

关爱女性，关注更年期保健

——访大同康复医院妇产一科主任吴继英

本报记者 王芳



随着年龄的增大，人的皮肤会松弛，头发也会渐渐变白，这是一个自然的过程。除此之外，不少女性从四五十岁开始，还遭遇了诸多健康困扰，如乏力、盗汗、失眠、脾气变差、容易疲劳等等。事实上，这有可能是更年期悄然而至。

更年期是生命中非常重要的一个“分水岭”，不仅是从中年到老年的过渡期，也是女性生活质量与健康与否的关键所在。

由于女性更年期精神心理、神经内分泌和代谢变化，所引起的各器官系统的症状和体征综合症候群比较复杂和多样化。大同康复医院妇产一科主任吴继英说，更年期是妇女在一生中必然要经历的一个内分泌变化的过程，是表明其身体进入性腺机能减退期、性激素水平降低而出现的一系列改变。由于更年期女性激素水平下降，妇女更年期后还很容易并发其他的一些疾病。更年期综合征多发生于45~55岁之间，一般在绝经过渡期月经紊乱时，这些症状已经开始出现，可持续至绝经后2~3年，少数人到绝经5~10年后症状才能减轻或消失。

那么，更年期和绝经后女性的健康保健和疾病防治，该从哪些方面入手？吴继英说，目前康复医院针对更年期女性健康管理的内容主要包括建立健康档案、系统健康教育、定期健康检查、一般保健指导和药物治疗几个方面。关于更年期女性健康的一般保健指导，主要涉及以下内容。

保持健康生活方式

更年期女性要采取健康的生活方式。健康生活方式包括生活规律，按时休息；积极参与社会活动，充实生活内容；管理情绪，保持开朗、乐观、积极态度，保持心情舒畅；改变不良生活习惯，避免熬夜、憋尿、久坐、不吸烟、避免二手烟等。

每周至少吃两次鱼

给予更年期女性营养指导，如饮食要定时定量、均衡，避免无节制，限制饱和脂肪酸摄入(<总热量的7%)，避免反式脂肪酸摄入，避免摄入油炸、油煎食物，少食动物脂肪、

胆固醇(<300 mg/d)；限盐(<6 g/d)，控糖(包括含糖饮料)(≤50 g/d)，少油(25~30 g/d)，限酒(酒精量≤15 g/d)，足量饮水(1500~1700 ml/d)；饮食结构要多样化，粗细搭配，增加多种水果、蔬菜摄入，选择全谷物或高纤维食物等碳水化合物；每周至少吃两次鱼。

补钙不能忽视

更年期女性要摄入足够的钙，18~49岁成人钙推荐摄入量800mg/d，50岁以上和绝经后女性钙的推荐摄入量为1000mg/d，可耐受最高摄入量为2000mg/d。吴继英指出，钙剂建议首先通过膳食补充，如果不能从膳食中获得足够的钙，如乳糖不耐受或缺乏高钙食物，建议通过钙补充剂达到推荐的每日摄入量。等量的钙，以少量多次的方式摄入则可增加钙吸收率和吸收总量。另外，更年期女性还要补充足够的维生素D，人体维生素D的来源主要包括通过晒太阳或从膳食中获得。必要时可补充外源性维生素D。

坚持有氧运动

更年期的女性由于年龄的增长，身体的柔韧性也日渐下降，而且由于激素水平的下降、骨质的流失，骨与关节的活动度日渐减少，日常生活动作变得僵硬，肢体不能保持有效平衡，甚至腰膝疼痛，连弯腰、上下楼梯都会有困难。

因此，可以尝试做一些伸展及柔韧性的训练，如瑜伽、健身操等，能塑造曼妙形体，防止脂肪堆积，增强更年期女性的自信。更年期女性应每周至少坚持150分钟中等强度的有氧运动。

适当控制体质量

多数进入更年期的女性由于体内雌激素水平下降，体形往往呈“梨状”，影响体美观，造成更年期妇女美感自信降低，甚至自卑等不良情绪，同时因脂肪堆积而引发一系列疾病，如肥胖、高血压、肿瘤等。更年期女性维持适宜体质量，体质指数(BMI)18.5~23.9 kg/m²为正常，腰围应<80cm。吴继英强调，体质量过高可增加心脑血管疾病风险，低体质量可增加骨质疏松症风险。

避免意外妊娠

围绝经期虽然卵巢功能开始衰退及生育力下降，仍可出现排卵发生意外妊娠，建议更年期妇女首选屏障避孕方法和孕激素宫内缓释系统避孕，如选择复方口服避孕药，应在妇产科医生指导下使用，临床明确诊断绝经者，可以停止避孕。

和谐的性生活有利于更年期妇女身心健康，增进夫妻感情，促进家庭和谐。对于绝经后阴道干涩及性欲减退的女性可在专业医生指导下选择性激素治疗、非激素治疗和性心理治疗等。

更年期“心疗”很重要

发现更年期妇女出现心理变化时，要建议其及时向医生、朋友或亲人倾诉烦恼，尤其是经济收入少、健康状况差、不良心境、严重身体疾病的女性，家人要多加注意其心理状态，使其以乐观向上的心态面对问题，尽量保持平和心态，必要时接受心理医生疏导。

秋季谨防三种骨病复发

——访大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝



秋季的大同，气候多变。虽然此时的凉爽不能等同于冬季的寒冷，但是已经能够对人体的健康造成威胁了。并且初秋处于过渡期，大家在穿衣饮食方面还没有及时调整过来，比较容易受寒凉之气的侵袭，诱发以下三种骨科疾病。

腰椎间盘突出 大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝说，秋季是最容易扭伤腰的季节。很多人长时间坐在椅子上不动，然后猛一起身就会扭伤腰，去医院检查，结果是腰椎间盘突出。这是因为，入秋之后，天气早晚比较凉。而人们还处在夏季的生活方式之中，穿的衣服比较单薄。此时，如果长时间坐在潮冷的地方，或者腰部直接受凉，会导致腰部毛细血管收缩，肌肉加倍紧张，腰椎间盘的压力也会随之增加，有可能会把髓核挤压出去，引发腰椎间盘突出。

预防：避免直着腿弯腰搬重物；注意腰部保暖，早晚出门时多添衣物；避免久坐不动，经常起来走动一下，注意起身时不要用力过猛。

肩颈疼痛 郭永宝说，秋季早晚寒凉，此时如果不注意保暖，会伤及肺俞，而肺俞在肩背部，病邪会乘虚而入，肩颈堵塞，经络不通，寒湿得不到疏导，易引起肩颈疼痛。肩颈疼痛会引起肩周炎、颈椎病，使人出现头痛、失眠、气色差、手臂麻木、记忆力衰退、听力下降、消化不好、胸闷、心情烦躁等症状。

预防：注意颈肩部保暖；可以做一些颈肩部位的经络疏通理疗项目；避免长时间低头，做做颈肩操，活动一下颈肩部位。

关节炎 进入秋季，一方面寒气袭人，另一方面暑湿蒸腾。这样的气温很容易导致外寒内湿的关节性疼痛，会有关节怕冷、怕风、疼痛的现象。郭永宝说，关节炎一般是由病毒和细菌引起的，细菌性关节炎一般是由于患者经常居住在阴冷潮湿的环境中，血液循环不流畅而产生。除此之外，气候的转变也是引发关节炎的主要原因之一。

预防：注意关节部位保暖；适量、适度运动，可以预防关节炎的发生。

锦秀



孩子出现秋乏，除了犯困之外，还会出现注意力不集中、脾气暴躁、胃口不佳，甚至便秘等症状。专家推荐3个好方法为孩子解秋乏。

1. 多睡一小时，养足精神

困了自然就要多睡，夏季昼长夜短，孩子会倾向于晚睡早起，长此以往就会导致睡眠不足。而到了秋季，阳气会逐渐收敛、闭藏，因此晚上最好要早点睡觉。可以适当让孩子晚上早睡半小时，白天晚起半小时，每天就能多1个小时的睡眠时间，

如何为孩子解秋乏

有助于解秋乏、收敛阳气。

另外，午睡也很重要，可以让孩子小憩半小时到1小时，也是一个很好的缓解秋乏的方法。有些孩子一到暑假就省略午睡时间，缩短夜晚睡眠时间。要注意，贪玩、睡眠不足也是伤津耗阴的一大“元凶”。从夏入秋，原本就是愈发干燥的一段时节，给孩子补阳气、润阴津，不要小看睡补的功效。

2. 伸个懒腰，开阔心胸

伸懒腰也有不错的缓解秋乏的效果的，早上刚起床或下午犯困的时候，可以

伸几个懒腰，很快就会感觉精神了不少。

这是因为伸懒腰可以起到伸展腰部、活动筋骨、舒缓肌肉、放松脊椎的作用，而且可以适当增加对心、肺部的挤压，促进心脏泵血，使更多含氧的血液供给大脑，孩子自然就会感到精神爽利。

3. 清淡饮食，调理脾胃

“春夏养阳，秋冬养阴。”秋季的时候，阳热旺盛，所以就要注意滋阴润燥，少吃辛辣刺激的食物和油腻厚重的食物，清淡饮食，脾胃好、正气足、精神旺。 武珍珍

醋的妙用

(下)

俗话说，开门七件事，柴、米、油、盐、酱、醋、茶。醋在人们生活中的地位不言而喻。食醋的好处正日益被大家所认识，但它的许多用途还鲜为人知。

市田源酿造有限责任公司总经理高瑞举说，醋的妙用有：8. 减轻醉酒。醉酒后饮适量的醋，能减轻醉酒的程度。9. 减轻辣味。不爱吃辣的人，如果遇到辣味菜肴，只要加点醋，辣味即可减轻。10. 解腻。吃油腻大的食物时加点醋，解腻。11. 鱼和肉的正味杀菌。如果鱼、肉不够新鲜时，放点醋，既可正味又能杀菌。12. 箱子除异味。如果箱子里有异味，可用布蘸少许醋涂擦，晾干后气味即除。13. 蒜菜变绿。放蔫了的青菜，放到加有1汤匙醋的冷水中浸泡1小时，可返青变绿。14. 鲜蘑菇放到加有少量醋的水里浸泡，就不会变黑发暗。

(广告信息)



大同市田源酿造有限责任公司
联系电话号码：5555559