

# 中高考碰上“大姨妈”怎么办？

## 医生：别慌，不是人人都要调整

“我刚算了下，考试那几天正好来例假……”临近中高考，不少即将参加考试的女生及其家长开始为这个“不速之客”焦虑。有没有办法让月经提前或延后？止痛药能吃吗？

宁波市中医院妇科主任中医师蒋婴告诉记者，其实这样的担心早在体育中考前就开始了，很多家长都会带孩子前来咨询调整生理期的方法。对此，蒋婴表示，如果平时月经周期规律，经期没有特殊的不适感，就不用太紧张。如果痛经严重，严重影响学习生活，可以考虑提前一两个月科学用药，避开经期；来不及调整的，也可以提前咨询医生或药师，备好合适的止痛药，同样可以从容应考。

### 1 来不及调整了怎么办？ 从容应考，别自己吓自己

每个参加中高考的女生，都得避开生理期吗？答案自然是否定的。

蒋婴说，如果孩子月经挺规律，也没有明显的腹痛、腰酸，那完全没必要折腾。就算正好碰上中高考，也问题不大。

有初三女生的妈妈来门诊咨询，她的女儿以往经期常常延长，担心中考时月经还没好，影响考试。

“但我问了之后发现，这个孩子经期没有不适感。如果要用药调整，得先做一些检查找出原因。对考生来说，时间多金贵啊，折腾下来反而添乱。”蒋婴说，这种干预需要提前一两个月进行，而且必须在医生指导下进行，千万别自己乱买药。

最后，蒋婴劝这位妈妈先别焦虑，等中考结束再来好好治，“说实话，很多时候是家长比孩子更焦虑。”

有的女生确实有痛经，怎么办？

蒋婴回忆，前段时间体育中考前，就有一位妈妈带着初三的女儿前来就诊。女孩痛经严重，本来就怕来月经，一算正好撞上考试，心理压力巨大。

在蒋婴的指导下，女孩成功把月经调整到了体育中考时间之外。

但考试已经近在眼前，来不及调周期了，也不用太着急，家长可以帮孩子提前备好止痛药，从容应对经期疼痛。

蒋婴提醒，千万别信“土办法”。网上传的吃蓝莓、喝苹果醋、外用贴敷各种膏药，并不能科学地提前或推迟月经。有人想靠吃生冷东西、猛灌红糖水来“催”月经，也都不科学。

“临近考试，家长最该做的，是安抚好孩子情绪，别念叨，越念叨越紧张。”蒋婴说，“中高考是大事，而生理期并不是过不去的坎。科学应对，心态放平，才能帮孩子轻松上考场。”

### 2 痛经并非“忍一忍就好” 中高考后，这类女生需及时就医

如果考试期间正好来月经，除了备好止痛药和卫生用品，饮食上也有不少讲究。蒋婴提醒，经期本身气血偏虚，加上考试压力大，孩子的身体负担不小。这时候饮食要以温热、清淡、调养气血为主。

具体来说，可以多喝温水，适当选择小米粥、山药、红枣等温和、易消化的食物。平时喝了红糖姜茶比较舒服的女生，也可以适量喝些。相反，冰饮、生冷瓜果要尽量避免。这类食物容易寒凝气血，引发小腹疼痛。

此外，辛辣、油腻及甜食也建议少吃，以免让孩子心神烦躁、精神困倦。浓茶和咖啡不建议临时大量饮用，防止心慌、失眠，影响休息和发挥。

当然，饮食调理只能起到辅助作用。蒋婴提醒，家长要注意一个更根本的问题。“有些家长觉得青春期痛经

是正常现象，忍忍就过去了。其实，长期、明显的痛经绝不是小事。”蒋婴提醒，当女生出现以下表现时，建议及时就医评估：痛经程度较重，明显影响学习、作息，常规休息无法改善；每次经期腹痛持续加重，伴随恶心呕吐、头晕乏力、腰酸坠胀等不适；月经量、颜色异常，或非经期也出现小腹隐痛。

对于这几类女生，即便之前从未看过妇科，蒋婴也建议在中高考结束后做一次规范检查。“青春期痛经背后，可能与子宫内膜异位症、子宫发育异常等问题相关，并不都只是‘忍一忍就可以’。尽早排查清楚原因，再根据情况进行规范治疗和中西医调理，有助于减轻孩子经期不适，也能避免痛经问题长期反复影响学习和生活。”蒋婴提醒。

记者 林桦 通讯员 吴佳礼



文明健康 有你有我 公益广告

# 垃圾分类 我就是 影响力

作为年轻一代，保护环境是一堂必修课，  
我正在积极参与垃圾分类，  
用实际行动力挺垃圾分类。

程倩  
宁波大学学生

