

济宁医学院女生痛经状况及影响因素调查分析

侯 珊¹ 张雪文² 张 妍² 亚白柳³

(¹ 济宁医学院临床学院 09 级学生, 山东 济宁 272067; ² 济宁医学院公共卫生学院, 济宁 272067;

³ 济宁医学院基础医学与法医学院, 济宁 272067)

摘 要 **目的** 了解我校女生痛经状况及影响因素, 以便针对相关影响因素提出建议, 提高我校女生健康水平。**方法** 采用自行设计的调查表从我校女生中随机选取 350 名女生进行调查。**结果** 我校女生痛经的发病率是 58%, 经期喜食用辣食冷食、沾湿受冷、食用与咖啡因相关的食物等因素会诱发或加重痛经, 痛经女生比非痛经女生在经期更易产生烦躁郁闷且程度更深。**结论** 我校女生痛经的发病率较高, 经期的不良饮食习惯可诱发或加重痛经。

关键词 痛经; 影响因素; 调查

中图分类号: R711.5 **文献标志码**: A **文章编号**: 1000-9760(2011)12-447-03

The analysis of girls' dysmenorrhea and the related factors in Jining medical university

HOU Shan, ZHANG Xue-wen, ZHANG Yan, et al

(Under Graduate Grade 2009 Ceinical College, Jining Medical University, Jining 272067, China)

Abstract: Objective The author want to find out the girls' dysmenorrhea and its influencing factors so as to make recommendations for related to factors and improve the health standard of college girls in our college. **Methods** The author selected 350 female students stochastically to carry on the investigation by using the survey forms which were independently designs. **Results** The dysmenorrheal disease incidence rate was 58%. Menstrual period's college girls liked cold and spicy foods and Contact cold water, eat the caffeine related foods. All above will induce or aggravate dysmenorrhea. The dysmenorrheal girls was easier to have agitated and depressed mood than non-dysmenorrheal girls in menstruation period. And the degree is deeper than it. **Conclusion** The college girls dysmenorrhea disease incidence rate is high. Menstrual period's girls bad food habit may induce and aggravate dysmenorrheal.

Key words: Dysmenorrhea; Influencing factors; Survey

痛经是指月经前或月经期间出现的下腹疼痛、坠胀、腰酸, 甚至痛及腰骶及大腿内侧, 疼痛者可见四肢冰凉、全身冷汗、恶心呕吐、头晕乏力、面色发白等伴随症状。痛经经常开始于初潮或初潮后 2~3a, 发生率在 40%~80% 之间不等。痛经对大学女生的学习和生活造成诸多不便, 通过调查, 了解我校女生痛经状况及影响因素, 并提出相应的缓解方法。

1 对象与方法

1.1 调查对象

从我校女生中随机抽选 350 位女生, 年龄在

18~24 岁之间, 平均年龄为 21.5 岁; 月经初潮年龄为 10~16 岁, 平均年龄为 14 岁。所有被调查者均无婚育史、无慢性病史(肾炎、肺炎、结核病等)。

1.2 方法与内容

采用自行设计的调查表随机抽查。共发放问卷 350 份, 回收有效问卷 316 份, 有效率 90.3%。问卷内容包括: 月经初潮年龄、初次发生痛经的时间、经期、月经量(少、中、多)、经期饮食(冷食、辣食)、经期是否沾湿受冷、精神因素与痛经关系等。

1.3 统计处理

调查资料应用 SPSS13.0 软件包进行统计分析。

1.4 诊断标准

依据《妇产科学》^[1]中对原发性痛经的诊断标准。

轻度:经期前或行经期,小腹疼痛明显或伴腰部酸疼,但尚可坚持工作或学习,有时需服止疼药。

中度:经期前或行经期,小腹疼痛难忍或伴腰部酸痛,恶心呕吐,四肢不温,采用止痛措施方可缓解。

重度:经期前或行经期,小腹疼痛难忍,坐卧不安,不能坚持工作或学习,多伴有腰骶疼痛,或兼有呕吐、面白、出汗、四肢厥冷等。

2 结果

2.1 基本资料收集

关于经期、经量、及对痛经相关知识的了解情况,见表1。

表1 有关月经相关资料的收集

项目	人数(n=316)	构成比(%)
经期		
< 3d	19	6
3~7d	285	90
> 7d	12	4
月经量		
少	28	9
中	263	83
多	25	8
是否看过或是学过痛经的相关知识		
是	221	70
否	95	30
根据论述你是否患有痛经状况		
偶尔出现痛经	16	5
基本规律性痛经	167	53
无	133	42

结果显示,90%的女生经期(3~7d)正常;83%的女生月经量中等;关于月经知识或痛经知识的了解情况,约70%的女生看过或学过相关内容,而约30%的女生对此知识知之甚少;调查的女生中,偶有痛经女生占5%,规律性痛经占53%,则痛经的发生率为58%(痛经人数n=183)。

2.2 痛经发病率及痛经相关信息(6;见表2)

调查表明,我校女生的痛经发生率为58%,其中有5%的女生痛经并不呈现规律性;轻度痛经的比例较大,为74%;初潮后小于1a开始出现痛经的女生占15%,1~3a内开始出现痛经的占39%,3a以后才开始出现痛经的占46%;痛经时,大部分女生(64%)选择保暖方法(如用热水袋暖肚子或喝红糖水)缓解痛经,选择痛经贴膏、止痛片、转移注

意力或其他缓解方法的较少;就痛经对女生的影响而言,最主要在生理方面为63%,而心理方面、生活方面分别占13%、24%;在考试月或心理压力增大时,痛经程度比平常加重的占49%,无明显改变的占51%。

表2 痛经发病率及痛经相关信息

项目	人数(n=183)	构成比(%)
痛经程度		
轻度	136	74
中度	27	15
重度	20	11
初潮后多久出现痛经		
< 1a	27	15
1~3a	70	39
> 3a	86	46
痛经缓解方法		
保暖(如用热水袋捂肚子或喝红糖水)	120	64
止痛片	33	18
痛经贴膏	3	2
转移注意力	13	8
其它	14	8
考试月或压力增大,痛经加重		
有	88	49
无	95	51
痛经对本人的最大影响在		
生理方面(疼痛)	114	63
心理方面(恐惧烦躁等)	24	13
生活方面(工作、学习)	45	24

2.3 痛经的影响因素

痛经的影响因素见表(为痛经组和非痛经组的对比),分为表3和表4。

表3 痛经的影响因素

影响因素	痛经者 (n=183)	非痛经者 (n=133)	χ^2 值	P
平常生活中吃冷食喝冷饮				
经常	110	78	0.068	0.794
偶尔或不	73	55		
平常生活中吃辣食				
经常	121	77	2.227	0.136
偶尔或不	62	56		
经期减少食用冷食冷饮				
是	138	113	4.302	0.036
否	5	20		
经期减少食用辣食				
是	113	99	5.615	0.017
否	70	34		
经期保暖或减少触及冷水				
是	131	99	7.654	0.022
否	52	20		
经期减少与咖啡或酒精有关的食物				
是	105	92	4.565	0.032
否	78	41		
经期伴有脾气暴躁心情烦闷				
是	140	80	9.738	0.002
否	43	53		

表 4 痛经对经期情绪的影响

影响	痛经者(n=140*)	非痛经者(n=80*)	χ^2 值	P
轻度	91	69	48.943	0.000
中度	28	10		
重度	21	1		

* n=140 和 n=80 分别来自表 1 中题 7 中:痛经者中有 140 名伴有心情烦闷,非痛经者中有 80 名伴有心情烦闷。

结果显示,平常生活中喜欢食用冷食、辣食并不会影响痛经($P>0.05$),但是经期若是仍旧喜食冷食、辣食,则会诱发或加重痛经($P<0.05$);痛经可与经期的受冷或受湿冷等刺激有关($P<0.05$);痛经可与经期食用与咖啡因等有关的食物有关($P<0.05$);月经期间,痛经者比非痛经者更容易产生心情烦闷或脾气暴躁等行为,且其程度深于非痛经者($P<0.05$)。

3 讨论

原发性痛经的发生主要与痛经时子宫内膜前列腺素(PG)含量升高有关。研究表明,痛经患者子宫内膜和月经血中 $\text{PGF}_{2\alpha}$ 和 PGE_2 含量均较正常妇女明显增高。 $\text{PGF}_{2\alpha}$ 含量增高是造成痛经的主要原因。 PGE_2 含量高可引起子宫平滑肌过强收缩,血管挛缩,造成子宫缺血、乏氧状态而出现痛经。此外,原发性痛经还受精神、神经因素影响,疼痛感知程度也与个体的痛域有关。增高的 PG 进入血循环还可以引起心血管和消化道等症状。

关于痛经的发病率,国内外报道不一,相差悬殊,大约在 40%~80% 之间,其相差因年龄、生活状态、卫生条件、饮食习惯等不同所致。本次调查资料表明,我校女生痛经发生率为 58%,发生率较高,其中轻度、中度、重度分别为 74%、15%、11%,轻度痛经所占比例较大,中度、重度分别小于于学文^[5]等人的调查结果“34.0%、15.8%”。此外,约有 30% 的女生对月经或痛经的知识了解不足,这在心理上会造成她们对痛经的恐惧感,从而影响她们正确处理痛经;63% 的痛经女生认为痛经对其最大的影响是生理方面的疼痛,而这又会间接影响她们心理和生活,对她们的活动和学习造成诸多不便,影响生活质量。

从表 3 和表 4 可知,平常生活中喜欢食用冷食、辣食并不会影响痛经,但是若是在月经期间过量食用辣食冷食、受冷或冷湿刺激等会诱发或加重痛经,此结果与刘来英^[2]等人的“经期喝凉茶冷饮影响痛经”的结论一致;经期若大量饮用酒或者食用与咖啡因有关的食物,会诱发痛经或增加痛经的

程度。以上这些因素加重或诱发痛经的原因可能是这些不良刺激会造成内分泌紊乱。痛经女生在经期比非痛经女生更容易出现心情烦闷或脾气暴躁,且程度更深,这与韩蓁^[3]的“痛经者比非痛经者更容易出现神经过敏和神经质”报道相符;此外,在考试月由于学习过于紧张、疲劳或精神压力大,往往会出现抑郁、焦虑等负面情绪,这些不良情绪会导致心理失衡,引起神经内分泌紊乱,刺激子宫从而诱发或加重痛经。

4 建议

缓解或治疗方法:调查显示我校女生多选择保暖缓解痛经,如用热水袋暖腹部或饮用热红糖姜水,原因可能是大多数女生(75%)是轻度痛经,该结果说明这两种方法对于缓解轻度痛经有良好的效果。但根据相关资料,使用痛经贴膏,方法不仅简单,效果也很不错。治疗痛经效果较好的药物有布洛芬、酮洛芬等,治疗效率可达 80%^[1]。口服痛经宁颗粒 $\text{PGF}_{2\alpha} / \text{PGE}_2$ 比值明显下降(治疗前 4.62 ± 1.50 , 治疗后 1.40 ± 1.71),疼痛消除^[6]。另外,保持心情舒畅、适当增加营养、吃富含维生素 B₆ 及钾、镁、钙的食物(如牛奶、蜂蜜等),可有效预防痛经。

针对痛经的影响因素而言,学校的社团或学生会的生活部可通过张贴宣传画报、办集体讲座等形式对我校女生进行相关宣传教育,使其对痛经有正确的认识,消除紧张心理,改掉经期食用冷食、辣食、冷饮等不良习惯,并在经期注意调节心情,从而减少经期的烦躁和痛苦,更好的学习和生活。

参考文献:

- [1] 乐杰. 妇产科学[M]. 7 版. 北京:人民卫生出版社,2010: 118-119.
- [2] 王福燕,刘健,姚万霞,等. 江汉大学卫生技术学院女生原发性痛经的调查分析[J]. 江汉大学学报(自然科学版),2010, 38(3):74-76.
- [3] 刘来英,朱琳,陈秋珍,等. 女大学生痛经相关因素分析[J]. 中国妇幼保健,2009,24(20):2838-2840.
- [4] 韩蓁,金辉,李芬,等. 青春期原发性痛经与情绪、个性关系的研究[J]. 中国行为医学科学,2000,9(5):343-345.
- [5] 于学文,金辉,韩蓁,等. 少女原发性痛经影响因素分析[J]. 中国行为医学科学,2003,12(3):273-274.
- [6] 李香萍,汪明德. 痛经宁颗粒对原发性痛经患者经期血浆 $\text{PGF}_{2\alpha} / \text{PGE}_2$ 的影响[J]. 医药导报,2008,27(3):262.

(收稿日期 2011-11-15)