

10余省份女职工可休“痛经假” 妹子们别羡慕，宁波已经实施12年

□记者 王婧

近日，“痛经假”因为宁夏的一份文件再次引起热议。

据报道，宁夏将出台《女职工劳动保护办法》，其中明确“痛经假”，重度痛经或经量过多，不能坚持正常工作的，可给予1天到2天休假。此前，已有海南、重庆、江苏、陕西等地出台了相应文件给予女性员工“痛经假”。

而在浙江，早在2004年就已经开始实施“痛经假”。实施12年来，这一法规的知晓度如何？又有多少女职工请过“痛经假”？

法规

宁波实施“痛经假”已有12年

“痛经假”这一概念由来已久，早在1993年原卫生部、全国总工会等5部门联合颁布的《女职工保健工作规定》就已指出，患有重度痛经及月经过多的女职工，经医疗或妇幼保健机构确诊后，月经期间可适当给予1至2天的休假。

日前，有媒体报道，宁夏将出台《女职工劳动保护办法》，突出对女职工予以“经期、孕

期、产期、哺乳期、更年期”五期劳动保护，其中还专门明确了“痛经假”。目前，有10余省份在女职工劳动保护办法中提出女职工在一定条件下可休“痛经假”，最长可休二至三天。

其实，宁波的妹子们也不用羡慕，因为宁波也有“痛经假”。昨天，记者从宁波市人力资源和社会保障局获悉，浙江在2004年就有“痛经假”了。《浙江省

女职工劳动保护办法》第十条规定，用人单位对从事国家规定的高处、低温作业和第三级体力劳动强度作业的女职工，在月经期间，应当暂时调整、安排合适工作或者给予一至两天的带薪休息。经医疗单位证明患有重度痛经及月经过多的女职工，在月经期间，用人单位应当给予一至两天的带薪休息。

调查

很多女职工不知道有“痛经假”

今年2月，宁波市总工会做了个“关于痛经假，您怎么看”的调查，有1092人参与。其中814人是一线普通职工，占总数的75%；955人为女性，占87%；年龄段主要分布在25~45岁，其中25~35岁占62%，35~45岁占21%。数据显示，1092人中只有65人知道所在单位有“痛经假”。

“我们不知道有‘痛经假’。”昨天，一家生产型出口外贸企业的负责人向记者表示，也没有员工请过这样的假。记者了解到，这家企业已经成立将近20年了。

也有企业相关负责人向记者表示，虽然公司不知有“痛经假”一说，但遇到这样的情况，职工可以请病假或者事假，也是

带薪的。

在采访中，记者了解到，“痛经假”难落实的主要原因是女职工碍于情面不主动提，或者还有很多人不知道有此假。

参加工作将近两年的小陆是高新区某事业单位的职员。“我是最近看新闻才知道有‘痛经假’的，一直不知道还有这么个假。”小陆有痛经史，她夸张地说，每个月的那几天简直是痛到生无可恋，而且工作效率极其低下，“那几天总是弓着腰，抱着热水袋，就算吃了止痛片也缓解不了多少。”小陆说，既然有这个假，以后痛得不行就请“痛经假”。

在外贸公司做销售的小马说，他们公司的规定里没有“痛经假”这一条，“实在痛得不行

就去医院开证明，但这个时候一般都要同事扶着去。”小马说，有一次她直接痛得昏过去了，但也只是请了病假。

还有不少女职工不请“痛经假”是嫌麻烦或者怕难为情。“我知道这个假的，但每次肚子上贴个暖宝宝，多喝热水，能扛就扛过去了，而且去医院开证明，实在太麻烦，本来就痛，遇到排队就更麻烦了。”在一家生产仪器仪表企业上班的小郑说，最重要的是请这个假觉得难为情，尤其是在男领导面前。

“我要是太痛了，就说肚子痛，会请假休息半天，领导也就心领神会，一般也不会为难。”在一家互联网公司上班的小乐说，她没有特意请过“痛经假”。

痛，或连及腰骶，甚至剧痛至晕厥，一般在初潮后1~2年尚无症状或仅有轻度不适，严重的痉挛性疼痛多发生于初潮1~2年后的青年女性。

继发性痛经指由盆腔器质性疾病如子宫内膜异位症、子宫腺肌病、盆腔炎等病变引起的痛经。

有调查表明，我国妇女中痛经发生率为33.1%，其中原发性痛经占53.2%，我国女大学生原发性痛经发病率高达62.88%，临床一线女性护理工作原发性痛经发病率高达40%~90%，严重影响身心健康，给其学习、工作、生活带来极大不便。

医生

常碰到痛到不能上班的女职工，但打痛经证明的却不多

规定指出，患有重度痛经及月经过多的女职工，需要医疗单位开证明，才可在月经期给予1~2天带薪休假。那么，怎样的痛经程度才算是不能坚持正常工作呢？

“从医十几年来，我只遇到一例来打痛经证明的女性。”市妇儿医院妇产科熊医生说，这个女性当时痛得连床都下不了，经过评估后给她开了痛经证明。

市中医院妇科医师王颖表示，来开痛经证明的女性很少，但来看痛经的女性很多，一般每星期要接诊1~2名，痛经以年轻女性居多，不少是初潮后的小姑娘。

如何辨别是不是真痛经？王颖说，有经验的医生经过问询、检查及做B超后可以做出正确的诊断，不少痛经的女性别说站着了，躺着都痛，有些还会出现呕吐甚至昏厥的情况。

王颖告诉记者，痛经又称“经行腹痛”，是指妇女正值经期或行经前后，出现周期性小腹疼痛，症状严重者可影响生活质量。痛经又分为原发性痛经和继发性痛经两类。

原发性痛经又称功能性痛经，是妇科临床常见病、多发病之一，指经妇科检查，生殖器官无明显器质性病变，在经行前后或经期周期性反复出现小腹疼



章丽珍 绘

律师

“痛经假”莫成“纸上福利”

昨天，记者致电我市多位法律界人士，不少人表示并不知道何为“痛经假”。只有一位擅长办理劳动纠纷案件的律师告诉记者，他知道“痛经假”。

“‘痛经假’就像没牙的老虎，或许会成为‘纸上福利’。”这位不愿意具名的律师说，“痛经

假”是好假，但上升到立法层面，就面临诸多现实困境。一方面女性职工觉得难以启齿，不会轻易去请假；另一方面企业有用工成本，不太会认同“痛经假”。最重要的是“痛经假”的投诉举报机制不是很完善，很多女性考虑到投诉举报后要付出的代价，也就不了了之。

提醒

预防痛经，从改变生活习惯做起

市中医院妇科医师王颖表示，饮食习惯和情绪状态决定原发性痛经的发生与发展，喜食冷饮者、喜食辛辣食物、学习压力较大、对月经恐慌是痛经患者中最为常见的因素。因此，改善日常生活习惯是预防原发性痛经的有效途径和方法。

1.寒湿凝滞型

小腹冷痛，得热痛减，经量少且色黯有块，伴有小腹发凉、出冷汗等。护理上应注意避风寒，不吃生冷和辛辣等刺激性食物，不要涉水、游泳，不要坐在阴湿寒凉地方。外出时要防止淋雨。食疗方：姜枣红糖水、姜枣花椒汤。

2.气滞血瘀型

经期小腹胀痛拒按，月经量少且行经不畅，经血紫黯有块，伴两胁胀痛，或经前乳房胀痛等。护理上要以疏导情绪为主。针对月经期间可能出现烦躁情绪，应消除对月经的紧张、恐惧心理，保持情绪稳定，精神舒畅。聆听欢快音乐及外出散

步，分散注意力，以保持情绪稳定。多吃小麦、葱、蒜、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂等具有行气、解郁、消食、醒神的食物，睡前避免饮茶、咖啡等提神醒脑的饮料。

3.肝肾亏虚型

小腹绵绵作痛，喜按，经量少，色黯质稀，头晕耳鸣，腰膝疲软等。要注重调理生活，保证充足睡眠，平时加强体育锻炼，改善营养状态。食疗方面，可用黑豆、鸡蛋、米酒同煮而食。

4.气血虚弱型

此型多因经期、产后气血耗伤，血室正开，外邪乘虚而入，以致瘀血滞留。症状为小腹绵绵作痛，喜按或小腹坠胀不适，面色苍白，神疲无力，月经量少、色淡质稀等。患者要注意保暖，不要劳汗当风，多休息，免劳累。经期尽量不做剧烈活动，注意补充营养。多食补益气血的食物，如大枣、龙眼肉、淮山药、各种豆类等。食疗方：乌豆蛋酒汤、韭汁红糖饮。