

消除误区,关爱更年期女性

“在更年期遇上‘更年期综合征’,不去医院看病?看哪个科?这是个必须要正确认识的问题。更年期,虽然是生命的自然阶段,但一些女性在面对更年期身体变化时,不愿提起,甚至出现更年期综合征也不愿就医。”专家说,“更年期女性需要全社会的关心和关爱,身体出现问题不能忍和熬,一定要重视,治病的同时,更要防病。做好更年期过渡,有利于女性提高生命质量和增加生命长度。”

更年期并不可怕

一提到“更年期”这个词,很多人会觉得女性到了这时候就变得衰老、不可理喻,脾气也会变得不好,不少女性因此抗拒面对和经历更年期,甚至出现更年期综合征的时候不愿主动就诊,积极干预。但实际上,更年期只是女性一生中六大生理阶段的其中一个,是一个自然阶段,绝大多数女性都会在45至55岁期间经历更年期,部分女性甚至可能在40岁出头时,就进入绝经状态。另一方面,随着我国经济和医疗水平的提高,女性的平均寿命已达80岁,我们都希望自己长寿,那就要像经历青春期一样,必然会经历更年期。因此,更年期只代表一个生命阶段,并不可怕。全社会特别是女性自己,要正确认识和对待更年期。

认识更年期综合征

更年期综合征是指女性卵巢功能自然衰退后,由于分泌的雌激素水平波动性下降,在女性全身各器官系统出现的一系列症状。女性卵巢的生理寿命从青春期开始,其寿命为30多年,到50岁左右时,卵巢



(图片来源于网络)

就“退休”了,这时女性的雌激素水平下降,而雌激素对于维持人体健康非常重要,全身从头到脚各个器官都有雌激素的受体。此时雌激素水平的下降,就会使得全身各个器官出现各种不同症状,导致各种慢性病“找上门”。现代医学已经发现了有二百多种与更年期综合征相关的症状,如睡眠障碍、乏力、记忆力下降、脾气暴躁、精神抑郁、潮热出汗、骨关节疼痛、阴道干涩痛痒、性生活困难、尿频尿急甚至出现波动性高血压、假性心绞痛、骨质疏松性骨折等,这些症状均属于更年期综合征。

虽然并非所有的更年期女性均会经历更年期症状,但有统计数据表明,超过80%的更年期女性会出现一种或多种更年期症状,其中近一半女性的症状程度会达到中度甚至重度,有的女性的更年期综合征可能只需要一至两年就能平稳度过,但有的女性更年期综合征可能会长达十余年,会严重影响本人和家庭乃至周围人群的生活质量。更年期综合征是一种典型的身心疾病。

早做准备正确应对

应对更年期综合征,很多人认为需要

服用保健品,但这其实是不正确的。更年期女性一定要选择专业医院、专科门诊进行治疗。专家表示,女性的卵巢从40岁左右开始衰退,平均绝经年龄为50岁。从40岁开始,女性就要关注自己的妇科内分泌情况,为更年期做准备和应对。

女性和家人要主动学习更年期相关知识,正确认识更年期,消除误解和恐惧。每年做一次健康体检,特别是有针对性的妇科体检,关注更年期相关疾病。生活要有规律,践行健康生活方式,正常作息、均衡饮食、适当运动、控制体重可以减轻更年期相关症状,降低慢性病风险,为优质老年生活奠定健康基础。

专家表示,全社会都应关怀更年期女性,尤其是女性身边的亲友,更要在這個時候给予她们关心、理解和关爱,营造舒适良好的氛围和家庭关系,善于倾听,鼓励她们多参加社交活动,多培养兴趣爱好。更年期女性每天可以做一些运动,如瑜伽、太极拳、步行、骑自行车等,在适宜的运动中收获欢乐,忘掉烦恼。如果发现更年期女性出现严重心理问题,要及时陪着她们就医,一起平稳度过这个关键时期。(庄媛)

“吃”“动”调理 秋季不气郁

十月已至下旬,随着秋意渐浓,气温降低,不少人出现了咽喉部有异物感、乳房胀痛(女性)、食欲减退、睡眠较差、惊悸怔忡且健忘等症状,专家表示,中医认为这些症状均属于“气郁”。

据悉,气郁乃“气机郁滞”,形体瘦者多见,平素面貌忧郁、神情烦闷不乐、胸胁胀满、喜叹息等也是气郁常见的症状。

“气郁在先,郁滞为本,故疏通气机为气郁者的调整原则。”专家介绍,对于气郁体质的人,调理的基本药方为逍遥散、柴胡疏肝散。除用药外还可以通过饮食保健和运动保健进行调节。

气郁体质者具有气机郁结而不舒畅的潜在倾向,可选用具有理气解郁、调理脾胃功效的食物,如大麦、荞麦、高粱、刀豆、蘑菇、豆豉、苦瓜、萝卜、洋葱、菊花、玫瑰、黄花菜、海带、海藻、橘子、柚子等;可多食具有行气功效的食物,如佛手、橙子、柑皮、韭菜、茉莉花、玫瑰花、茴香、大蒜等。

气郁体质者应少食收敛酸涩之物,如乌梅、南瓜、泡菜、石榴、青梅、杨梅、草莓、杨桃、酸枣、李子、柠檬等,以免阻滞气机,令气滞血凝。亦不可多食冰冷食品,如雪糕、冰淇淋、冰冻饮料等。睡前应避免饮茶、咖啡等提神醒脑的饮料。

“生命在于运动,机体气血津液不停运行,若运行不畅通,就会出现各种疾病。”专家建议,气郁体质的人,可每天进行30分钟至1小时的有氧运动。(薛仁政 王雯玉)

使用公筷 / 文明用餐 / 健康生活

公

用一双公筷
得一份安心



益 筷

行动

倡导健康、卫生、文明的用餐方式

用一双公筷 得一份安心

倡导健康、卫生、文明的用餐方式



使用公筷,文明用餐,提高公共卫生水平,让平安健康常相伴。