

红糖水治痛经？ 专家：不科学！

女性朋友每个月都有那么几天，有些人会腰膝酸软、小腹胀痛，但也有些人痛经的症状较为严重，像是肚子里装了滚筒洗衣机一样，翻来覆去地绞痛。这时，总有人会说，“喝点红糖水吧”。有专家指出，实际上红糖水、姜糖水等并不能治疗痛经，仅仅是因为其“热饮”的本质而对痛经有一定的缓解作用。

分析 红糖水可缓解痛苦 并无治疗痛经效果

痛经分为两种，一种是原发性痛经，多发于年轻女性，没有什么病变只是单纯的痛；另一种是继发性痛经，由妇科疾病引发，如盆腔内脏器发生病变造成继发性疼痛。

专家认为，红糖水对继发性痛经有一定的缓解作用。建议加些姜汁煮红糖水，可以补中气、补血养肝、温经通络。但是，红糖水对于痛经的治疗效果却并没有科学的证据来支持。

红糖的颜色给人感觉是以形补形的“补血”，跟大枣类似，事实上这种植物性铁不容易被人体吸收，作用很小。况且，疼的直接原因不是缺铁或者贫血，而子宫内膜脱落的过程必然带来疼痛。

红糖水可以温暖身体，加快身体血液循环，在一定程度上可以减轻痛经带来的痛苦。实际上，喝点热水或者喝点姜茶水也能达到这样的效果。这是因为摄入一些热的食物，能促进血管舒张，人就会感觉舒服一点。



提醒 体质偏热不要尝试 虚火旺会增加血量

尽管红糖水对于痛经有一定的缓解作用，但并非所有体质的女性都适合。在饮用红糖水之前，必须了解自己的体质属性。

对于体质虚寒、寒凝血虚的女性，喝红糖水可以提高体内热性，起到驱寒暖身、温经通络以及缓解止痛的作用。如果加上姜汁一起煮，会让月经来得更顺畅，痛经的症状自然会有所缓解。

反之，如果体质偏热，身体受不了虚

火过旺，于是以出血方式泄内火，会造成出血量多、经期增长的情况。

另外，经期过度摄入甜食会增加焦虑感。痛经女性可以多吃些酸味食物，如酸菜、食醋等，能在一定程度上缓解疼痛。

想要预防痛经，适量喝一点葡萄酒也可以起到通经活络、扩张血管的作用，使平滑肌松弛。另外，还需要平时多注意经期的卫生，避免经期受凉。

调理 当归煮鸡蛋

●材料：当归10g、红枣4颗、鸡蛋1个

●做法：红枣、当归清洗后用水浸泡半小时；鸡蛋带壳煮熟后过冷水，剥去蛋壳备用；当归放入锅中，加3碗水，放入鸡蛋、红枣，大火煮开即可。如果喜欢甜可以加红糖调味。

●提醒：此炖品最好是在生理期前3至5天时食用，每天一份直至生理期开始。另外，鸡蛋剥壳后可以刺一些小孔，让当归营养成分更容易渗透进去。

(法晚)

经验 饮食避免辛辣刺激 月经规律别太“较真”

日常饮食中，要避免食用辛辣刺激食物，采取少食多餐的进餐方式可以帮助降低痛经的程度。多吃健康营养的食物，比如蔬菜、水果、鸡肉、鱼肉等。所有含有咖啡因的食物以及饮品都应该避免，包括咖啡、茶、可乐及巧克力等。

在经期用品上，并没有所谓“正确”的选

择，无论是卫生巾、卫生棉条，还是月经杯，只要产品质量合格，符合自己使用习惯的就可以。但是，无论哪种产品，都要注意及时更换。

此外，有两个时间可以了解一下。正常经期是平均28天，但在21到35天范围内都不算有大问题；正常经期持续时间是4到6

天，但在2到8天范围内也正常。

要养成观察记录假期的好习惯，但经期不规律的标准是看自身，不要刻意追求精确的天数。造成经期不规律的原因有很多，千万不要一发现不规律就随意服药或者吃保健品，而应去医院找医生诊治。

(资料图)

总医院神经外科： 创新三叉神经痛诊疗 微创技术受患者欢迎

本报讯 近日，连续两名三叉神经痛患者在平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)神经外科的微创技术下得以治愈。这种名叫“经皮穿刺微球囊压迫术”的微创疗法无痛、舒适、预后效果良好，让饱受剧痛折磨的三叉神经痛患者轻松除痛，受到了患者的一致好评。

今年76岁的徐大爷(化名)家住我市卫东区。老人患三叉神经痛多年，右侧面颊常出现闪电样、刀割样疼痛，说话、洗脸、刷牙或微风拂面，甚至走路都会导致阵发性的剧烈疼痛，折磨得他吃不下饭、睡不好觉，精神萎靡。多番打听之下，老人找到了总医院神经外科，当听说科室最新开展的“经皮穿刺微球囊压迫术”可以通过微创治疗解除疼痛时，老人放下心理，选择了住院

治疗。

经过充分的术前准备，手术如期开展。在科室手术团队的密切协作下，通过C臂引导，卵圆孔精确定位、穿刺，微球囊扩张后机械性压迫半月神经节。十多分钟后，手术顺利完成。“就好像睡了一觉”，麻醉过后醒来的徐大爷很惊喜地发现，疼痛消失了！在徐大爷的右侧面颊，仅留下一个针尖大的创口。术后老人安返病房休养，面颊疼痛再也没有出现。

据该科主任张旭介绍，“经皮穿刺微球囊压迫术”的治疗方式区别于传统的微创射频消融治疗，术中患者无需忍受剧烈的疼痛，仅用一根穿刺针直抵三叉神经痛“病灶”，微球囊扩张后压迫三叉神经半月节以达到除痛目的。

这种术式创伤小、安全性高，对病人基础条件要求相对较低，一般病人均可耐受手术；球囊压迫对传导角膜反射的小纤维损伤较轻，故术后极少出现角膜炎、角膜溃疡等并发症，其安全性和微创术式受到了同行专家以及患者的高度认可。

数日前，在总医院神经外科“经皮穿刺微球囊压迫术”的护航下，来自我市新华区的70岁女性患者也被成功治疗。术后，被三叉神经痛折磨了多年的患者解除了沉重的精神压力，对该科的技术创新连连称赞。患者说：“终于不疼了！以后就不用吃卡马西平(三叉神经痛治疗药物)了，药物的不良反应让人头晕眼花！”

“三叉神经痛是老年病，随着我国人口老龄化进程的加速，患病人数日益增

多。药物等保守治疗无效的难治性三叉神经痛，尤其是老年三叉神经痛患者难以耐受手术治疗。经皮穿刺微球囊压迫术是一种比较理想的治疗方法。”张旭介绍，如果三叉神经痛患者经过射频、封闭治疗后仍然频繁复发的话，可尽快到神经外科就诊。

据悉，总医院神经外科在三叉神经痛诊疗领域拥有丰富经验，早在十多年前，科室就开展有开颅术下显微血管减压术治疗三叉神经痛。近年来，随着技术的不断更新，科室逐渐形成了较为完善的三叉神经痛个体化、规范化治疗，给鹰城及周边地区的三叉神经痛患者带来了健康福音。

(李莹)