

月经有血块是疾病信号吗？

专家：分清生理与病理，这几种情况需就医

月经期间，不少女性发现经血中混有大小不一的血块，部分人还遇到血块颜色发暗，甚至夹杂白色“肉块”的情况。这往往引发焦虑：是身体出了大问题吗？要读懂身体信号，需先了解月经的形成。女性子宫腔内的子宫内膜，会在卵巢激素作用下周期性增厚。若未受孕，内膜失去激素支持便会萎缩剥脱，伴随血管断裂出血，混合组织液排出，即为月经。

血块本质是“没来得及化开的血”

正常情况下，经血本不该凝固。子宫内膜会同步释放“纤维蛋白溶解酶”分解血液中的纤维蛋白，保持液态。只有当出血速度过快、出血量过多，酶量“忙不过来”时，血液才会提前凝固，形成肉眼可见的血块。

为什么前两天血块特别多？这与生理节奏有关。月经第1~2天，内膜集中剥脱，血管“开闸式”出血，酶系统来不及完全分解，血块便集中出现；随着流量放缓，血块会自然减少。此外，久坐、久卧导致经血在宫腔蓄积，也是职场女性出现大血块的常见诱因。

出现“肉样组织”或异味，必须警惕

需要高度警惕的是，排出物伴有血腥味以外的恶臭。这可能提示早期胚胎停育、不全流产后的妊娠物残留，也可能是子宫内膜息肉、子宫肌瘤甚至子宫内膜癌的病变组织。此类组织肉眼难辨，建议用干净容器留存，立即赴医院进行相关检查。

这三类情况，通常不用慌

一是偶发小血块。只要不是每次都有，且经量总体稳定，多是一过性内膜脱落加快，无需紧张。

二是血块颜色发黑。血液接触空气后会氧化变色，滞留在阴道的经血颜色变暗属正常现象，并非“毒素”。

三是带白色膜状物。若排出物呈絮状或膜状，略发白，多为大块脱落的子宫内膜碎片，只要无恶臭，一般无需干预。

怎么判断“多”到不正常

临床标准为每月失血不超过80毫升。若不足2小时就浸透一片卫生巾，且持续数小时，出现明显头晕、心慌、乏力，需警惕急性失血过多，应立即就医。

医生提醒，除出血异常外，若出现月经量骤多骤少、痛经加重、出血时间超过8天、周期异常、非经期出血等情况，也需及时关注就医。

月经是女性健康的“晴雨表”。掌握科学常识，既不因小块淤血草木皆兵，也不对危险信号视而不见，才是对身体真正的负责。

(据“科普中国”微信公众号)

每天一把蓝莓能抗炎？医生提醒四类人慎食

眼下蓝莓大量上市，“吃蓝莓抗炎”“蓝莓替代消炎药”的说法在社交平台热传，不少人跟风将其当作养生“法宝”。可福建一名女子连续两天每天吃半斤蓝莓后，突发上腹剧痛、恶心反酸，送医后确诊为胃石症。作为“健康明星水果”，蓝莓到底能不能抗炎？为何会吃出风险？记者采访多位医生，厘清误区、提醒市民理性食用。

据“第一帮帮团”报道，该女子因轻信“蓝莓抗炎”说法大量食用蓝莓，引发严重肠胃不适。福建省第二人民医院脾胃病科副主任医师毛幸迪解释，蓝莓富含果胶和鞣酸，空腹或短时间大量摄入时，这些成分会在胃酸中与蛋白质结合，凝聚成难消化的“胃石”堵塞胃部，轻则引发胃胀胃痛，重则导致胃溃疡、消化道梗阻，肠胃功能弱者风险更高。

记者了解到，蓝莓确实是优质抗炎水

果，与草莓、树莓等一同跻身抗炎、抗氧化食物前列。但医生强调，这里的“炎”是低水平慢性炎症——这种持续炎症是心血管疾病、2型糖尿病等慢性病的重要诱因，而饮食正是调节炎症状态的关键。

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院临床营养科主任杨任华表示，蓝莓像“慢性炎症消防员”，其抗炎作用体现在长期调理，能辅助缓解熬夜、饮食油腻、用眼过度引发的亚健康状态，是日常养生的“营养助力”。浙江省中山医院内分泌科副主任医师张前进补充，长期摄入蓝莓中的花青素，可改善血管内皮功能、降血压，还能调节肠道菌群，对肠道炎症有一定辅助作用。

需警惕的是，食物抗炎不等于医学消炎，蓝莓绝不能替代药物。张前进说，蓝莓花青素小肠吸收有限，抗炎效果受肠道菌群影响，需长期适量食用才有效；杨任华提

醒，急性炎症靠蓝莓调理会延误病情，慢性病患者擅自停药改吃蓝莓，会导致病情失控。

蓝莓正确吃法很关键，注册营养师王曼建议，每日食用10~20颗中小果(约一小把)，既能保证营养，又不给肠胃添负担，且切忌空腹食用。

张前进特别提醒，4类人群不宜多吃：糖尿病患者过量食用会影响血糖；脾胃虚寒、易腹泻者会加重症状；肾病患者因蓝莓草酸高，过量食用可能形成结石；服用抗凝药物者，蓝莓中的水杨酸盐可能干扰药效，需避免大量食用。

生活中，枸杞补肾、柠檬美白等说法，均是食物辅助养生作用神化为“治病功效”。医生呼吁，健康从不是依赖某一种“神果”，而是靠均衡饮食、规律作息和适度运动，理性看待食物养生价值才是正道。

(据“人民日报健康客户端”微信公众号)

本版组稿 杜营营 本版图片为 AI 制作

