

阴道不规则流血，别不当回事

◎雅安市名山区人民医院 张 妍

很多女性遇到月经量增多、经期延长、非经期少量出血或褐色分泌物时，常会简单归咎于作息紊乱、身体上火，选择自行观察、硬扛应对。事实上，阴道不规则流血并非独立病症，而是女性生殖系统发出的异常预警信号，暗藏诸多健康隐患。学会区分生理性与病理性出血，是女性守护自身生殖健康的必备技能。

健康的生理性月经出血具备固定规律，周期、经期时长、出血量都相对稳定，经血多为暗红色，部分女性会伴随轻微经期不适。而不规则阴道流血可出现在月经周期任意阶段，出血量多少不定，颜色涵盖鲜红、褐色、黑褐色，部分仅为点滴分泌物。关键区别在于，这类异常出血无法通过调整作息、饮食自行恢复，部分患者还会伴随腹痛、下腹胀坠、分泌物异味等症状，可作为初步辨别依据。

阴道异常流血主要分为生理性和病理性两类，二者处理方式截然不同。生理性出血无须过度治疗，最常见的是排卵期出

血，两次月经中间体内激素短暂波动，会导致子宫内膜少量脱落，引发点滴状褐色出血，持续2~3天可自行消退，部分人伴随轻微腹痛，属于正常生理现象。此外，初次服用短效避孕药、短期内更换避孕方式导致的激素波动，引发的撤退性出血，在身体适应后也会自行缓解。

病理性出血是需要重点警惕的情况，首要诱因是妇科炎症。宫颈炎、子宫内膜炎、阴道炎等慢性炎症，会让生殖系统黏膜长期处于充血脆弱状态，轻微刺激即可造成黏膜破损出血。炎症引发的出血多出现于性生活后，出血量少、颜色鲜红，常伴随白带增多、分泌物异味、下腹隐痛等症状。若长期拖延不治，感染会持续向上扩散，累及盆腔、输卵管，诱发盆腔炎、输卵管堵塞等问题，严重损害生殖功能。

更危险的是器质性病变引发的出血，这类问题容易误诊、漏诊。子宫肌瘤、子宫腺肌病、子宫内膜息肉、宫颈病变等，

都是异常出血的核心病因。其中，子宫内膜息肉、黏膜下肌瘤会持续刺激子宫内膜，打乱内膜脱落节奏，导致经期延长、经量增多、非经期反复出血。宫颈息肉、宫颈上皮内病变甚至宫颈癌，典型症状为接触性出血，与炎症出血症状相似，容易混淆。器质性病变无法自愈，病灶会持续发展，导致出血症状加重，长期反复出血还会引发缺铁性贫血、持续性腹痛，严重威胁身体健康。

针对不同类型的异常出血，需采取科学对症的处理方式。生理性出血无须用药，只需日常记录出血周期、规律作息、稳定内分泌，做好观察即可。炎症引发的出血，切忌私自用洗液冲洗阴道内部，过度清洗会破坏阴道菌群平衡、加重病情，需及时做妇科检查，明确炎症类型后，遵医嘱规范用药治疗。器质性病变导致的反复出血，需根据病灶大小、位置及个人生育需求，通过定期随访、药物调理或微创手术切除病灶，从根源上解决问题。

日常科学养护是预防阴道异常出血的关键。女性日常应优先穿着纯棉透气的贴身衣物，每日更换，经期及出血期间勤换卫生用品，避免细菌滋生。无须

长期使用私处护理液，日常用温水清洗外阴，即可维持阴道正常菌群环境。同时杜绝长期熬夜，避免内分泌紊乱诱发月经异常。此外，需做好科学避孕，尽量减少人工流产手术，避免手术损伤子宫内膜，诱发息肉、月经紊乱、反复出血等后遗症。

女性需明确就诊指征，避免延误病情。仅偶尔出现的短期排卵期出血可居家观察，但若出现经期无故延长、非经期频繁出血、性生活后固定出血，或出血伴随剧烈腹痛等高危症状，必须及时就医。初次筛查可做妇科彩超和白带常规，排查子宫、子宫内膜及基础炎症问题；30岁以上女性建议同步完善宫颈专项筛查，尽早排查宫颈病变。检查需避开生理期，检查前一天禁止同房、阴道上药，确保结果精准。

总之，阴道不规则流血绝非无关紧要的小问题。广大女性要摒弃侥幸心理，不再将所有异常流血笼统归为作息不佳、身体上火，精准分辨出血类型。坚持科学私处养护，密切关注身体变化，出现异常症状及时就医对症治疗，规避小病拖成大病的风险，全方位守护自身生殖健康。☺

补足维生素 K，守护新生儿远离出血性疾病

◎绵阳市第三人民医院 / 四川省精神卫生中心 张钰佳

新生儿脱离母体后自主适应外界，是隐性性疾病的高发阶段。维生素K缺乏所致新生儿出血性疾病发病隐匿、进展快，早期不易识别，严重时可危及生命，需引起家长重视。不少家长认为常规喂养即可补足营养，实则新生儿容易缺乏维生素K，规范补充是预防该病的关键。

维生素K是维持人体凝血功能正常运转的核心营养素，其核心作用是助力肝脏合成各类凝血因子，而凝血因子是血液凝固、阻止异常出血的重要保障。对于成年人而言，身体机能完善、营养储备充足，较少出现维生素K缺乏问题，但新生儿截然不同。新生儿凝血系统尚未发育成熟，身体对维生素K的依赖性远高于成人，充足的维生素K能帮助宝宝搭建完整的凝血防护体系，抵御日常轻微磕碰、身体代谢引发的出血风险。反之，一旦体内维生素K不足，凝血因子合成会

大幅减少，凝血能力急剧下降，哪怕是轻微损伤都可能出现出血不止的情况，严重时还会引发颅内出血、消化道出血等危重病症，不仅可能造成终身残疾，更会直接威胁新生儿生命安全。

新生儿之所以普遍存在维生素K储备不足的问题，是先天生理特点与后天喂养、肠道状态等多重因素共同作用的结果。从先天条件来看，胎盘对维生素K的转运效率较低，胎儿在母体子宫内无法储存足量的维生素K，这就导致所有新生儿出生时体内营养储备均处于偏低水平，无法满足出生后早期的生理需求。尤其是早产儿、低体重儿，身体各器官发育尚未成熟，维生素K先天储备更少，出血发病风险远高于足月新生儿。

从后天摄入与合成角度来说，人体肠道菌群是自主合成维生素K的重要载体，可新生儿出生后肠道处于无菌状

态，有益菌群尚未建立，完全无法自主合成维生素K。同时，母乳作为新生儿的主要天然食物，维生素K含量本身偏低，纯母乳喂养难以补足宝宝身体所需；配方奶虽人工添加了维生素K，但不同品牌含量参差不齐，且新生儿肠胃吸收能力薄弱，营养吸收率仅40%~70%，依旧存在营养缺口。若宝宝存在腹泻、肠胃吸收不良等常见新生儿问题，会进一步降低维生素K利用率，加重缺乏风险。

所幸维生素K缺乏性出血可防、可控，临床已形成一套成熟、安全的标准化补充方案，适配不同体重、不同喂养方式的新生儿，通过出生即时补充与阶段性强化补充相结合，全方位规避出血风险。

出生即刻的常规补充是全球公认的首选预防手段。所有新生儿无论足月、早产或低体重，在出生1小时内，都会由医护人员完成维生素K₁肌肉注射，这种方式能快速填补先天储备缺口，快速提升体内维生素K浓度，即时完善凝血功能，安全性高且预防效果稳定，是新生儿基础防护的重要医疗操作。

需要注意的是，出生单次注射无法全程抵御晚发性维生素K缺乏风险，因此需要配合阶段性口服强化补充，覆盖新生儿成长关键期。体重≥1500g的足月

新生儿，可在出生后尽早口服2mg维生素K₁，分别在出生3天至2周、4~6周各补充2mg，完成三次阶段性补充；也可采用每周补充模式，出生初期口服1~2mg，后续每周口服1mg，持续至出生后3个月。对于体重<1500g的早产儿，因早期无法稳定经口喂养，优先通过肌肉注射0.5mg维生素K₁完成早期防护，后续口服补充方案与足月儿一致。此外，哺乳期妈妈保持均衡饮食，多摄入深绿色蔬菜、动物肝脏、豆类等富含维生素K的食物，能通过母乳为宝宝补充微量营养素，形成医疗补充+母乳喂养的双重防护。

想要全方位守护新生儿健康，家长的科学认知与日常护理尤为关键。首先，家长要摒弃育儿误区，切勿轻信“天然喂养无须补剂”的说法，无论何种喂养方式，都无法满足新生儿维生素K的全部需求，临床规范补充剂量安全、风险较低，家长需主动配合医疗操作，切勿擅自拒绝。其次，日常要做好宝宝状态监测，若发现皮肤出现不明瘀斑、呕血、便血、精神萎靡、面色苍白等异常情况，需立即就医排查，做到早发现、早干预。同时，保持规律足量喂养，哺乳期女性规律作息、健康饮食，稳定维持宝宝体内维生素K水平。☺

儿童私密处发现异物，家长们需提高警惕

◎四川泰康医院妇产科 赵皓月

在儿童意外伤害中，消化道异物、气管异物是家长熟知的高危问题，也是日常防护的重点。但有一种隐蔽性较强、危害较大的儿童私密伤，常常被多数家长忽略，那就是女童阴道异物。这类病症在儿科、妇产科临床中十分常见，多发于3~10岁幼女，若未能及时发现、规范处理，会反复引发炎症、损伤生殖器官，甚至影响孩子终身生殖健康，需要所有家长高度重视。

阴道异物滞留体内后，会持续刺激、损伤娇嫩的阴道黏膜，引发一系列不适症状，且危害会随滞留时间不断加重，具体危害主要分为七大方面。

其一，不规则阴道流血，异物会划伤、摩擦阴道内壁，造成黏膜破损，孩子可能伴随私处疼痛、坠胀不适，也可能仅出现轻微、反复的少量出血，容易

被家长忽略。

其二，反复顽固性感染。异物长期滞留会持续诱发阴道炎症，炎症反复刺激下，阴道壁会逐渐包裹异物，长期迁延不愈会引发阴道粘连、宫颈粘连，导致孩子青春期后经血引流不畅、反复痛经，严重影响生殖器官正常发育，甚至诱发尿道阴道瘘、膀胱阴道瘘等不可逆损伤。

其三，肉芽组织增生。异物长期压迫阴道组织，会造成局部黏膜溃瘍、压迫性坏死，进而长出异常肉芽组织，不仅会加重私处不适，严重时还可能形成尿瘘、粪瘘，对生理结构造成永久性损伤。

其四，尿路感染，阴道与膀胱位置相近，异物会持续压迫、刺激膀胱，导致孩子出现尿频、尿急、尿痛等尿路感染症状，反复诱发泌尿系统炎症。

其五，外阴瘙痒、红肿，异物引发

的异常分泌物会持续刺激外阴肌肤，导致孩子私处反复瘙痒、泛红。

其六，顽固性外阴炎，幼女私处黏膜脆弱、抵抗力弱，炎症持续侵袭会导致外阴炎久治不愈、反复发作。

其七，阴道狭窄，长期的黏膜溃瘍、肉芽增生会导致阴道组织粘连、狭窄，甚至出现部分阴道闭塞，严重影响生殖系统发育。

一旦发现或怀疑孩子存在阴道异物，家长切勿自行盲目处理。若异物体积小、位置浅，可在充分润滑、保证无菌的前提下轻柔取出；但多数情况下，家长无法精准判断异物位置、大小及深浅，盲目操作容易加重黏膜损伤、导致异物深陷。针对体积较大、位置较深、滞留时间久或已引发炎症粘连的异物，必须及时送往正规医院，由专业医生借助专业器械规范取出，同时开展抗感染治疗，规避后续并发症。

相较于事后治疗，提前预防才是规避儿童阴道异物伤害的关键，家长需做好全方位防护工作。

首先，做好生理健康科普教育，结合孩子认知水平，通过动画、绘本、趣味短视频等易懂的形式，教导孩子认识

身体私密部位，明确私密部位不可随意触碰、不能塞入异物，培养孩子的自我保护意识和良好卫生习惯。

其次，日常细致观察孩子身体与行为状态。定期留意孩子私处状态，若发现内裤分泌物增多、颜色发黄发绿、沾染血迹，或伴随异味，需立即重视。同时关注孩子行为，若孩子频繁揉搓、摩擦私处，大概率是私处不适的信号，需及时耐心询问，必要时就医检查。

最后，严控环境与玩具安全，做好日常监护。及时清理家中散落的小珠子、纽扣、小零件等小件物品，收纳妥善，避免孩子随手抓取玩耍。为低龄儿童挑选玩具时，规避带有细小可拆卸零件的品类，选择安全合规的专用儿童用品。孩子玩耍时，家长做好看护，及时制止孩子将小件物品靠近、塞入身体私密部位的危险行为。

儿童生殖健康关乎孩子一生，女童私密处健康防护更是家庭教育的薄弱环节。希望每位家长都能增强防护意识，正视儿童私密健康问题，做好科普引导、日常监护与异常排查，用细致的守护规避意外伤害，护航孩子身心健康、平安成长。☺