

每个月的那几天总是心情不好

市中医院妇科中医师：这可能是经前期综合征，需调整心态，严重者可进行治疗

□记者 岑瑜 通讯员 石冰沁

有些女性在快来例假时，会紧张、烦躁、挑剔、焦虑，无法控制自己的情绪，等到例假来了或者过后心情就会平复；还有些女性在例假前会出现头痛，或发热，或腹泻，或失眠，或长痘等，而随着例假的到来，这些症状又会消失。而这一切，或许是一种疾病。记者日前从市中医院妇科主治中医师方晶晶处获悉，这个病叫做经前期综合征。

所谓经前期综合征，是指育龄期女性在经前出现规律性躯体和心理症状，并于经后减轻或消失的证候。其症状具有多样性，严重程度以及病症持续时间都有所不同，一般是在经前一周开始，例假后3~4天消失。

方晶晶表示，经前期综合征的常见临床症状主要表现在以下几方面：

首先在精神症状上有乏力、嗜睡、无精打采、紧张、焦虑、挑剔、争吵、哭闹、郁郁寡欢、注意力不集中的表现。

其次可伴有头痛、肢体水肿、恶心、呕吐、腹泻、腰骶部疼痛、乳房胀痛等。

此外有的人还有食欲改变、面部痤疮、出汗、头晕、心悸、发热等症状。

据估计，50%~80%的女性会经历程度不同的经前症状。此外，在育龄期女性中，终生患病率为13%~18%。

方晶晶表示，经前期综合征病因尚无定论，可能跟卵巢激素水平、神经递质系统、遗传和个体心理敏感及社会生活环境变化有关。“中医将这些伴随着例假周而复始

发病的症状，统称为‘月经前后诸证’。妇女在经前及经期，冲任、气血、子宫变化较平时急躁，气充而血流急，气血相对壅滞；行经期和经后子宫由藏而泻、由盈而虚，使全身阴血不足而致肝失血养。是否发病取决于患者的体质因素及阴阳气血的偏虚偏旺。若平素体质气血不足，加之月经前后、经期机体平衡失常，则出现脏腑、气血功能暂时失调的月经前后诸证。”

对此，她提醒有经前期综合征的女性，需要有意地调整心态，放松心情，也可以把自己的情况告诉家人，获得家人的支持和安慰，以减少环境刺激和情绪上的冲突。饮食上注意多吃富含维生素和纤维素的食物，适当补钙，减少或避免咖啡因、酒精或其他辛辣刺激食物的摄入。可以进行适当的身体锻炼，比如散步、交友、游泳等，以减轻心理压力，缓解身体紧张。症状严重者，可在医生的指导下使用一些药物进行治疗或进行认知行为方面的心理治疗。

此外，还可以找专业中医师，在经过辨证后开一些对症的方子进行调理。方晶晶介绍，本病常见的病因病机有肝郁、脾虚、肾虚、气血虚弱和血瘀，其中以肝郁最为多见。如为肝郁，则疏肝理气；如为脾虚，则益气健脾；如为肾虚，则滋肾补肾；如为气血不足，则补益气血；如为血瘀，则活血化瘀。

治疗分为两步：经期及其前后，针对主证治其标；平时调理体质，消除病因治其本。同时还应当重视经期调护：适寒温、调情志、慎劳逸、禁房事、爱清洁，便可防病于未然。

女子外地化疗后出现融瘤综合征 返舟治疗大半个月转危为安

□记者 岑瑜 通讯员 陈文薇

今年50岁的市民邱女士（化名）在上海一家医院进行骨髓穿刺后被确诊为急性白血病，并进行了治疗。没想到治疗第三天，她出现了融瘤综合征，且肝、肾等内脏受损。害怕病情加重无法回家，邱女士在与家人商量后回到了舟山，在舟山医院血液科继续求诊。

“我们多学科合作，一起制定治疗方案，患者经过大半个月治疗，融瘤综合征明显减轻。随即，我们对她进行急性白血病相关治疗，且在治疗上方案更加小心谨慎。”舟山医院血液内科副主任医师王辉介绍，肿瘤溶解综合征是对化疗敏感或肿瘤负荷较重的肿瘤经治疗后，大量肿瘤细胞破坏，释放其内容物所致的一组代谢异常症候群。

这种综合征发生率在急性白血病中占3%~7%，临床表现轻重不一，可表现为恶心、呕吐、嗜睡、体液过多、尿量减少和无尿、手足抽搐、癫痫发作等，易被临床忽视。

其发生的原因主要是在药物的作用下，大量肿瘤细胞被杀灭，死亡的肿瘤细胞裂解成碎片，细胞核里的核酸大量进入血液，再代谢成尿酸，大量的尿酸堵塞肾小管，导致肾的排泄功能受损，引起肾功能衰竭，造成高尿酸血症。同时，细胞裂解过程中产生的其他电解质和细胞碎片排泄不出来，导致人体迅速出现高钾血症、低钙血症和高磷血症。

经过一段时间的治疗，邱女士的病情明显得到控制。王辉表示，在以前的血液病治疗中，一旦发生肿瘤溶解综合征，对患者来说是比较危急的，如果综合征得不到缓解，患者的性命可能就保不住了。“因此我们进行治疗之前，需反复评估患者情况，如果不做预防的话，这种情况确实比较容易发生。”

“目前，老年患者或不适合造血干细胞移植的年轻患者，在我们医院可以进行化疗、靶向治疗、新药等诸多治疗方式。我们希望能给舟山血液病患者带来更多便捷以及高质量的治疗。”王辉表示。

岛城一男子腹痛难忍 腹腔镜手术取枣核



□通讯员 陈文薇 记者 岑瑜

现在正是冬枣上市时节，冬枣口感好，对人体又有许多功效，深受不少市民喜欢。但吃冬枣时要注意，切勿“囫囵吞枣”诱发疾病。近日，舟山医院胃肠外科为一位腹痛患者进行了急诊腹腔镜下腹腔探查术，顺利取出枣核，避免了穿孔等并发症风险。

近期，市民叶先生在吃冬枣时，误吞枣核，当时并无不适感觉，也就没太在意。可当晚，他突然感觉腹痛，因当时没有明显不舒服，心想忍一忍也就过去。可不承想，第二天他感觉腹痛加剧，熬不住了，赶紧到舟山医院急诊科就诊。

叶先生做完CT检查后，急诊科医生立马联系了胃肠外科值班医生臧伟峰。

臧伟峰通过CT片发现，三维重建的图像上明显看到有一枚梭形异物卡在患者小肠壁上，且小肠系膜侧已出现气泡影，CT检查提示小肠穿孔。在得知患者近期有误食冬枣核的病史后，臧伟峰更加明确了病因，确诊是小肠内异物导致小肠穿孔，需立即进行手术。

当晚，臧伟峰就给叶先生施行了急诊腹腔镜下腹腔探查术，发现有一段小肠明显充血水肿，

他将该段小肠提拉至腹壁下方，通过小切口将肠管拉出至体外，明显看到枣核尖已刺穿了系膜对侧缘。

臧伟峰切开肠管，终于将枣核取出，并将穿孔处肠管及切开的肠壁依次缝合，手术顺利完成。术后，叶先生的胃肠功能顺利得到恢复。

臧伟峰表示，消化道异物、穿孔是胃肠外科常见的急诊。他提醒市民，生活中很多人都容易出现“囫囵吞枣”的情况，枣核、鱼刺、牙签等物品都是胃肠外科常见的误吞物品。如不慎误吞尖锐异物，有刺伤消化道黏膜的风险，甚至出现消化道出血、缺血、坏死甚至穿孔等可能，“因此吃饭时，要细嚼慢咽。如果出现吞咽困难、出血、腹痛等不适症状，应立即前往医院就诊，在医生指导下进行CT等影像学检查来确定异物和周围组织的关系，有没有造成感染、穿孔、瘘管等。”

“进食有果核、鱼刺这类食物时需要小心，切不可过分心急，尤其是老年人、婴幼儿等需要更加注意。另外，熬粥煮饭或包粽子时提前去除枣核，以免因误吞而造成不必要的损伤。因为粥类容易一饮而尽，忽略枣核的存在；粽子则在糯米的包裹下，枣核很容易被忽视。”臧伟峰提醒道。