

## 痛经别硬扛！

# 医生教你分清： 哪些是生理现象，哪些必须治疗

痛经是女性最常见的经期困扰，很多女性习惯性强忍疼痛，将痛经当作女性必经的生理过程，疏于重视，不愿检查。但实际上，痛经绝非简单的“体质问题”，它分为无关大碍的生理性疼痛和需要治疗的病理性疼痛，很多影响女性生育功能的妇科疾病最早、唯一的信号就是痛经。

## 分清两类痛经：一是经期生理性酸胀不适，二是疾病所致病理性痛经

很多女性不知道自己的痛经是否需要治疗，这里简明扼要跟大家说说二者的区别。

**原发性痛经：**这类痛经占所有痛经的90%以上。因为来月经时，子宫为排出经血，会分泌较多前列腺素，让子宫肌肉收缩、痉挛，再加上盆腔充血，就会出现小腹坠痛、酸胀、绞痛，有人还会腰酸、乏力、轻微恶心。但是，子宫、卵巢和整个下生殖道发育正常，且没有病变。原发性痛经大多从月经初潮后就开始出现，妊娠分娩后常会减轻。

这类疼痛十分规律，大多在月经来潮1至2天痛感最明显，持续两三天自行缓解，经期结束后所有症状完全消失，属于纯粹的生理现象。日常可通过腹部热敷、保证休息、清淡饮食、注意腰腹保暖缓解不适。若疼痛明显，影响工作和休息，可在医生指导下规范服用止痛药物，安全性高，无需硬扛。

**继发性痛经：**这类痛经是原本没有明显疼痛，后来才逐渐出现，并且越来越重的痛经，它是盆腔和生殖系统出现了器质性病变引起的。常见原因有子宫内膜异位症、子宫腺肌症、盆腔炎、子宫肌瘤、宫腔粘连等妇科问题。这些疾病会让子宫、卵巢等出现炎症反应、异常增生或盆腔粘连，或者生殖道梗阻，到了经期，在激素作用、盆腔器官充血、子宫收缩的多重刺激下，疼痛会被明显放大。

它的典型特点是：整个经期疼痛都很明显，甚至月经干

净后还会持续；痛感一次比一次加重，吃普通止痛药效果越来越差，常伴随月经量增多、经期延长、经血淋漓不尽、非经期出血、腰酸下坠等症状，需要通过妇科查体、B超检查等查明病因，针对原发病进行治疗，疼痛才能真正缓解。

## 继发性痛经暗藏多种妇科疾病，哪怕年轻女孩也不能忽视

继发性痛经不是单纯的经期不适，而是多种妇科疾病发出的预警信号，不同年龄段的女性，常见的问题也不一样。

**子宫内膜异位症**是育龄女性最常见的病因。正常情况下，子宫内膜只生长在子宫腔内。如果内膜组织异位生长到卵巢、盆腔、腹膜等位置，每次来月经，异位的内膜同样会出血。但这些位置没有排出通道，血液淤积在盆腔里，反复刺激周围组织，造成剧烈痛经、肛门坠胀、排便不适，长期发展容易形成盆腔粘连、卵巢囊肿，严重时会影响女性备孕。

**子宫腺肌病**多发于有过生育史、宫腔手术史的女性。多次分娩、人工流产等操作，会细微破坏子宫内部结构。原本分层整齐的子宫，内膜会侵入子宫肌肉层中生长，让原本柔软、弹性十足的子宫，变得僵硬、肥厚。每到经期，就会产生撕裂样、顽固性疼痛，同时常常伴随月经量明显增多、月经淋漓不尽，长期慢性出血，容易导致女性头晕、乏力、贫血。

除此之外，慢性盆腔炎、子宫黏膜下肌瘤、盆腔淤血等问题，都会反复刺激盆腔，造成长期反复的经期腹痛。

## 科学看待痛经：止痛只是治标，治疗原发病才是核心

不同于原发性痛经可以单纯调理、对症止痛，继发性痛经的处理原则完全不同，也是女性最容易踩坑的地方。

在临床上，很多妇科慢性病都是因为女性朋友陷入了“痛经吃药缓解、缓解后就搁置不理”的误区。很多女性认为：只要疼痛消失，病就好了。但对于病理性痛经而言，止痛药仅仅是短暂阻断人体的疼痛信号，只能麻痹感知，无法消除体内病灶。

无论是子宫腺肌病造成的子宫质硬增大、内异症形成的盆腔异位病灶，还是生殖道畸形导致的经血梗阻、炎症带来的盆腔粘连，这些器质性问题不会因为吃药、热敷、休息而消失。每次月经周期激素波动，病灶依旧会充血、水肿、出血，疾病会在隐忍和不规范治疗中持续进展。

久而久之，会出现止痛药逐渐失效、痛经一次比一次剧烈、经期越来越长、出血量越来越多的情况。原本早期可以通过药物调控、微创小手术解决的问题，拖延多年后，会发展成重度贫血、顽固性痛经、广泛盆腔粘连，甚至造成排卵异常、受孕困难、反复腹痛，严重影响女性生活质量与生殖健康。

因此，继发性痛经绝对不能靠忍、不能靠单纯止痛，更不能依靠日常调理治愈。一旦确诊为病理性痛经，最关键的治疗思路是溯源找病根。通过正规妇科超声、专科检查明确病因后，针对性处理原发病，矫正生殖道畸形、控制内膜异位病



方敏，副主任医师，医学硕士，毕业于华中科技大学同济医学院。从事妇产科临床工作20余年，参编医学专著多部，在国家级重要期刊上发表论文多篇。

**出诊地点：**湖北省妇幼保健院洪山院区。

**出诊时间：**周五全天，周日全天 洪山院区。

灶、治疗盆腔炎症、改善子宫病变，从根源上消除疼痛来源，才是科学、彻底的治疗方式。

## 日常科学管理 远离经期疼痛困扰

改善经期不适，日常养护至关重要。经期杜绝生冷、辛辣食物，做好腰腹保暖，避免受凉、熬夜与剧烈运动。平时保持规律作息、情绪稳定，适度运动促进盆腔血液循环，就可以有效减少经期不适。

如果出现痛经逐年加重、常规止痛药失效，或伴随月经紊乱、非经期异常出血、经期长时间腹痛坠胀、青春期初潮后即重度痛经等情况，均属于明确的病理信号，一定要及时前往正规医院妇科检查就诊，排查器质性妇科疾病，早干预、早治疗，守护好关乎女性一生的生殖健康。

作者：湖北省妇幼保健院 方敏