

生理期“撞上”高考能否“绕行”？ 市妇幼保健院专家支招科学应对方案

本报记者 颜凯 通讯员 李欣 王艺璇

随着高考日益临近，考生都在紧张备考，我市部分女学生和家

生理期“撞上”高考，科学应对是关键

市妇幼保健院妇女保健部主任医师和小兵表示，女性的月经周期是由激素调控的，从医学原理上来说，通过药物干预确实能够在一定程度上调整经期。不过，这种干预必须严格遵循医学规范，切不可随

意为之。“我们一般会综合考虑考生的月经规律、用药的时间窗以及个体差异等多方面因素，从而制定出个性化的方案。”和小兵强调，常见的调整生理周期的方法包括口服短效避孕药、孕激素类药

物，或者进行肌肉注射黄体酮。但需要注意的是，每种方案都有极为严格的时间要求以及相应的注意事项，一旦操作不当，可能无法达到预期效果，甚至还会对身体造成不良影响。

三大主流方案全解析

提前规划型。对于月经周期规律的考生，如果预计在6月7日前后行经，那么可以在5月月来潮的5天内，开始服用低剂量复方避孕药，像优思明、妈富隆等都是比较常用的药物。服用时需持续至高考结束，这种方案的成功率通常能达90%以上。不过，在服药初期，部分考生可能会出现一些不适反应，比如恶心、乳房胀痛等，一般

来说，这些症状会随着身体对药物的适应而逐渐减轻。

临时干预型。如果到了6月初，考生仍未行经，此时可每日口服安宫黄体酮10毫克，一直服用至考试结束。在用药期间，如出现突破性出血的情况，就需要及时联合雌激素进行治疗。所以，家长务必与医生保持密切沟通，以便医生根据实际情况及时调整治疗方案。

紧急补救型。如果临近考试前3至4天，月经突然来潮，这时可通过肌注黄体酮40毫克/日来进行紧急处理。肌注给药能使血药浓度保持稳定，从而更好地发挥药效。不过，这种方式可能会导致注射部位疼痛，所以在进行肌注前，家长和医生需要提前对考生做好心理疏导工作，让考生有足够的心理准备，避免因身体不适和心理紧张而影响考试状态。

专家呼吁：心理健康同等重要

“我们在接诊过程中，遇到过不少因为过度担忧月经问题而失眠的考生。其实，相较于生理干预，心理疏导同样重要，甚至在某些情况下更为关键。”和小兵建议，家长应该与孩子进行坦诚的沟通，详细告知药物调整的利弊，让孩子对整个过程有清晰的

了解，避免因过度医疗干预而引发焦虑情绪。过度的焦虑不仅会影响孩子的心理状态，还可能进一步加重身体不适，从而对考试产生不利影响。

目前，为帮助考生更好地应对这一问题，市妇幼保健院妇女保健门诊专门开设了“考生月经咨询窗

口”，妇女保健专家为考生制定个性化方案，从生理到心理，全方位为考生保驾护航。和小兵也再次提醒，任何药物调整都必须在专业医师指导下进行，家长和考生切勿自行用药，以免因用药不当给孩子身体带来不必要的伤害。

市口腔医院联合社区开展健康讲堂及义诊活动



牙体牙髓科主任马林茂为社区老年人检查牙齿。 通讯员供图

本报讯（记者 颜凯 通讯员 刘瑶）近日，市口腔医院联合泰山泰前街道金山社区卫生服务站、市口腔医院普照院区开展健康讲堂及义诊活动。

市口腔医院医生姜涛结合PPT，将口腔健康知识用老年人喜闻乐见的形式进行表达，让老年人了解预防龋齿、合理饮食等口腔保健知识。同时提醒老年人要定期进行口腔健康检查，保护好牙周健康，从而减少牙齿脱落。在讲解抢救知识环节，医院主管护师艾东慧为老年人讲解了在家中发生紧急情况时的处理方法，并手把手教大家心肺复苏和海姆立克急救操作。

讲堂结束后，专家为老年人进

行了口腔健康检查，根据口腔问题制定个性化口腔保健方案，并为参加活动的老年人发放口腔保健手册，耐心解答老年人的疑问。此外，医生志愿者们还详细介绍了龋齿、牙周炎等常见口腔问题及预防方法。老人纷纷表示，希望能多开展此类专家科普活动，让老百姓在“家门口”就能享受优质医疗服务。

此次活动，有效增强了社区老年人口腔健康观念和口腔保健意识，提高了老年人对自身口腔健康的重视程度。接下来，市口腔医院将持续搭建此类公益平台，将健康科普深入基层，把更多优质医疗资源送到群众身边，为群众做好医疗服务，助力健康泰安建设。

从心“赋”能 疗愈自我

——泰安八十八医院开展心理健康专题讲座



潘丽丽作健康专题讲座。 通讯员供图

本报讯（记者 于冰冰 通讯员 陈青）5月20日，泰安八十八医院开展心理健康专题讲座，旨在提升医务人员自身调适能力，助力医务人员保持身心健康。

讲座邀请了该院临床心理科副主任潘丽丽，为全院医务人员带来一场专业且实用的心理疏导课。

讲座中，潘丽丽从“什么是心理健康”切入，精准阐释其科学定义。随后，潘丽丽结合临床实践中的典型案例，通过生动的讲解，深入浅出地剖析心理健康知识，并分享了如何保持身心快乐等实用技巧，引

导医务人员正确认识压力本质，掌握释放压力的有效途径，帮助大家以更科学的方式保持身心健康。

此次心理健康讲座，是泰安八十八医院践行“以人为本”理念、深化人文关怀的生动实践，彰显了医院对医务人员身心健康的高度重视。未来，医院将持续聚焦医务人员心理健康需求，策划开展形式多样、内容丰富的关怀活动，不断增强医务人员的归属感与幸福感，为锻造一支身心强健、专业精湛的高素质医疗队伍凝聚强大动力，为医院高质量发展筑牢坚实基础。