

讨人厌的“姨妈痛” 生完孩子就能好?

说到痛经,肯定扎到了很多女同胞们的心:每个月总有那么几天死去活来,简直痛到怀疑人生,发誓下辈子要当个男人,远离姨妈痛!此时,总有一些过来人语重心长地说,忍忍吧,结了婚生了娃就好了。

果真如此吗?究竟为什么会痛经?传说中的红糖姜水真的管用吗?南方医科大学珠江医院妇产科副主任王雪峰教授为您解答。

A 痛经患者中,九成属于原发性痛经

“大姨妈”来了有多痛?有网友这样形容:腹部里的器官,像被丢进洗衣机里打开脱水模式,给劲搅啊搅啊,经久不散。

王雪峰教授解释,其实痛经只是一种症状,并不是疾病。除了疼痛,严重的女同胞们可能还伴有胃肠道及心血管症状,如恶心呕吐、腹泻、头晕、头痛及疲乏感,有些女性甚至还会出现晕厥及虚脱。

王教授介绍,痛经可以分为原发性痛经和继发性痛经两大类。其中原发性痛经占百分之九十以上。

据介绍,原发性痛经,通常并没有生殖器官的器质性病变,而是因为一种叫前列腺素的物质分泌增多。子宫内膜一旦开始破碎并至子宫剥离,就开始释放前列腺素,它会导致子宫肌肉的收缩以及血管的痉挛,进而诱发痛经症状。

这类患者通常在来月经的第一天时出现痉挛性痛经。随着经血的排出,痛经情况就会逐渐消失,通常持续时间不超过24小时。还有一部分可能是存在子宫过度弯曲、宫颈口过紧等情况,导致经血和内膜碎片难以正常下落,继而引

发的疼痛。

继发性痛经往往是由于生殖器官器质性病变所致。常见原因如子宫内膜异位症、子宫腺肌症、慢性盆腔炎、子宫畸形等。表现出来的疼痛方式有下腹痛、下腹胀、肛门坠痛、性生活痛等。

这类痛经通常在月经第1至2天开始出现,在经期进行性加重,而且持续到月经结束,疼痛才逐渐消失,且疼痛症状明显比原发性痛经严重。



(资料图)

B 生个孩子带走痛经? 不适用所有患者

很多痛经的年轻姑娘们听到最多的话就是,赶紧结婚,生完孩子就不会这么痛了。果真如此吗?王雪峰教授表示,有一定道理,但并不适用于所有痛经患者。

对于大部分的原发性痛经患者,生孩子确实可以大大缓解疼痛。一方面因为内分泌功

能会有所改善,此外,阴道分娩使得子宫颈管得到扩张,子宫口变得松弛,经血和剥脱的子宫内膜可以更为顺畅地排出。

对于部分继发性痛经的患者,怀孕期间由于激素水平的变化,加上不来月经,可以减缓此类疾病的发展,有的患者甚至在进行剖宫产的同时,

清除了盆腔的子宫内膜异位病灶,所以生孩子对这类疾病有一定的缓解作用。

不过,当继发性痛经的患者分娩之后,随着哺乳期结束,月经恢复后,激素水平逐渐恢复到正常状态,子宫内膜异位病灶或腺肌症等可能会复发,再次引起痛经。

C 喝生姜红糖水能缓解痛经? 不一定

生姜红糖水被不少网友誉为“痛经神器”。到底有没有用?王雪峰教授解释,红糖姜水有一定的活血化淤作用,因此能在一定程度上缓解痛经。不过这同样主要针对原发性痛经患者。因为俗话说“通则不痛,不通则痛”。这部分患者在来月经前或者来月经的第一天,喝些生姜红糖水,或能达到“通则不痛”的效果。但是对于继发性痛经,喝红糖姜水基本没有效果。

王雪峰教授提醒,要真正解决痛经的问题,首先还是要明确自己是原发性痛经还是继发性痛经。

如果是继发性痛经,要查清是什么原因造成的,先治疗基础疾病,痛经作为并发症才会随之减轻。

对于原发性痛经,建议中西医结合治疗。卧床休息、暖水袋热敷下腹部等方法有一定效果。比较严重的,可以选择服用布洛芬之类的止痛药,抑制前列腺素的合成,达到迅速止痛的效果。当归党参等中药对部分原发性痛经患者也有效果。对于继发性痛经,王雪峰教授表示,需要遵医嘱进行药物治疗,甚至严重的病变需要通过手术来干预。(方轶)

鹰城消费者信赖品牌展示



为我市高质量重返全省第一方阵提供能源保障

——平顶山燃气有限责任公司以质量推进鹰城燃气事业高质量发展

不忘初心,牢记使命。近年来,平顶山燃气有限责任公司坚持以“气化鹰城、服务民生”为己任,把“鹰城燃气、呵护碧水蓝天”作为企业愿景目标去奋斗,为全市社会经济、环境质量优化和居民生活改善提供了清洁能源保障。公司先后获得“国家一级计量合格单位”“全国五一劳动奖状”“全国文明单位”“国家级服务业标准化试点单位”“平顶山市市长质量奖”等荣誉。

强化内部管理 提升管理品质和发展质量

五年来,公司以“管理提升年”活动为载体,导入卓越绩效管理模式,倡树“知行合一、止于至善”的企业理念,着力打造服务一流、管理科学、竞争力强的大型燃气企业,努力建设“安全平燃、文明平燃、活力平燃、幸福平燃”,推进了企业高质量发展。以创建“国家级服务业标准化试点单位”为契机,组织专人历时两年全面修订完善服务工作标准,形成了319个标准

组成的服务标准体系。服务工作实现标准化、科学化管理,显著提升了公司管理水平;积极实施安全生产标准化和风险控制体系建设,始终将安全作为企业的“生命线”,坚持“安全第一、预防为主、综合治理”的方针,大力推进安全生产标准化、网格化管理,实现了安全无事故。2015年以来,公司连年被市政府评为“安全生产目标考核优秀单位”和“消防工作先进单位”。

追求用户满意 为用户提供温馨便捷服务

公司秉承“诚信为本、亲情服务”理念,将用户满意作为工作标准 and 不懈追求,严格落实首问负责制。凡有用户来电、来访或办理燃气业务,第一个接待的员工负责所有环节的传递;实行承诺服务。将燃气安装等十个方面的服务项目和时限向社会公开承诺,做到有诺必践,违诺必究;成立燃气客户服务中心。整合优化服务资源,设立24小时服务热线,建立客户服务

网络系统,实现了微机工单和全过程闭环管理,提升了服务效率和服务水平;开展服务进社区活动,聘请24名社会主义监督员,主动接受社会监督,与用户构建和谐关系。公司连续多年被市政府授予“3·15诚信服务满意单位”称号,连续三年蝉联“鹰城消费者信赖品牌”。

强化过程控制 培育以质量求发展的企业文化

强化源头控制。公司从设计、安装、监理、竣工到点火送气等环节,严格质量控制,确保不留质量隐患。对不同需求的用户实行个性化安装,最大限度地满足用户需求。加强燃气计量工作。按照国家和行业标准,成立燃气计量检测中心,做好燃气计量器具的校对和比对工作,公司连续保持“国家一级计量合格单位”。推进科技创新。先后投资600多万元,建成燃气管网SCADA(管网信息系统)、GIS(地理信息系统)、视频远传系统和智能巡检系统。投资200多万元购置燃气抢

险车、激光甲烷遥测检测仪等,提升了应急保障能力。

注重品牌建设 树立企业良好社会形象

强化服务品牌建设,以先进典型带动服务质量提升。公司打造“范师傅”服务品牌,深入开展向全国劳动模范、党的十八大代表范素海学习、“名师带徒”、“服务明星”、“安全卫士”评选等活动,引导更多的员工创先争优,弘扬爱岗敬业劳模精神。加强服务技能培训。总结推广“范师傅3344服务法”,建立“范素海工作室”,大力培育工匠精神。以范素海服务体系为样板,深入开展劳动竞赛、技能比武等活动,涌现出一批范素海式员工。在全国燃气职业技能大赛中,员工李元培荣获三等奖,李军涛、董科分别荣获管道工和调压工第二名。培育践行社会主义核心价值观。组织开展学雷锋志愿服务活动,结对帮扶孤寡残弱等困难用户。公司连续保持“全国文明单位”荣誉。公司员

工张惠洁当选“河南好人”“感动鹰城十大人物”,石磊、常新国、李豪杰、白晓当选“鹰城好人”。

助力高质量发展 呵护鹰城碧水蓝天

公司大力推进燃气管网建设,累计投资6.5亿元,建成了覆盖全市及各县(市)城区的天然气管网“大动脉”,不断延伸优化天然气供气网络;强力推进老城区天然气置换人工煤气,助力蓝天工程。累计投资2.4亿元,连续奋战5年,新建改建中低压主管道700公里,对全市运行30年的17万人工煤气用户管网设施进行了更新改造,我市由此告别了“人工煤气时代”。积极参与环境污染攻坚战,实行现场办公和“一站式”服务,让更多用户用上清洁高效的天然气。现服务居民用户45.5万户,工商业用户1500余家;年供气量26亿立方米,供气管网覆盖平顶山市新老城区和所辖县(市、区),以及11个产业集聚区、26个中心乡镇,市区中心城市气化率达97%。(张颖)