

# 高考遇上“大姨妈”，咋办

戚小芬 赵玲 曹晓萍

高考在即,如果遇上“大姨妈”,肯定会担心是不是会影响临场发挥。余杭的小青就担心遇到这种情况,算了一下,刚好在高考的那天来例假。想想可怕的痛经,小青妈妈也替女儿着急。在听闻吃避孕药可以推迟大姨妈之后,就去药店买了避孕药给女儿吃。几天后,小青妈妈才在与别人闲聊中得知这避孕药不能随便吃,吃错了反而会引来月经紊乱。小青妈妈赶紧带上女儿来到余杭区妇幼保健院,医生告诉她:“服用短效避孕药是可以避开经期,但是要规范服药,不能随意吃。”

## 高考时遇上痛经 到底应该怎么办

该如何让大姨妈延迟来?面对如此重要的考试,考生和家长都急于寻找解决问题的方法。今天,笔者走访了省妇保驻余杭区妇幼保健院内分泌科专家马麟娟副主任医师给大家支支招。

女生高考或外出旅游,为避开经期,需要提前一个月开始吃短效避孕药调整周期,可以从考试前一个月的月经来潮第1-5天开始,口服妈富隆等复方短效避孕药,每天一颗,一直吃到高考结束的那一天再停药,然后会来月经,前提是不要漏服药,如有不适,不

要擅自改变药物或停药,需咨询医生。

马医生建议,女性来月经只不过是内分泌周期性生理变化的过程,是一种正常的生理现象,不要刻意去回避,尽量缓解自己的紧张情绪,遇上了顺其自然就好。只有平时痛经比较严重,才需要考虑在医生的指导下服药。对于复方短效避孕药,只要在排除服用避孕药的禁忌症情况下(如严重心血管疾病、肝肾功能不全、血栓性疾病等),并按医嘱服用,一般不会导致青春期内分泌功能紊乱及月经失调。

避孕药的副作用很少,会有百分之十几的妇女发生恶心呕吐、色素沉着和轻度头痛等类早孕反应及阴道点滴出血等副作用,这些副作用多数会在服用1-2周后消失。长效避孕药和紧急避孕药是可以导致内分泌失调及月经紊乱的,建议偶尔使用。

## 备战高考,除了“大姨妈” 这些情况也该考虑

区五院精神科副主任医师、国家二级心理咨询师沈连相建议:家长要耐心倾听并允许孩子适当地发发小脾气,为孩子安排适当娱乐和运动时间;量身定制最优的考前方案,与老师多沟通,听取老师建议。家长要保持往常一样的态度,切勿过度关注。考生自己要有一颗平常心,切勿过度焦虑。

此外高考正逢高温,为避免考生中暑,区中医院急诊科兼ICU副主任、主治中医师章



建良建议:考生在出门时记得备好防晒用具,等待考试的时候尽量在室内或者树荫处;及时补水,注意休息,保持充足睡眠;不要在人群密集处逗留太久,以防人群拥挤造成散热困难。陪考的家长们可以为孩子备好防中暑药。高考前可以备一点藿香正气水、人丹等。

许多家长会考生在高考期间为考生进补,但是突然吃得太好,反而对肠胃不好,合理的饮食才能为考生提供充足的能量。

据悉,在高考期间,区属医院将为考生开通“绿色通道”,优先就诊,尽量简化就诊程序,对有医疗需求的学生作好医疗指导工作。考点附近的医疗单位将专门安排急救救护医务人员,配备常用急救药品进驻考场。区急救中心也会安排120急救车参与高考医疗保障。紧急情况下,考生或家长可以向他们寻求医疗帮助。

## 同龄联谊, 邮传古镇

——“乙未同龄、吉祥如意”集邮展览在塘栖举行



5月23日,一场名为“乙未同龄、吉祥如意”的集邮展览在古镇塘栖的“塘栖人家客栈”隆重举行,本次展览共分“乙未同龄联谊”“乙未羊”“丁酉鸡”和“综合类”四大块内容,共展出三十部邮集计50个展框。参展者清一色是1955年出生的“乙未羊”,来自全国8个省市的15个城市。

本次邮展是由“乙未同龄集邮微信群”主办的,这是一帮由1955年出生的全国各地的同龄人自发组成的联谊群体,他们从花甲之年开始,以集邮为抓手,以快乐为目的,统一

制作了自己的群衫、群徽,向快乐出发,玩转幸福的退休生活。每年五月枇杷节期间都相聚在美丽的古镇塘栖,本次邮展已是他们在塘栖举办的第二次邮展了。

中华全国集邮联合会、著名集邮家林衡夫先特地赶来看望了这批在古镇联谊的同龄人,还兴致勃勃地为他们题词留念。全国生肖集邮研究会的瞿瀚主任、生肖集邮研究会余杭分会、余杭老年集邮协会塘栖分会的领导和邮友共五十余人,参加了本次邮展。

曹国伟

## 三年时间 余杭将给您一个风景田园



“风景田园”在行动,自今年起,余杭将进一步净化农业田园环境,加大对垃圾、秸秆、农膜、包装物等农业废弃物和农业生产大棚整治,规范农业生产管理用房,推动闲置(抛

荒)土地复耕复绿,开展主要道路沿线田园景观美化彩化,创建8个以上美丽农业镇街,重点打造杭长高速、绕城高速及东西大道、疏港大道以及县级以上公路两侧“田园景观风情带”。

目前,余杭正在开展整洁田园集中整治行动,切实改善田园环境。2017年6月底之前,基本清除田园间的垃圾、秸秆、农膜、包装物等农业废弃物和其他乱搭乱建的非农设施,完成农业生产大棚整治。实施田园线杆管网规范整治,以无暴露垃圾为底线,净化田园空间环境。开展秸秆禁烧常态化管控,严格禁止秸秆露天焚烧行为。2017年底前,各平台完成征而未用或闲置土地的复绿复耕工作,建成径山、黄湖、鸬鸟、百丈4个美丽农业

镇,建成杭长高速和东西大道两侧“田园景观风情带”。

据了解,2018年余杭将把整治区域扩大到区级以上道路两侧,并全面落实各项措施,推进田园景观化。建成瓶窑、良渚、塘栖、中泰4个美丽农业镇街,建成绕城高速和疏港大道两侧“田园景观风情带”。2019年进一步巩固田园环境整治成果,完善长效管理机制。按照“生态农业、高效农业、精致农业”建设要求,进一步提升田园景观化水平。

余杭力在构建“点片出彩、沿线美丽、面上整洁”的美丽农业升级版,展示现代都市农业田园风貌、生态野趣和秀丽颜值。

来源:余杭发布