

心悸、潮热、抑郁……更年期是女性一道难过的坎？

激素治疗助女性“应战”更年期

■ 本报记者 侯赛

“我妈妈最近脾气特别不好，动不动就生气，看来是更年期到了。我们都得小心伺候着她。”近日，海口市民张丽娜和好友聊天时，聊起了56岁母亲的“更年期综合征”。女性到了更年期，很容易引起身体和心理上的种种变化。很多女性更是视更年期为“洪水猛兽”。

有什么办法可以让女性健康快乐度过更年期？三亚市人民医院妇产科主任代霁虹教您打败“苦恼”的更年期。



何谓更年期？

更年期到底为何物？三亚市人民医院妇产科主任代霁虹介绍，人们口中俗称的“更年期”又叫围绝经期，是指女性的卵巢功能从旺盛的状态衰退到完全消失的状态的一个过渡时期，通常指绝经期和绝经前后的一段时间，以卵巢功能的逐渐衰退至完全消失为划分标志，将女性更年期分为三个阶段，即绝经前期、绝经期（月经停止）和绝经后期（月经停止后的时期）。

而女性更年期综合征是指女性在绝经前后，由于性激素含量的减少导致的一系列精神及躯体表现，如植物神经功能紊乱、生殖系统萎缩等，还可能出现一系列生理和心理方面的变化，如焦虑、抑郁和睡眠障碍等。

更年期表现有哪些？

代霁虹表示，女性更年期综合征多见于46~50岁的女性，近年来有发病年龄提早、发病率上升的趋势。更年期，大多数妇女可出现轻重不等的症状。

女性更年期临床表现多种多样，一般可分为：

性衰老：50岁之后，女性出现性激素分泌下降或部分中止、性欲淡漠、性厌烦、性生理损伤、性功能萎缩。多数妇女即自然出现生育和激素周期性变化中止现象，阴道粘膜萎缩，其润滑能力减弱，造成性交困难（性交疼痛），阴道皱襞及阴道壁弹性消失，乳房萎缩、悬垂。

心脑血管症状：潮红、潮热、出汗、心悸、头痛、头晕，甚至血压增高、心绞痛等。

精神症状：忧虑抑郁，易激动，失眠，烦躁，注意力不集中，健忘等。

月经改变和生殖系统改变：月经紊乱，外阴及阴道萎缩，易发生老年性阴道炎、子宫及阴道脱垂等。

更年期还有其他症状，如骨质疏松，关节及肌肉痛，膀胱、尿道的症状等。

如何平稳度过更年期？

代霁虹认为，更年期中年女性的健康策略是多方面的，包括健康指导如科学生活起居，戒除不良嗜好，合理膳食调配，充足的睡眠，坚持适量的体育运动，基础药物补充如钙剂、多种维生素等。但当更年期综合征已经严重到无法通过生活管理进行调整时，激素治疗依然是值得推荐的最有效的措施，但需要有明确的适应症并排除了禁忌症后方可应用。

代霁虹介绍，在治疗中，很多女性总是“谈激素色变”，担心额外摄入激素对身体的影响，例如激素可能会让人发胖，或者可能会增加很多重大疾病的风险如子宫内膜癌、乳腺癌、血栓等。但研究结果显示，雌孕激素联合治疗不影响体重，但绝经本身会引起体重增加；加用孕激素能够保护子宫内膜。“目前可以肯定的是激素治疗引发乳腺癌的可能风险小于0.1%，这种风险属于罕见类型。”代霁虹说。

代霁虹介绍，在用药方式上，激素治疗存在“时间窗”，建议女性在绝经10年以内、60岁以前进行治疗。这样受益最大、风险最小，而且必须在医生指导下，综合考虑具体症状、治疗目的和潜在风险，实现个性化用药，选择能达到治疗目的的最低有效剂量。

H 生活百科

吃粗粮别忘配点肉

粗粮在我们每天的主食中最好占到20%~30%，约100克左右。但有专家指出，很多人粗粮没吃过。

有些老年朋友为了更健康，吃粗粮时往往只搭配素菜，以为这样摄入的脂肪少，会好上加好。其实不然，如果想保证营养，粗粮最好的搭档是鱼、肉、蛋类。这是因为粗粮中的植酸和单宁可能会妨碍铁和锌等微量元素的吸收，而选择鱼、肉、蛋类作为粗粮的搭档，就能弥补这个不足。因为鱼、肉类食品，是钙、铁、锌等矿物元素的重要来源。选择蛋类作为粗粮的另一个好搭档，也是考虑到二者配合可以保证摄入足量的优质蛋白质。

现在，人们最常吃的粗粮就是小米、玉米和红薯。如果长期只吃这几种粗粮，品种过于单一，达不到食物多样化的要求，且影响营养均衡。

专家建议，制作粗粮食品要尽可能将多种食材混合烹调，比如将大米、玉米、大豆按1:1:1的比例混合食用，营养价值更高，因为这可以使蛋白质起到互补作用，提高植物蛋白的生物利用率。

因此，粗粮宜分散在每天的三餐中，而且早晚吃粗粮最好有所区别。比如早上喝粗粮豆浆，中午吃粗粮饭作为主食，晚上可以吃点易消化的粗粮粥。

记性不好？可能是久坐伤脑

据英国《每日邮报》近日报道，加利福尼亚州立大学最新研究发现久坐也是导致健忘的原因之一。久坐会让内颞与记忆有关的组织缩小，变薄，造成记忆力下降。

内颞叶位于两侧太阳穴下方，与记忆和大脑学习有关。自然状态下，内颞叶会随着年龄的增长逐渐缩小。中年人或老年人的内颞叶变小，就可能会出现认知能力下降或痴呆症状。

研究发现，久坐会使内颞叶体积缩小的进程加快。每天静坐超过15小时，内颞叶就会比只坐5小时的人小10%。而且，久坐时间超过15小时后，内颞叶每小时就会减小2%。

长期以来，人们认为久坐的生活习惯心脏病、糖尿病、认知障碍等许多慢性疾病有关，久坐还会增加罹患老年痴呆的风险。

该发现帮助证明了身体运动和大脑健康有关，久坐就像吸烟一样，对大脑是有害的。伤害主要体现在记忆力下降。

研究首次指出，久坐导致大脑某些区域变薄，进而引发记忆力下降，甚至痴呆，揭示了久坐“伤脑”的原理。简单来说，这与心脏健康的原理类似。喜欢运动的人血液含氧量更高，心脏健康，患心脏病的几率就低。与久坐的人相比，经常运动的人吸入较多的氧气，血管和大脑细胞氧气供应充足，更健康，他们的内颞叶也比较健康。大脑细胞能保持健康不断新生，正是记忆力和学习能力的关键。

同时，研究人员指出，运动可能不足以完全消除久坐的危害。所以最好的建议就是少静坐，多运动。避免久坐才是关键，尽量运动起来。（人民网）

秋季养生防秋燥：睡眠规律运动平缓

立秋过后，秋意越来越浓，很多人可能会出现干咳，皮肤也开始变得越来越敏感、干燥。尽管气温还很高，“秋老虎”尚未发威，其实，气候已经发生了变化。专家指出，即使气温继续居高不下，大家也要应时而动，及时调整自己的饮食起居，以防秋燥乘虚而入。

秋季气候干燥，但清晨却多是天高气爽，空气清新，一日当中最为舒适的时候。早睡早起是好习惯，利于收敛神气，使肺不受秋燥的损害，保持充沛的活力。此外，据有关专家对脑血栓等缺血性疾病发病时间进行的调查研究发现，此类疾病在秋季发病率较高，而发病时间多在长时间睡眠的后期。秋季适当早起，可缩短或减少血栓形成的机会，这对于预防脑血栓发病也是有一定意义的。

在保证充足的睡眠后，增强身体素质也是预防秋燥的好方法，特别是可以保证机体顺利地从夏热过度到秋凉以提高人体对气候变化的适应性与抗寒能力。

专家建议，可以做一些轻松平缓、活动量小的运动。这样既不会因出汗过多损耗元气，又可以舒展筋骨，提高身体素质。锻炼还能增强体质，增进机体的耐寒抗病能力，提高心血管系统的功能，增加大脑皮层的灵活性，保持清醒的头脑和旺盛的精力。锻炼后胃液分泌增多，肠胃蠕动增快，可以提高消化和吸收功能，像慢跑、做操、打太极拳、散步、登山、打乒乓球、羽毛球等都是适合秋季的运动，可以根据自己的爱好选择。

特别需要提醒的是，因为在秋季气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加，关节的活动幅度减小，韧带的伸展度降低，神经系统对肌肉的指挥能力在没有准备活动的情况下也会下降，锻炼前若不充分做好准备活动，会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等，严重影响日常生活，锻炼反而成了一种伤害。所以无论多大年纪，在锻炼之前准备活动都要做，时间长短和内容可以因人而异，但一般应该做到身体微微有些发热比较好。做完准备活动后，无论进行舒缓或较急促剧烈的活动，身体都能适应，才能达到锻炼的目的。

（中国医药报）



太依赖手机？小心“手机病”找上门 珍爱健康勿当“手机控”



机可能会导致手部关节、肌肉、韧带的损伤。有实验表明，使用手机时间越长，与狭窄性腱鞘炎相关的临床症状越明显，出现手部损伤的概率也越高。

建议：最好每隔二十分钟就做一个手掌按摩动作，“左右互搏”一番，可以缓解肌肉酸痛，减低肌腱磨损。

颈椎病

人类的头部重量约4.5公斤，身体长时间前倾，会让脊柱承受过多压力，导致颈部、头部和肩部疼痛、头晕目眩。赵梅提醒，经常使用手机会增加颈椎病风险。

建议：减少使用手机的时间，如感到有颈部活动受限、酸痛的症状，及时采用热敷、醋敷、拍肩，纠正错误的姿势等方式来缓解，严重者需就医进行按摩和理疗治疗。

下颌变形

过度使用手机会导致下颌轮廓变形。赵梅表示，有研究表明，随着年龄增长，皮肤弹性下降，花数小时低头看手机，会加速下巴皮肤的下垂。

建议：尽量将手机举到正前方，高于胸腔的位置。

听力下降

赵梅介绍，有研究认为手机中所使用的扬声器构造对人的听力有害。如果每天使用手机通话时间达3小时，8年后会致听力降低12%。

常用手机紧贴耳部进行通话，会致使人的听力不断下降。值得注意的是，手机对未成年人的危害性相较成年人来说更大。若一个未成年人自15岁起，每天使用手机通话3小时，那么在不考虑其他影响因素的情况下，他在50岁时的听力要比正常情况的听力差一半。

建议：应尽量降低音量，并减少耳机的使用。

影响睡眠

手机易发出干扰人体睡眠荷尔蒙“褪黑激素”的光线。

建议：调低屏幕亮度，且与脸保持至少约35厘米的距离。睡觉时，勿将手机带入床上。

手部损伤

赵梅表示，高频率、长时间使用手

尿酸高也应避免糖分摄入

很多人都知道喝酒、浓茶对痛风发作有影响，却忽视了糖分对痛风的发生也有很大影响。专家指出，含糖饮料可显著增加血尿酸，而且后果比烈酒还明显，与啤酒效果相当。尿酸高的人，应该避免摄入高果糖浆甜化的饮料及食物，同时还要限制自然糖分果汁及含糖饮料的摄入。

专家提醒，高果糖浆其实很常见，被广泛运用在碳酸饮料、果汁饮料、运动饮料以及小吃、糖浆、果冻和其他含糖产品中，我们选购时需要特别留意看清楚成分表中“果糖”“糖浆”等字样。

不少痛风患者都会自觉远离嘌呤，殊不知果糖这种不含有嘌呤、口味甜美的成分，却会明显升高血液中的尿酸含量，是名副其实的痛风毒药。果糖虽然不含嘌呤，但最终代谢产物却变成了尿酸，成为痛风中的“隐形杀手”。

虽然果糖广泛存在于水果中，但并非所有水果都糖分“超标”。关于水果怎么吃才健康，专家提出以下建议——

1. 平时应当注意进食水果的种类，日常水果中梨、樱桃、李子、葡萄、苹果的果糖含量较高，在食用时应避免过量。

2. 水果中富含人体每日所需的维生素、膳食纤维等营养素，是人们日常饮食中必不可少的组成部分，因此不建议痛风患者禁食水果。猕猴桃、柚子、刺梨、草莓、黑莓和菠萝等水果对痛风患者有利。

3. 无论是否痛风症患者，都要控制每次进食水果的数量，每天摄入水果不能超过500克，以200克至400克为宜。

（人民网）

■ 本报记者 符王润 通讯员 徐敬

一天里你和谁相处的时间最长？答案是——手机。时时刻刻刷朋友圈、聊天、美拍、抖音、网游、手机办公等行为，让我们悄然变成了“手机控”、“低头族”，不知不觉“手机病”也找上了门。

对此，海南省第三人民医院药学部副主任药师赵梅提醒，可别小瞧这“手机病”，严重者可致脑溢血、脑梗塞、甚至猝死。

赵梅介绍，“手机病”指的是现代人对手机过于依赖，从而产生一系列身心障碍、身体损伤的疾病。具体来说，手机病的危害可分为以下几点：

心理疾病

“手机依赖症”是一种心理疾病，尤其青睐青年白领女性、业务担子重的中年男人和学生三类人。主要表现为两种形式，一是无法离开手机，哪怕只是半天儿不见，也会魂不守舍，坐卧不宁，二是过多地利用手机进行沟通，如在等人的时候总是频繁打手机问对方身在何处，如果不打就焦急难耐。严重者还会出现手脚发麻、心悸、头晕、冒汗、肠胃功能失调等症状。

赵梅介绍，“无手机恐惧症”这一词汇最早出现于英国邮政部门的一次调查中，调查显示，英国53%的人在手机丢失、没电、欠话费或者连接不上网络时会感到焦