

“三八”妇女节特别报道



女性朋友,你是否总有无端的烦恼,身体总是莫名地不舒服,成了人见人怕的“情绪控”?假如是这样,你可能就是进入更年期了!

“三八”妇女节即将到来,让我们把关爱的目光投向一个特殊群体——更年期女性。

本刊特地邀请洛阳市妇产医学研究所所长、洛阳市十佳名医、洛阳市重点专科5111医院妇产科学科带头人、主任医师李景霞,对更年期现象作出科学的解释,并支招如何避免和应对更年期综合征。

关爱女性“隐形”让更年期

□ 记者 刘淑芬

更年期症状“煎熬”人

“我最近总是潮热盗汗,心悸烦躁,睡眠也不好。”王女士说。

“我家那位可能是进入更年期了,烦躁抓狂,动不动就发火骂人,弄得一家人都不敢说话!”孙先生无奈地表示。

更年期,对女性来说,是妇女从性成熟期(生育期)进入老年期的过渡阶段,是女性的自然生理过程。但更年期症状因人而异,有15%~25%的女性无明显异常感觉,75%~85%的女性会出现或轻或重的临床症状,其中有15%的人因为症状严重需要进行治疗。

女性进入更年期后,雌激素分泌水平逐渐下降,直接引发月经紊乱、皮肤松弛、注意力不集中、情绪不稳定、易激动、易怒、易焦虑、敏感、记忆力减退、潮热盗汗、失眠抑郁、心悸等生理和心理上的各种不适,严重时还可引发心血管疾病、萎缩性尿道炎、阴道炎、骨质疏松等各种疾病,症状明显者会严重影响工作和生活,这就是我们通常所说的更年期综合征。

李景霞介绍,平时她接诊的更年期综合征患者不少,尤以更年期引发的精神方面的问题常见。多数人的症状是“烦躁”,毫无来由的“烦躁”,常挂在嘴边的一句话就是“烦死了”。她们常常因为一些琐事,就和家人或同事大吵大闹,严重影响个人健康和人际关系。数据显示,截至2009年年底,全国已有1.6亿女性处于这一阶段。



市妇女儿童医疗保健中心 脑康复科协办 电话:63296919

更年期女性勿陷保健盲区

李景霞说,更年期女性容易步入两种保健盲区:

一种是认为更年期症状是正常现象,忍一忍就过去了,根本不予重视。其实在更年期及绝经后的5年,卵巢功能下降很快,以致雌激素急剧减少,对身体伤害极大,如绝经后第一年骨质疏松症发生率达22%,绝经满5年骨质疏松症发生率可达45%。

更年期女性千万不要“扛着”、“熬着”,应该就医寻求帮助,因为更年期综合征越早治疗效果越好。要安全度过更年期,

除了进行必要的药物治疗外,从心理、生活方式上多方面做好准备也是必要的。

另外一种盲目选择口服保健品,来预防和治疗更年期综合征。一些女性多选择雌激素来抵御更年期综合征,她们在市场上私自买一些含有雌激素的保健品服用。李景霞说:“这存在‘滥用’的安全隐患。在临床上,我遇见很多因为盲目吃保健品导致其他疾病发生的情况,希望更年期女性能在医生的指导下正确用药。”

更年期女性的饮食调整

李景霞建议更年期女性要注重饮食调整。饮食原则是按时定量用餐、不暴饮暴食,做到粗细、干稀搭配,均衡营养,不要偏食。

更年期女性内分泌发生变化且活动量减少,会因热量过

多而引发肥胖。更年期女性一定要减少摄取高脂肪食物和糖类,少吃肉食,适当控制脂肪的摄入,多吃各种鱼类、五谷杂粮、菌类。此外还要多吃新鲜蔬菜和水果,多喝水,多摄取富含维生素B的食物,如

玉米、小米、菠菜、大蒜和菠萝、苹果等。

因为更年期女性体内雌激素水平下降,容易发生骨质疏松,所以要经常食用含钙高的食品,如豆制品、奶类等,另可遵医嘱口服钙剂。

更年期女性要调整心态

李景霞告诉记者,针对更年期症状,许多医院都安排心理医生进行疏导,让病人正确了解疾病,进行规范治疗。

当然,更年期女

性个人的调适也是非常重要的。

更年期女性面对更年期生理与心理的变化要有心理准备;要提高自我控制能力,以乐观的心态安排好工作和生活;要走出家门,多参加一些社会活动,重新找到生活的乐趣;要根据自己的身体状况、兴趣爱好及季节、天气等条件,进行一些有益于调节情绪、强身健体的活动;心情不好时尽量找能够理解自己的人倾诉,释放不良情绪。

多给更年期女性一点关爱

正被更年期综合征折磨的女性,如果得不到家人的理解和同情,她们往往会病上加病。这个阶段的女性需要丈夫和子女的理解。

“对于这个特殊

群体,家人和朋友应该多关心理解她们。”李景霞说,丈夫和子女要多忍耐,多宽容,千万不能和妻子或母亲对着干。单位中如有处于更年期的女性,其他同事要多担待多宽容,不要和“她们一般见识”,帮助这个特殊群体安然度过这个特殊阶段。

更年期女性谨防恶性肿瘤

更年期是女性恶性肿瘤的高发期,如宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌、乳腺癌等。女性除要定期进行健康体检,如出现白带异常、月经紊乱、腹痛、乳腺包块等情况,应及时就医,排除恶性肿瘤的可能。

更年期是一个生理过程,只要正确认识,积极防治,“多事之秋”也可以成为“花开春二度,岁暮夕阳红”,“妇女在她的生命之秋,应该享受到温暖的阳春,而不是令人生厌的冬天”。



更年期激素替代疗法不宜乱用

激素替代治疗是更年期综合征常用的一种治疗手段,更年期综合征是由于卵巢功能减退,体内雌激素水平下降引起的,这种治疗方法通过“缺啥补啥”,为女性补充一定剂量的雌激素,从而达到治疗更年期综合征的目的。

但是,目前对于对更年期雌激素缺乏的认识存在误区,很多女性把补充雌激素当成重返青春的灵丹妙药,甚至通过自行购买雌激素保健品来延迟更年期或者缓解不适症状,这是很危险的。雌激素不能滥用,不宜补得过早、过多或过急,单纯为了保持年轻而补充雌激素更是有害无益。专家指出:当雌激素过高时可能引发乳腺增生、乳腺癌、子宫内膜癌等疾病,特别是如果患有子宫肌瘤等疾病,雌激素过高时会加速它们的生长。近十年,美国乳腺癌发病率下降了30%,与更年期激素替代疗法减少有关。

专家指出,在采取激素替代疗法时,一定要严格按医生要求的剂量和疗程服药,此外,也可以选用一些天然植物药,比如莉芙敏,它对焦虑、失眠等症状的缓解更有针对性,并且避免了激素治疗的副作用。