人瘦了，月经却不来了

女性减重谨防“减肥型闭经”的困扰

记者从江北区中医院了解到，天气转凉以来，该院中医妇科门诊已接连接诊多例因夏季过度节食导致月经失调的年轻患者。医生提醒：反复节食可能正在悄悄打乱身体的内分泌节律。



严雅君医生在问诊。 通讯员供图

1 掉秤之余月经也停了

“严医生，我每年夏天减肥，月经都会停，但入秋后又恢复了，所以就一直没去管。可今年入秋了，月经还没来，我心里实在有点慌。”在江北区中医院中医妇科门诊，一位身形消瘦的年轻姑娘向接诊的严雅君主治中医师说出自己的担忧。

严医生问诊了解到，姑娘今年24岁，5年前开始，就养成了夏季节食减肥的习惯，主要做法是不吃主食、省掉晚饭。这样做虽然能掉秤，但每月准时到访的“姨妈”也随之不来了。不过，往年入秋恢复饮食后，她的生理期又能重归正常，于是她便没太当一回事。

可今年不一样。时至深秋，天气越来越凉，她的月经依然迟迟不来，而且完全没有要来的迹象。这一下，她才慌了神。

2 长期透支致身体储能亏空

严雅君注意到，这个姑娘除了月经问题，还存在面色发黄、脱发严重、手脚冰凉的情况。再问询得知，她平时习惯熬夜、久坐不动，如今常感疲惫，睡眠也差。

经检查，排除了她怀孕的可能。中医辨证为脾肾两虚、气血亏虚、冲任失养，和她的生活方式以及反复节食减重脱不了干系。

面对检查结果，姑娘甚是不解：那为什么我以前这样都没事？

严雅君解释，往年身体还有储备，能勉强撑回来，但年年节食、熬夜、透支，储备逐渐耗空，血海空虚、卵泡休眠，身体已没有多余能量启动月经，自然不会再自行恢复了。

她进一步解释说，月经并不是孤立事件，它受下丘脑—垂体—卵巢轴调控。长期不吃主食、省掉晚饭，加上熬夜、久坐，身体会判断能量不足，优先维持心跳、呼吸等基本生命活动，暂时关掉了生殖这项耗能功能。通俗地说，不是月经“忘了来”，而是身体进入了节能模式。在这一状态下，卵巢卵泡发育受到抑制，雌激素水平下降，子宫内膜无法正常增厚，月经自然停摆。

3 别因追求瘦而盲目节食

经过一个多月的调理，目前这位患者气色明显改善，手脚转暖，疲惫感减轻，脱发减少。复查B超显示内膜稳步增厚，出现卵泡波动，随后月经顺利自然复潮。复诊时，姑娘感慨地说，以前总觉得瘦了就好，这次才明白身体经不起年年折腾。她表示，以后要科学饮食、规律作息。

严雅君提醒，反复节食所致的停经，并非正常的身体适应反应，而是卵巢功能受损的表现。一次停经是提醒，年年停经则是对卵巢的持续耗伤，所以千万别因追求瘦而盲目节食，否则会引起月经紊乱、脱发、气色差和卵巢功能下降等不良后果。

要知道，气血充盈的瘦才是健康状态。年轻女性若出现连续数月月经不来，应尽早就医，排除怀孕后查明原因。入秋之后，人体阳气渐收、阴精渐藏，正是调理气血、滋养卵巢的有利时节，此时应注意规律三餐、保持充足睡眠，配合和缓运动，帮助气血运行。在此基础上，再经中医辨证调理，能让气血慢慢充盈、卵巢功能逐步恢复。

记者 程鑫 通讯员 史未未

备餐时突发头晕胸闷

煤气中毒又到高发季

近日，北仑区滨海新城医院接诊了一对一氧化碳中毒的夫妇。

张先生（化姓）和妻子经营着一家早餐店。事发日凌晨，两人像往常一样在店内厨房忙碌，没过多久，张先生突然感到头晕、胸闷、乏力，起初以为是起得太早、劳累所致，但休息片刻后症状并未缓解，妻子也出现类似不适。张先生意识到情况不对，立即拨打120急救电话。

到达医院后，医生详细询问病史并结合现场环境，高度怀疑急性一氧化碳中毒，随即安排相关检查。经查，张先生碳氧血红蛋白浓度为28%，结合头晕、胸闷等症状，诊断为急性一氧化碳中毒，其妻子也有不同程度的中毒表现。

“这起病例很有代表性，也提醒大家，一氧化碳中毒往往就发生在看似平常的生活场景中，开了窗也不等于绝对安全。”高压氧中心医生曾津介绍，一氧化碳是一种无色、无味、无刺激性的气体，煤气、天然气等燃烧不充分时都可能产生。早餐店厨房空间相对狭小，凌晨备餐时即使开了窗，如果窗户开启幅度有限、空气对流不足，或者燃气灶、软管、阀门存在老化、松动、燃烧不充分等情况，一氧化碳仍可能在室内积聚。

一氧化碳进入人体后，会与血红蛋白结合形成碳氧血红蛋白，使血红蛋白失去携带氧气的能力，导致组织器官缺氧。早期症状常表现为头晕、头痛、胸闷、乏力、恶心等，容易被误认为是疲劳或感冒，如果不及时脱离环境并就医，可能进一步出现意识障碍、昏迷，甚至危及生命。

曾津提醒，发现有人出现疑似一氧化碳中毒症状时，应立即打开门窗通风，迅速将患者转移到空气新鲜处，解开衣领保持呼吸道通畅，并尽快拨打120。日常生活中，使用煤气、燃气时要保持厨房有效通风，仅开一条窗缝未必能达到充分换气的效果，应尽量形成空气对流，并定期检查燃气管道、阀门和软管，发现老化、松动及时更换，有条件的家庭和经营场所可安装一氧化碳报警器。

记者 陆麒雯 通讯员 李银燕

宁波女子自行艾灸两年，2厘米肿物拖成中晚期癌症

外阴肿物从2厘米长到近10厘米，表面糜烂、散发恶臭、一活动就出血，直到出血量大到止不住，40多岁的黄女士（化姓）这才叫了120救护车就医。此时，距离她发现肿物已过去两年。

宁波市临床病理诊断中心妇科亚专科带头人俞文英主任医师为她做病理诊断，确诊为鳞状细胞癌中晚期。

说起这个病例，俞文英遗憾且痛心地说：“直径10厘米的肿物，竟然只是自行艾灸处理，没有及时就医，真的太令人揪心了。”



妇科亚专科带头人俞文英。通讯员供图

肿物从2厘米到10厘米 她自行艾灸了两年

两年前，黄女士发现了一个直径2厘米的外阴肿物，由于不痛不痒一直没有就医，而是自行艾灸处理。

两年后，黄女士的外阴肿物已经像拳头一般大了，且出现糜烂，发出恶臭。同时，左侧腹股沟处也长出了三四个肿大的淋巴结，影响正常行走。

不久前，黄女士在大小便后，外阴肿物发生出血，血止住后，她还是没有前往医院就诊。直到出血量越来越大且止不住，她才叫了120救护车前往医院。

到医院检查时，眼前的场景令医生大吃一惊：外阴上有一个直径约10厘米的菜花样肿物，表面溃疡、恶臭明显，部分已经结痂。脓液和正常的皮肤组织混在一起，触目惊心。

临床医生随即为黄女士进行手术。术后标本被送到宁波市临床病理诊断中心。

“病理诊断明确为鳞状细胞癌中晚期，且发生了多个淋巴结转移，肿大的淋巴结最大直径有8厘米。”俞文英遗憾地说，查看病历并与临床医生沟通后，得知患者独居，病变又位于私密部位，病情只有她自己知道。如果她稍微对自己的身体上点心，两年前发现肿物时就及时做相关检查或治疗，也没有淋巴结转移，或许根本无需放化疗。

外阴鳞状细胞癌早期预后好 别盲目处理，以免耽误病情

俞文英说，外阴鳞状细胞癌是外阴恶性肿瘤中最常见的一种，占外阴恶性肿瘤的90%以上。从发病年龄看，该病多见于60岁～74岁女性，但也可见较年轻女性。俞文英在30多年的病理诊断工作中遇到的外阴鳞状细胞癌患者，年龄最小的仅30岁。

高危人群主要有两类：一类是患HPV相关性鳞状上皮病变；另一类是患非HPV相关性外阴病变，如有外阴皮肤病（硬化性苔藓）。黄女士便属于后一种。需要注意的是，这种病变早期往往没有明显症状，因此很难发现癌前病变。如果摸到肿块，就要尽快去医院检查。如果早期发现，预后一般较好。

那么，黄女士用艾灸自行处理，会加重病情吗？俞文英表示，艾灸是否直接加重病情不好一概而论，但对已经长成的恶性肿瘤没有抑制、消除作用是可以肯定的。最关键的问题在于，它耽误了规范治疗，让肿物持续发展，错过最佳诊疗时机。

俞文英提醒广大女性，一定要爱护自己的身体，关注私密部位健康。如果发现外阴瘙痒、皮肤变硬、变白等疑似硬化性苔藓的情况，要引起重视，不要因羞于就诊而埋下大麻烦。如果发现肿物更要第一时间前往医院，让医生判断肿物性质。

记者 林桦 通讯员 车倪