



有些人可能没听过“经前期综合征”，但却感受过它的存在。它不是月经，但每个月依然会准时到访，头痛胸痛小肚子痛，便秘水肿长痘痘，喜怒无常、焦虑抑郁，一点小事就能掉眼泪。

发表在《妇女心理健康档案》上的一项研究提示，超八成女性都经历过经前期综合征。月经来临前，身体到底经历了什么？

喜怒无常 焦虑抑郁 可能是经前期综合征

■ 赵强

什么是经前期综合征

经前期综合征(PMS)是一种在月经前1-2周开始出现的以情感、行为和躯体障碍为特征的综合征。

它会逐渐加重，月经来潮前最后2-3天最严重，来潮后症状自然消失，并且它的实际发生率可能比想象中高得多。

美国弗吉尼亚大学一项研究将140个国家近24万18-55岁的女性作为调查对象，结果发现，女性经前感到心情差的问题全球普遍存在。超八成女性遭遇过经前期综合征，表现出一系列生理、心理问题。

这不仅会影响女性的生活，也会间接带来人际沟通障碍、工作效率降低，甚至引发家庭、职场不和谐。社会各层面不应忽视女性在经期的负面感受，应该提供更多的理解、帮助和关爱；对于症状较严重的，要提供可及的干预措施。

经前期综合征的症状

经前期综合征的病因尚无定论，但可能与精神社会因素、卵巢激素失调、神经递质异常有关。得了经前期

综合征，身体会发生哪些改变呢？

躯体症状。头痛、背痛、乳房胀痛、腹部胀满、便秘、肢体水肿、体重增加、运动协调功能减退。

精神症状。易怒、焦虑、抑郁、情绪不稳定、疲乏，以及饮食、睡眠、性欲改变，而易怒是其中主要症状。

行为改变。注意力不集中、工作效率低、记忆力减退、神经质、易激动等。周期性反复出现为其临床表现特点。

临床诊断时一般会考虑3个因素：经前期综合征的症状；黄体晚期持续反复发生；对日常工作、学习产生负面影响。

这些生活习惯有助缓解症状

避免高脂高盐。避免高脂肪和高盐饮食，盐会促进经前期的水分滞留，可能让头痛、腹胀、皮肤浮肿敏感等情况恶化。

适当吃全谷物和杂豆。相较精白米面，全谷物镁、锌、锰、维生素E、B族维生素等微量营养素较高，而这些营养素对缓解经前症状有效果。主食中还可引入一部分淀粉豆类，豆类中膳食纤维、B族维生素、维生素E以及镁等营养素的含量也很丰富。

吃够蔬菜水果。有调查研究表明，无经前综合征的受访者，乳制品和水果蔬菜的平均消费量显著高于有经前综合征的受访者。蔬菜水果中含有多种微量营养素，比如深绿色叶菜中含有丰富的叶酸、维生素K，较多的镁和钙；水果中含较多钾和维生素C。

多吃乳制品。乳制品是膳食中钙的优质来源，不仅含量较高，利用率也高于其他食物，并且可提供部分维生素D和B族维生素。

足量饮水。腹胀是经前期综合征的常见症状，喝足够的水有助促进排泄，可能会减少经前期综合征的腹胀。建议每天至少喝8杯水(约1700毫升)。

限制含咖啡因饮料。咖啡因可能会加剧经前期综合征的症状，如易怒、紧张和头痛，也可能加剧乳房的压痛。

冥想作为一种被证实有效的放松方式，可以帮助女性从繁重的日常事务中抽身出来，舒缓心情、关注自身的感受。

经历经前期综合征时，锻炼的积极性会降低，此时可做缓和的运动来减压，如瑜伽、慢跑等，还能促进体内快乐激素的分泌。

如何告别“月球脸”

■ 张妙良

所有的爱美人士都向往光洁无瑕的皮肤，痘痘几乎成了爱美人士的天敌，部分小伙伴是严重受灾者，经过了几年的“战痘”，终于将痘痘消灭掉了，但是由于年轻不懂事，抠抠挤挤，结果留下了比痘痘更顽固的痘坑，也就是我们所说的“月球脸”，该怎么办呢？

“月球脸”是怎么形成的

痘坑本质上是一种痤疮愈合后留下的萎缩性凹陷性瘢痕。其形成原因是由于痘痘没有得到及时、适当的治疗，感染发炎或者受到外力挤压，炎症反应加重导致皮肤组织的局部坏死液化，造成了皮肤(表皮、真皮、

皮下组织)不同程度的缺损，产生了瘢痕，大家习惯称之为“痘坑”。

真皮层的更新修复能力很弱，一旦受损很难修复，所以比起修护，预防痘坑形成更重要。

痘坑有哪些类型

痘坑可分为冰锥型、碾压(滚轮)型和箱车型三种。

冰锥型痘坑。此种痘坑比较深、窄，宽度一般在2mm左右，边缘尖锐，只通向真皮深层或皮下，开口宽，逐渐向下缩窄而呈冰锥状。

碾压(滚轮)型痘坑。深达真皮，底部呈圈状，宽度超过4-5mm，由于

受真皮或皮下正常纤维组织的牵拉，导致表面开口较窄，基底宽、底部较浅，呈波浪状外观。

箱车型痘坑。似水痘瘢痕，边缘垂直锐利向下，表面较宽，基底不窄，深度可能较浅(0.1-0.5mm)或较深(≥ 0.5 mm)。多数情况为深箱车型，直径为1.5-4 mm，深箱车型由于深度较深，疗效欠佳。

痘坑顽固难去除，不是单一的修复方法就可以达到满意效果，常见的修复方法有点阵激光、微针治疗、皮下分离术、组织填充等，可在医生指导下多种方法联合应用。

宝宝食物过敏 如何科学喂养

■ 陈智懿

在宝宝的成长过程中，每一个小问题都牵动着父母的心，“病从口入”，宝有可能出现“过敏”问题，如何科学喂养，避免宝宝食物过敏就显得尤为重要。

1. 日常规避接触常见致敏食物

儿童常见的致敏食物包括鸡蛋、牛奶、水果、蔬菜、鱼、虾、花生等，不同的个体其过敏食物不同。

2. 母乳喂养

母乳蛋白中所含的致敏成分与防止过敏成分几乎持平状态，因而母乳能在保证营养充足的情况下，大大降低过敏概率。

3. 低敏配方奶粉

低敏配方奶粉的抗原性较正常奶粉要低，能够极大减轻对婴儿肠道的冲击力。

同时也建议不要在婴儿出生后的头6个月引入以大豆蛋白为基础的配方奶粉，以防止婴幼儿对牛奶过敏。

4. 辅食添加时间

多数观点认为6月龄之后是添加固体食物的最佳时期。婴儿6个月时应首先从添加米粉开始，然后再添加蔬菜、水果等辅食。并且添加新辅食时，应从单一种类开始，由少量开始逐渐增加，其间需密切观察婴儿是否有皮肤红斑、湿疹、呕吐、腹泻、拒食等不良反应。

5. 服用益生菌

益生菌能够有效改善婴儿肠道微生物平衡，肠道菌群的建立能够促进免疫系统的发育，同时还可以诱导食物耐受性。

头晕眼花 配眼镜时不要忘了测这项数据

■ 闫斌娟

在配眼镜过程中，验光是首要的，验光过程中就有测瞳距和瞳高的检查。如果新配的眼镜瞳距有偏差、瞳高有偏差等都有可能引起近视患者出现头晕不适等情况。

什么是瞳距

双眼瞳孔几何中心的间距称为瞳距，在验光配镜处方中的缩写为PD，单位为mm。一般成年男性的瞳距在60-73毫米之间，成年女性的瞳距在53-68毫米之间。

为什么配眼镜要测瞳距

验光测量瞳距的目的主要是使配装的两个眼镜片光学中心之间的水平距离与瞳距相符，以保证目光能

通过光学中心视物。若镜片光学中心的距离与瞳距不吻合，会产生棱镜效应，透过镜片看到的景物就会变

形、模糊，佩戴眼镜的患者会出现视物疲劳、头晕、恶心等症状，矫正视力也调整不到较好的状态。

