



5月8日就是母亲节了,很多人都在准备为母亲送上一份礼物。不管送什么礼物,相信你最美好的祝愿一定是愿母亲健康快乐。我们心同此愿,在母亲节到来之际,本刊也要为全市的母亲送上一份礼物:特邀市中心医院妇产科主任、同济医科大学兼职教授、主任医师岳青芬,河科大二附院妇产科主任、主任医师张伟杰,市中心医院乳腺病诊疗科主任、副主任医师黄永红,市第一医院妇产科门诊主任、主任医师杨雁鸿,共同为全市母亲的健康献策支招。

## 关爱母亲 从健康开始

□ 记者 崔宏远 通讯员 路书斋 范海岚 刘晓菲

### 健康篇 “盆底病” 母亲们的烦心事

“宝宝刚满月,我就发现自己在抱孩子时会出现尿失禁,甚至只要咳嗽或弯腰尿就控制不住,更别说跑和跳了。”在市中心医院妇产科住院治疗的邢女士告诉记者,她自从患上压力性尿失禁后,平时连大声说话都不敢。为了减少尿失禁,她平时极少外出,尽量少喝水,走起路来也是瞻前顾后,总担心裤子上会出现令人尴尬的尿渍。

生育后的女性是压力性尿失禁的高发人群。岳青芬介绍,压力

性尿失禁是女性“盆底病”的表现之一。所谓“盆底病”是指盆底功能障碍性疾病,主要分为盆底脏器脱垂和压力性尿失禁两大类。盆底脏器脱垂常见病症包括子宫脱垂、阴道前后壁脱垂等。在临床上,尿失禁和盆底脏器脱垂总是并蒂而生。

岳青芬指出,很多女性在怀孕和生产的过程中盆底肌肉有所损伤,在增加腹压的情况下会因为盆底肌肉退化出现非主观意愿的尿液漏出。压力性尿失禁算不上是危及生命的“大病”,但如果治疗不及时会长期影响患者的生活质

量,还会因漏尿长期浸泡阴部,造成尿道炎、皮肤溃烂、肾功能受损等病症,严重危害健康。

很多人认为年龄大了尿裤子是正常的,并羞于治疗,这是一种错误的观念。岳青芬表示,目前盆底脏器脱垂和压力性尿失禁这种常见病,通过盆底肌肉锻炼或微创手术即可治愈。压力性尿失禁症状较轻的患者,可以通过提肛运动来增强盆底肌肉的张力。症状较重的患者可以通过微创“尿道中段悬吊术”治疗,治愈率达90%。

### 乳腺疾病、宫颈癌 母亲要留心

目前,乳腺疾病已经成为威胁我国妇女健康的“第一杀手”。据黄永红介绍,产后妇女常见的病症主要有乳腺增生、乳腺癌、乳腺导管内乳头状瘤和乳腺炎。

黄永红介绍,患者可以通过一些表现对乳腺病加以判断。乳腺增生常表现为乳房胀痛、有可触及的肿块且多为双侧多发,呈片块状。乳腺癌则没有疼痛感,也有肿块,但其肿块往往为单发且质地较硬,呈类圆形或不规则状。乳腺导管内乳头状瘤最主要的临床表现是乳头溢液,多为自发性的,溢液可呈持续状也可为间歇性。乳腺炎则一般发生在哺乳期,主要为乳头内陷引起。

那么,这些疾病该如何自查呢?黄永红介绍了一个详细的自查方法。检查频率以每月一次为宜,每次应在月经来潮的第10天左右。先是视诊:可面对镜子进行观察,看乳房有无膨出或凹陷;乳房大小有无改变;乳头有无抬高、回缩、凹陷,有无分泌物等。观察两侧乳房是否对称,乳头是否在同一水平。另外,别忘了看换下的内衣上有没有乳头分泌物留下的污渍。之后要进行触诊:女性应取坐位或平卧位,将左手手指并拢放在右侧乳房上面,用除拇指外的四个手指指端轻柔地触摸乳房。注意不要用手指去抓捏乳房,避免将正常的乳腺组织误认为是肿块。将乳房以乳头为中心划水平和垂直两线,分为内上、内下、外上、外下4个象限,触摸时手指应从4个象限中的任

何一个象限开始,沿顺时针或逆时针方向运动,检查一圈,避免遗漏。然后,用同样的方法再检查左侧乳房。

黄永红强调,精神压力、心情焦虑是诱发乳腺疾病的最主要因素,长期的郁闷烦恼会造成身体抵抗力下降从而易生癌变,因此生活中要保持愉快的心情和良好的精神状态,定期到专科医生处作乳房检查。

另外,宫颈癌也是女性常见恶性肿瘤之一,其发病率居女性生殖道恶性肿瘤的首位。张伟杰表示,目前宫颈癌的病因明确,感染高危型人乳头瘤病毒(HR-HPV)是其发生的必要条件。一般的宫颈癌前病变发展为宫颈癌时间较长,患者可以通过宫颈早期筛查,及时发现和治疗宫颈癌前病变,以降低宫颈癌的发病率和死亡率。

### 心理篇 安然度过更年期

□ 记者 崔宏远

“我最近总是心慌乏力,肌肉关节痛,情绪也不好,总想发脾气。”西工区52岁的许女士说。

更年期,是女性从中年走向老年的过渡期,主要是女性卵巢功能逐渐减退至完全消失的过程。岳青芬介绍,在此过程中,女性月经停止来潮,称为绝经。绝经是女性的正常生理现象,但有70%左右的女性在绝经前后会出现一系列的自主神经功能失调障碍,这主要是由雌激素减少引发的。如果这些症状明显且持续,并影响个体身心健康,则称之为更年期综合征。

“很多女性对更年期生理变化认识不清,没有心理准备,当出现一些更年期综合征的症状时,会误以为自己疾病缠身。”岳青芬表示,对待更年期中出现的症状,女性应采取积极的态度,并在专科医生的指导下进行治疗。女性在此期间要保持精神愉快,生活规律,同时要注意日常的营养饮食。

目前,激素补充治疗可以改善更年期妇女的症状。岳青芬建议,更年期女性可在医嘱下适量使用雌激素来改善更年期的生活质量,而且补充雌激素可以有效预防老年骨质疏松症、心血管疾病等。

岳青芬特别提醒,更年期女性最好不要乱吃保健品,避免给身体带来副作用。女性在更年期中可通过适当锻炼、多吃蔬果、均衡膳食等来辅助激素治疗,以达到缓解症状的目的。另外,更年期女性身边的家人、朋友对她们一定要多关心和理解,尽量给她们一个宽松的



## 中医教你防治女性更年期抑郁症

### 心理篇

□ 记者 杨寒冰

家住瀍河回族区的许女士今年51岁,一年来她经常出现心悸、气短、烘热、盗汗、烦躁等症状。她在附近药店买了治疗心脏病的药物,吃了之后,不但没有好转,还出现了情绪低落、郁郁寡欢、焦虑不安等症状,经常以消极的心情回忆往事,对比现在,忧虑将来,感到很痛苦。她的丈夫陪着她来到洛阳市第一人民医院中医妇科主任医师杨雁鸿的诊室。

杨雁鸿分析了许女士的情况,认为许女士可能是患了更年期抑郁症。

那更年期抑郁症是一种什么病呢?杨医生说,在医学上一般把女性45~55岁、男性50~60岁称为更年期。

更年期的女性不但承受着来自工作、学习、家庭、婚姻以及社会各方面的压力,还因激素水平剧烈下降,生理上出现诸多不适。这些带来很大的身心压力,使女性朋友出现一系列的疾病和心理上的变化,也就催生了更年期抑郁症。

杨雁鸿说,更年期是人生中的一个重要阶段,早在2000多年前的古典医籍《素问·上古天真论》中就指出:“女子七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏无子也。”意思是妇女49岁左右,肾气渐衰,冲任亏虚,精血不足,天癸将竭(生殖能力降低直至消失)。阴阳失去平衡,往往出现月经紊乱、头晕耳鸣、心悸失眠、烦躁易怒、烘热汗出、浮肿或便溏、腰膝酸楚、倦怠乏力,甚至情志异常等症状。

这些症状轻重不一,一般可持续3~5年,大多数妇女可以顺利度过这一生理过程。部分妇女由于体质、产育、疾病、营养、工作、精神因素、社会环境等方面的差异,不能适应和调节这一生理变化而导致更年期抑郁症发生。

更年期抑郁症该怎么治疗?中医有没有什么好办法?杨雁鸿说中医对于此病的早期有很多很好的治疗方法。

更年期抑郁症的治疗先要辨证,总的来说是以肝郁脾虚、心肾阴阳平衡失调为纲,治疗原则是疏肝健脾、养心安神、滋补肝肾等。著名的中药方剂有:柴胡疏肝散、丹栀逍遥散、归脾丸、甘麦大枣汤、六味地黄丸等,要在医生指导下服药。此病属中医慢性调理病,应坚持服药;中医针灸、耳针、梅花针、推拿按摩等疗法,也有一定效果;亦可采用食疗配合治疗,如甲鱼枸杞汤、银耳百合莲子粥、桑椹糯米粥、核桃仁粥等,以促进脏腑的阴阳平衡。

杨雁鸿说,治疗更年期抑郁症要重视对病人心理的调养,患者要认识到更年期是一个生理过程,要放松心情,积极应对,平时多参加文体活动、陶冶情操、增强体质;保持乐观情绪、善待自己和他人的,多谈心交友,稳定情绪,处理好个人与家庭、同事、朋友之间关系;饮食要有节,荤素搭配合理,营养平衡,忌食生冷辛辣刺激性食物,多食新鲜蔬菜水果,忌烟酒;最后还要保持适度的性生活,有利于生理与心理健康,防止早衰。

