



# 更年期对女性的影响到底有多大?

本报记者 王芳

更年期是每个女性到了一定年纪都会经历的一个时期。有的人症状比较轻微，但也有些人潮热多汗、失眠易怒，影响到正常的生活、工作，甚至情绪起伏变大，还可能影响到和家人的感情，所以不少女性都比较担心这一时期的到来。了解更年期，做好相关方面的预防，护理好自己的身体健康，争取安稳地度过这个阶段。



大同中医院妇科主任高翔说，更年期综合征指妇女绝经前后出现性激素波动或减少所致的一系列躯体及精神心理症状。女性到了四五十岁由于自然或人为的因素导致雌激素水平下降，生殖功能从旺盛的状态逐渐走向老年衰弱，相应出现烘热汗出、烦躁易怒、潮热乏力、头晕耳鸣、心悸失眠、腰酸背痛等症状。

部分妇女卵巢功能减退进程较慢，心肝脑失养的情况不严重，症状比较轻微，持续时间短，就会平稳度过。也有一些女性由于体质、产育、疾病、营养、劳逸、社会环境、精神等方面的因素，肾气衰退进程比较快，以致机体脏腑不能适应而发生功能紊乱。如果上述症状参差出现，持续时间长，迁延数年，自身不能很好地调节这一生理性变化，严重影响生活和工作，降低生活质量，危害身心健康，这时候就要寻求医生的帮助了。

高翔介绍，中医关于此类疾病的治疗已有一千多年的历史，积累了相当丰富的经验，到现在仍然发挥着强大的优势。其主要病因是肾气渐衰，

体内阴阳失衡，脏腑气血不调所致。在临幊上根据每位患者的实际情況，针对个体差异，有的放矢，按照中医药理论的辨证论治原则，采取补益肝肾，疏肝解郁，益气健脾，养心安神等治法，都会收到良好的治疗效果，而且副作用小。从西医角度来讲，采用激素补充疗法，也能减轻各种症状的发生。因为雌激素是人身体内非常重要的一个激素，它可以减少脂肪在皮下及血管壁的堆积，还可以刺激增加胰岛素的分泌，从而促进血糖、血脂和胆固醇的代谢。当雌激素下降，就容易发生高胆固醇、高血脂、高血糖、高尿酸等众多问题，随之患糖尿病、高血压、冠心病的风险也增加了。

高翔强调，不管是选择中医还是西医，建议患者都要注意在医生指导下用药，患者切勿自己盲目购买使用雌激素类药物及保健品。对于中医治疗，更重要的是辩证论治，对症用药，这样才能取得更好的治疗效果。

围绝经期综合征要遵从“治未病”、预防为主的原则，在日常生活中，要注意调整生活方式，以尽量减轻更年期不适症状。

## 作息规律很重要

更年期女性超1/3的都会或多或少的有睡眠问题，应保持规律的作息。平时如果经常熬夜，就很容易导致月经量减少、焦虑烦躁、身体劳累等，有些还会出现卵巢早衰、低雌激素症状，进而导致更年期提前、骨质疏松等问题。

## 饮食均衡不可少

饮食上应低热量、低脂肪、低盐，主食粗细搭配，适度适量；要注意营养均衡，多吃一些新鲜的水果蔬菜，并保持大便通畅；增加蛋白质、维生素和钙的摄入，预防

骨质疏松；少吃刺激的食物，比如酒、咖啡、浓茶等；适当摄入一些山药、芡实、莲子、桂圆、大枣、枸杞子、百合、桑葚等滋补肝肾、养心安神的药食同源之品。

此外，还要坚持锻炼身体、增加日晒时间，适当补充钙和维生素D，因为雌激素还参与骨代谢，雌激素水平正常的时候骨代谢过程是受到控制的，一旦体内雌激素不足，骨代谢就会飞快加速，很可能导致骨吸收大于骨形成，骨头越来越疏松，这也是为什么更年期女性骨质疏松患病率增加的原因。

## 心态乐观是良药

绝经是女性生长衰老的自然规律，要积极主动掌握更年期卫生保健常识，定期进行体检，消除恐惧与疑虑。不能忽略心理治疗，由于精血不足、心肝失养、火气偏旺，所以极易出现程度不同的烦躁、失眠、健忘、忧郁、乏力等症狀。有的患者不能自我调节，可能发展为更年期抑郁症。所以必须重视更年期心理变化，把心理调整提到首要地位，治疗先医其心。要注意保持积极乐观的心态，经常参与户外活动，合理增加运动量，多与身边的家人、朋友倾诉。对生活中发生的事不必过分苛求，热心公益，培养业余爱好，如种花、养鱼、书画、听音乐、旅游等，使心里有所寄托。病情较重者可用药物调整，缓解相关症状，改善生活质量。

临幊上常有患者询问更年期能够持续多长时间，要想尽快从更年期综合症当中走出来，除了心理上的调节之外，不要有过重的思想负担。女性在这个阶段，身体上难免会出现一些异常的表现，家人应该多体谅体谅，多关心，有了家人的帮助之后，会更加容易度过这个时期。



## 关爱眼睛 远离干眼

经常熬夜、玩手机，是否总觉得眼睛干涩、有异物感？看东西模糊、眼痒且易疲劳？开车时，是否会总觉得畏光、眼皮发沉？这也许不仅仅是简单的用眼过度。

飞视眼科医院左文渊医生指出，干眼是多因素引起的慢性眼表疾病，是由泪液的质、量及动力学导致的泪膜不稳定或眼表微环境失衡，可伴有眼表炎性反应、组织损伤及神经异常，造成眼部多种不适症状和视功能障碍。干眼表现为眼睛干涩、刺痛、异物感、黏稠感、睁眼困难、泪液多、视疲劳、视力波动、畏光等。

需要提醒的是，并不是眼睛干就是干眼症。诊断干眼症需要结合患者的主观症状及体征进行。目前已可检测脂质层厚度的仪器能更有针对性地对泪膜成分进行评估。（王芳）

## 夏季警惕肠胃疾病

夏季天气炎热，是人体消耗能量较大的季节，也是肠道疾病的高发期。大同康复医院中医科主任曲建中说，这个季节很多人会出现便秘、腹泻、腹痛等症状，所以夏季肠胃的这些喜好应该了解一下，及早做好日常预防，不让“病从口入”。

忌食过生冷。夏天不免会喝冰镇饮料、啤酒，吃一根冰棍，但冰食吃过量容易损伤脾胃阳气，加湿寒气，会出现胃脘胀闷等症状。建议吃冰棍、雪糕等适量，不要在身体特别热的时候吃，而是要等汗退了再吃，最好喝温的饮品。假如本身就患有慢性胃炎或胃溃疡的人，很有可能会在饭后之后出现胃出血的症状，所以一定要适可而止。

忌暴饮暴食。炎热的天气，脾胃湿气渐盛，导致无食欲，而出汗过多，又损伤气阴，所以胃肠消化功能会有所下降。由于胃肠功能下降，再加上暴饮暴食，会让胃肠负担更重，易导致胃肠功能紊乱。

另外，肠胃喜欢规律的生活，定时定量、细嚼慢咽。如果暴饮暴食，时间长了必然导致脾胃升降失常，日久出现脾胃虚弱，容易患上胃炎、胃溃疡、消化不良等疾病。（王芳）

## 市五医院开展下乡惠民活动



为让基层群众得到更优质的医疗服务，6月30日，大同市第五人民医院专家队携带医疗设备和部分药品来到了阳高县尉家小堡村开展“我为群众办实事，专家人才基层行”“送医送药送文化”三下乡活动，将健康送到群众家门口。

据了解，此次义诊活动由普外科、心内科、骨科、风湿免疫科、儿科、消

化科、心电图及超声诊断科等科室专家组成，在义诊现场，各科专家分别为前来咨询、就诊的患者提供指导与帮助，面对面地讲解医疗科普知识，并现场测量血压、心肺听诊等，针对病情开具处方，同时给村民免费发放了药物，还对服药情况进行指导，让村民们在家门口就享受到了高质量的就诊服务。

此外，市五医院工作人员还带来了自己编排的舞蹈、快板、歌曲等节目，丰富群众文化生活。

通过这次义诊活动，专家们普及了与日常生活密切相关的医疗卫生保健知识，提高了村民的健康意识，掌握了基本健康生活常识和专科防病知识，活动达到了预期目标。（王瑞芳）

## PET-CT将肿瘤扼杀在“萌芽”时期

——访大同瑞慈康复医院影像中心主任苗来生

本报记者 王瑞芳



### PET-CT能够提早发现肿瘤病变

PET-CT与CT和PET相比有很大优势。CT是解剖结构影像，能清晰显示人体各组织的解剖结构，但无法诊断还未形成病灶的肿瘤细胞；PET是功能代谢影像，能敏感地发现代谢异常的肿瘤细胞，但不显示正常组织，无法看清肿瘤具体在哪里；PET-CT可同时获得全身的这两种影像并把它们叠加，从而轻易发现肿瘤细胞的精确位置和范围。

在介绍PET-CT时，苗来生通过一个病例的描述，让这台仪器的作用更加通俗易懂。

75岁的王某因无明显诱因出现右面部、右颈部等多处淋巴结肿大，浑身乏力，肿大淋巴结处并伴有疼痛，辗转多家医院治疗，疗效均不理想。近日，王某在家人的陪同下慕名来到大同瑞慈康复医院就诊。接诊的苗来生了解到患者的病情后，经过PET-CT精准定位检查，进一步明确诊断王某为恶性淋巴瘤伴多发部位广泛浸润，且分期晚，病情重。多学科专家随即针对患者病情展开讨论，制定出标准化的

治疗方案。“传统的X线平片、超声、CT和MR检查方法，大多在疾病发生到‘形态改变’这一阶段才能发现病变，因此不能达到早期诊断的目的。”苗来生介绍，每种疾病都会经历从基因突变到代谢异常再到形态改变的发展过程，PET-CT更能准确地反映人体正常或异常的生理代谢活动，简单地说，就是能够提早发现患者是否存在肿瘤病变，从而增加了治疗方案的合理性。

PET-CT对鉴别肿瘤性质很在行。苗来生介绍，很多人对PET-CT并不熟悉，甚至会“谈核色变”，担心PET-CT用的放射性药物辐射强，对人体有副作用。苗来生解释，PET-CT虽然是两种放射型设备的结合，但在PET-CT中使用的CT为低剂量CT，同时PET药物为符合人体生理的短半衰期药物，因此，做一次PET-CT所受到的辐射，不高于一次增强胸部CT。“很多患者是在抽血检查时发现体内肿瘤标志物含量提高，但此时患者身体没有任何症状，医生也不能确定肿瘤的位置，如果没有PET-CT，患者

就要用排除法，通过胃肠镜、胸部CT等一项一项查找肿瘤。”苗来生说，而应用PET-CT虽然单笔检查费用相对较高，但提升了治疗的时效性和准确性，让患者不用在多个科室逐项检查，为患者节约不必要的检查费用，更重要的是从病魔手中抢到了时间。

苗来生说，还有一部分患者是已经确诊患有肿瘤，通过PET-CT寻找肿瘤原发灶和转移灶，对肿瘤进行分期。要判断患者体内的肿瘤是否是恶性的，有时候需要做穿刺活检。虽然传统CT和核磁能够显示病灶，却无法保证穿刺位置就是肿瘤的活跃区，穿刺到肿瘤坏死位置就无法进行准确的病理诊断，而通过PET-CT能够保证“一刺即准”。在肿瘤治疗过程中，PET能够明确显示肿瘤细胞的活性是否降低，从而帮助医生判断患者是否对正在使用的对抗肿瘤药物敏感，从而指导临床医师选择有效的抗肿瘤方法，还可以为放疗提供精确的生物靶区定位。

心血管病、防癌体检都能做PET-CT。苗来生介绍，除了肿瘤检查外，

PET-CT还适合心血管疾病、神经疾病的检查和疗效评估。目前，PET-CT心肌显像是判断心肌梗死后受累心肌是否存活的“金标准”，为患者是否需要手术提供客观依据。对心肌缺血患者来说，若缺血的心肌已死亡，做心脏血管搭桥手术就没太大意义。

PET-CT还可用于健康人群的防癌体检。目前，常规体检很难发现癌症患者的最初症状，等症状明显时，往往已经错过最佳治疗时机。PET-CT可以及早发现癌前病变和肿瘤细胞，进而提高肿瘤的治愈率。

苗来生说：“40~50岁是肿瘤的高发年龄，这个年龄段的人，如果有肿瘤家族史，或经常接触有毒化学物质，或患有较大可能发展、转变成癌症的疾病和病变，如黏膜白斑症、子宫颈糜烂、乳腺不典型增生、乳腺纤维腺瘤、慢性溃疡性结肠炎、慢性萎缩性胃炎和胃溃疡、胃大切术后残胃、皮肤慢性溃疡、慢性乙型和丙型肝炎所致的结节性肝硬化等疾病的人群，最好定期做防癌体检，以及早发现肿瘤。”



## 家庭教育对幼儿心理健康的影响

健康是评价幼儿成长状况的标准，随着社会的发展，知识的普及，人们越来越重视心理健康这个话题，尤其是幼儿心理健康教育越来越受到人们的关注。在孩子的成长过程中，幼儿阶段是其心理品质形成的重要时期，在此阶段如对幼儿的心理进行积极正面地引导，则会有良好效果。据调查研究，健康的教育方式、教育方法、家长的学历水平、家长的道德修养、家庭环境等因素和幼儿的心理健康有着直接联系。

家长的教育方法与幼儿的情緖、人格品质存在明显的相关性。孩子在幼儿阶段具有较强的模仿能力，在幼儿阶段父母是孩子的启蒙老师，父母是幼儿的模仿对象，在幼儿成长过程中，在幼儿犯错误时，如果家长做出对幼儿打骂等不考虑幼儿情绪的行为时，一方面，幼儿很容易发生强烈的情绪反应，更有可能会激起幼儿的逆反心理。另一方面，受到父母的打骂或训斥，幼儿的自尊心将受到严重打击，导致其逐渐产生自卑感，不主动与人进行交流，也不能和小朋友和谐相处。

在幼儿的成长过程中我们提出三点建议：1. 家长应该努力提高自身道德修养给孩子树立良好的榜样。2. 家长应该积极创造和睦的家庭环境，为孩子的健康成长提供有力保障。3. 家长教育孩子应该使用正确方法，要给孩子讲道理，做到以理服人。只有用健康的教育方式教育孩子、营造良好的家庭氛围、提高自身道德修养才能将孩子的心理健康朝着正确方向引导。

（市六医院）



家庭环境与幼儿的社会适应