



长寿保健

女性若在月经期间有腹泻、腹痛、血便等肠胃问题，很可能是子宫内膜异位症在搞鬼！子宫内膜异位症是女性常见的妇科疾病，它是一种慢性炎症反应，40-50岁多女性约有30%患病。患者往往有疑问：子宫内膜异位一定要治疗吗？子宫内膜异位症患者有什么自我保健的要诀？

什么是子宫内膜异位症？

什么是子宫内膜异位症？妇产科张瑜芹医师表示，简单来说，就是我们的子宫内膜在经期间剥落后，跑到不正确的位置落地生根，接著他们会随著月经周期生长、剥落，导致腹痛、腹胀等症状。

子宫内膜异位症有哪些症状？

1. 经痛：子宫内膜异位症的常见症状就是经痛，轻则需要吃止痛药，严重者可能需要用到荷尔蒙药物做控制。

2. 骨盆疼痛：子宫内膜异位症不一定经期才有疼痛，有人还会在经期前后、性行为时疼痛，最辛苦的是无时无刻都在痛，称为慢性骨盆疼痛。

3. 异常出血：少数的子宫内膜异位症患者会出现异常出血的情况；可能是月经来超过10天、半个月，也可能是非经期出血。总之，出血超过7天都是不正常的，请及时就医，不需要等月经干净才去看医生。不需要等月经干净才去看医生。不需要等月经干净才去看医生。

子宫内膜异位症不只经痛 揪出5大症状！

去看医生。(很重要所以要讲3次)

4. 排便或排尿时有疼痛感：当子宫内膜组织生长在肠道或膀胱附近时，可能导致排便或排尿时的疼痛，严重者甚至会有血便的问题。

5. 不孕：某些患者可能面临不孕问题，因为子宫内膜异位可能干扰卵子和精子的相遇。

子宫内膜异位一定要治疗吗？

子宫内膜异位一定要治疗吗？基本上建议要治疗，除了经痛、腹胀等症状让人不适，更有提升怀孕流产率的问题

若发现自己有疑似子宫内膜异位的状况，该怎么办？

请尽快到妇产科做进一步检查，并评估是否需要药物或手术治疗。

子宫内膜异位症4要诀照护保养

子宫内膜异位症患者

華人健康網 x 呼叫醫師

子宮內膜異位症不只經痛，揪出5大症狀！

張瑜芹醫師：
4要訣保養防發炎



張瑜芹 醫師



日常需要照顾自己，以下是照顾4要诀：

1. 少吃油炸物、醃渍物：减少炸物和醃渍物的摄取，可能有助于减少发炎。

2. 经期间减少水果摄取：高糖摄取可能引起体内糖化反应，这可能加剧疼痛和

炎症，在经期间减少水果摄取，可能有助于缓解症状。

3. 戒烟：烟草中的尼古丁等化学物质可能增加患子宫内膜异位症的风险，并且可能加剧症状。

4. 经期间避免性生活：性生活可能会有感染风

险，另外，可能会弄得很像「命案现场」。

张瑜芹医师最后提醒，并不是所有子宫内膜异位症都需要手术治疗，很多情况还是可以靠药物控制及治疗的，大家不用太紧张，最主要是要及早发现、及早治疗，避免疾病成为人生计划的绊脚石。



家庭论坛

作父母的首先要接受一个残酷的现实，父母都不完美，主耶稣基督所说的一句话提醒父母，即使他们将最好的给子女，在完美的天父眼中，仍是不完美的。“你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女，何况你们在天上的父，岂不把好东西给求祂的人么？”(马太福音七11)“不好”不是指父母吸毒、虐待子女、酗酒、赌博，若以“不完美”来理解，我们就不会觉得言过其实了。即便是“好”父母，也有情绪失控的时候。试想有多少次对子女失信？有没有偏心？有没有要子女完成你作医生、律师的宿愿？对子女的内

心世界了解多少？是否供给子女最好的物质需要就是“好”父母？就是完美的父母？

过去曾经问教会的弟兄姊妹，“你们的父母曾否向你们道歉？”答案都是“没有”，因为大部分的父母都不自觉地接受了“天下无不是的父母”的思想。事实上，早期的儒家思想并不认同这个观点。“事父母几谏…”(论语·里仁)既然要谏，即表示父母也有不对的地方。“…从义不从父…”(荀子·子道)说明父亲可能会有不义的行为。基督徒更不应接受这思想，因圣经清楚教导，人是堕落了，因此人人都会犯罪。

当父母接受自己不完美、会犯罪犯错时，若得罪了子女，父母不单要向神认罪，亦要向子女道歉认错。而面对子女的过错，要多一分宽容和忍耐，特别是面对青春期叛逆的子女。

作为子女，既知道父母不是完美的，那我们对父母的吩咐、命令，就不应像接受了圣旨一般，不假思索，盲目奉行。特别是基督徒面对尚未信主的父母，则要看其所吩咐的，是否符合圣经的教导，若没有违反圣经的教训，即使对自己带来不便或要付代价，也要尽力听从遵行；若违反圣经的教训，就要以敬重的态度、温柔的话语“用爱心

说诚实话”(以弗所书四15)，不要阳奉阴违。

面对父母带给子女的伤害痛苦，子女(特别是基督徒)要体谅和宽恕。一般正常的父母，有谁会刻意让子女受苦？只因他们不是完美，他们哪能料到为子女殚精竭力的关爱会令子女痛苦莫名呢？

作为父母，首先要知道自己不完美，第二点是要知道儿女是神所赐的(诗篇一二七3)，父母只是受托的管家，主权在神，父母对子女没有绝对的操控权，这是圣经与传统父母对子女控制权分歧的地方。

传统家庭的父母，对子女物质层面的供应不遗余力，甚至可以牺牲健康、事业、梦想。不少在香港享有高薪或事业有成的父母，为了子女不惜将之放弃，移民美加，他们的牺牲是不少的。正因父母作了极大的牺牲，再加上中国传统“父为子纲”，或更极端的“父要子亡，子不亡是为不孝”思想的影响，导致一般父母都觉得自己有控制子女的权利，也顺理成章地不认为子女有什么隐私权了。自由出入子女房间、翻日记、查手机，“关心”子女讲电话成了作父母的“天职”，而有些自觉为子女付出了牺牲的父母，更理直气壮地干涉子女就学、职业、婚姻的选择，有些甚至以“罪疚感”使子女顺从自己的意愿或完成自己的宿愿。

这种全方位的操控最能引发愤怒的情绪。我相信圣经所说“你们作父亲的不要惹儿女的气”(以弗所书六4)是针对这情况说的。跟着圣经提醒父母，“只要照着主的教训，养育他们”(以弗所书六4)。圣经有一教训提醒父母不要试图控制子女的一生，“人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体”(创世记二24)。离开是指独立自主，不是指地域的分隔。若没有前者，只有后者是徒劳无功的，因为可以遥控。若能独立自

家庭蒙恩得福的要诀——父母与子女

◎黄以诚

主，又能与父母一起居住，照顾他们，这是最理想的情况。

因此父母的责任，不是要永远操控子女，而是帮助他们最终能独立自主。这是漫长的历程，子女从小就要按部就班学习体验。

第三，父母要教导子女。中国传统也着重对子女的教导，“养不教，父之过”(三字经)，而“孟母三迁”更是家喻户晓，孟母成为关心子女学业的典范了。这优良传统与圣经不谋而合，但内容有别：一是对于今世有益处的训诲，一是奠基于永恒价值神的话语。

神昔日对以色列人父母的指引，也可作为今日基督徒父母的指引。

“以色列啊，你要听！耶和华——我们神是独一的主。”(申命记六4)——要认识神。

“你要尽心、尽性、尽力爱耶和华——你的神”(申命记六5)——要爱神，对神有亲身的经历。

“我今日所吩咐你的话都要记在心上”(申命记六6)——要熟习铭记神的话。

“也要殷勤教训你的儿女。无论你坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论。”(申命记六7)——要天天着力地教导子女神的话。

“也要系在手上为记号，戴在额上为经文。”(申命记六8)——喻意要身体力行。

“又要写在你房屋的门框上，并你的城门上”(申命记六9)——不单在家里，也要在公众的地方行神的话。

很遗憾，不少基督徒父母对神的话不熟习，也懒于铭记，因此不知道如何以身作则行神的话，更遑论教导子女了。更可悲的是，他们将原本是自己应负的责任，拱手相让，交给学校、传媒(电视、电影、手机、电脑)、社团(童军、Cadet)等，它们都不会在灵性上建立造就信徒的子女，相反地可能还会带给孩子负面的影响。

呼吁基督徒父母参加主日学、查经班，研读神的话语，铭记神的话，遵行神的话，教导子女神的话。

第四是要管教。现代父母，有些受到后现代主义没有真理的思想荼毒，而不知如何管教；有些受高举自我形象的教导误导，而不敢管教，恐怕管教会破坏子女的自我形象；有些则被“不要将自己的价值观强加于子女”的论调迷惑，而放任子女，毫不管教。

圣经要父母管教子女，

“疼爱儿子的，随时管教。”(箴言十三24)

神的道是永存的(彼得后书一23)，是真理(约翰福音十七17)，所以基督徒相信有绝对真理。我们也知道如何管教，就是用神的话管教，而不是跟从流行的心理理论去管教，也不是随父母的意愿喜好去管教。我们也敢管教，因为我们知道人是按神的形象造的，我们要的不是人的自我形象，乃是神的形象，我们追求的是基督成形在心里(加拉太书四19)。我们也铁定要管教，要将圣经的价值观教导我们的

子女。倘若我们不那样做，撒旦就会借着各种媒介、学校、世俗的音乐、电影、朋友等，将敌对神的价值观，灌注于我们子女的心中，所以我们要管教，要监管子女所听的音乐、所看的电影、所交的朋友…

总之，父母要管教，并且要“趁有指望，管教你的儿子，你的心，不可任他死亡。”(箴言十九18)父母要帮助子女从小就学习体认，人所作的是有后果要负的，“人种的什么，收的也是什么。”(加拉太书六7,8)。

来源：真理报



温馨晨语

一个人，无论有无本事，无论是否成功，低调做人，踏实做事，是最明智的选择，因为大千世界，包括纷纷扬扬的网路空间，天外有天，人外有人，是恒定的客观现实，不存在最高最好，只存在更高更好。张扬、炫耀、鼓吹、往往徒劳，自欺欺人，适得其反，令人厌恶，最终会无地自容，被上主所厌弃。但敬畏耶和华的人什么好处都不缺。

经上说：

“因为上帝阻拦骄傲的人，赐恩给谦卑的人。所以你们要自卑，服在上帝大能的手下，到了时候，祂必叫你们升高。”

~雅各书4章6节~

愿以感恩的心进入新的一天！