以，‘阳’后月经不规律来看门诊的女性，我其实都不建议她们用药。”她表示，感染新冠病毒后，机体的康复还有一个比较长的过程，月经的恢复也许需要一个周期或者两个周期，甚至是更长时间。

“出现这种情况的女性朋友都不要着急，要用平常心去对待。”蒋荣建议，不要因为这个事情耿耿于怀、过于焦虑，不然，大脑皮层、中枢神经系统的协调性更会受到影响。

蒋荣告诉女性朋友，要放松心情，保持好心态和心情愉悦。

生活上的调理同样重要。睡眠对月经周期的影响本来就很大，在新冠病毒的恢复期，无论如何要让自己有充足的睡眠和良好的睡眠质量。

蒋荣提醒，运动量一定要适当，“不主张剧烈运动，免得加剧脏器负担。以休息为主，可以散散步，走久了没力气就不要勉强”。而在饮食方面，大家也要注意科学营养，多摄入优质蛋白和新鲜的水果蔬菜。“还可以多呼吸新鲜空气，总之就是保持好心态和好的生活习惯，月经也会随着身体的恢复慢慢正常。”

不过，她也提醒，如果女性月经异常的时间太久了，要及时就医，避免出现器质性病变。

白带异常、漏尿，居然是……

很多女性反映，“阳”过之后出现了白带异常的情况，蒋荣分析：“可能是感染了阴道炎。‘阳’后免疫能力下降，阴道局部的免疫力也是下降的，所以很容易感染阴道炎。”

月经紊乱可以等待身体调节，但感染阴道炎一定要去就医用药。“可以使用消炎药、抗菌药，还有增强局部免疫力、恢复局部微生态环境的调理药。”蒋荣再三强调，治疗阴道炎不能等待，要及时去看医生。

也有一部分女性发现，“阳”过之后自己发生了尴尬的一幕——漏尿。

“我接触的患者也有这样的情况，她为此垫了好几天的卫生巾。”蒋荣表示，从她接触的病例来看，“阳康”女性漏尿的最大诱因就是慢性咳嗽，加上本身的盆底功能就有一点缺陷，特别是生产过后的女性，“所以要从源头上解决问题，先把咳嗽给止住了，用一些止咳化痰的药物，含些含片让喉咙舒服些，只要不

咳嗽了，对盆底的冲击就会变小，自然也不会漏尿了”。同时，也可以多做凯格尔运动，有条件的可以到正规的医疗康复机构去做盆底治疗。

“女性‘阳’过之后产生的妇科问题，个体差异性非常大，但新冠病毒对妇科问题确实有间接影响。”蒋荣表示，不过很多问题也会因为普通的感冒发烧而引起，属于正常的生理反应，“这种状态会在身体彻底康复后慢慢恢复到正常”。

