

今日高邮微信
高邮日报手机报在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

女性如何优雅地度过更年期? 专家支招

随着年龄的迈进,每一位女性都会迎来生命中一个独特而重要的阶段——更年期,这是一个自然生理过程,标志着女性身体机能的调整。女性更年期的症状主要有哪些?更年期女性应如何进行生活方式管理?北京市第一中西医结合医院妇科副主任医师付虹对以上问题给出了解答。

专家提示,传统的更年期是指女性从生育期过渡到老年期的特殊阶段,多数出现在40~65岁之间,其标志性事件是绝经。

女性更年期的症状有哪些?

1. 绝经及相关症状

- (1) 月经周期变得不规律或绝经。
- (2) VMS(即血管舒缩症状)显著,具体表现为突发的潮热、大量出汗,给女性带来不适。
- (3) 睡眠质量明显下降,包括难以入睡、多梦且易醒、夜间频繁醒来以及深度睡眠的缺失,导致日间疲乏无力。
- (4) 情绪层面易出现情绪波动,如易怒、烦躁、焦虑、紧张,同时可能伴有情绪低落、孤独感及敏感多疑等心理症状。

(5) 躯体不适症状,如胸闷、气短、心悸、肌肉或关节疼痛、咽部异物感及皮肤感觉异常等。

需强调的是,这些症状在排除器质性疾病后方可考虑与绝经相关,必要时应寻求相关专科医生的会诊。

2. GSM相关症状

GSM是指因绝经后雌激素减少,影响到生殖道和泌尿系统引发的一些症状。在生殖系统方面表现为阴道干燥、烧灼感、刺激感以及因润滑不足而引发的性生活困难和疼痛;泌尿系统方面则包括尿急、尿频、尿痛及反复发作的泌尿系统感染。

3. 骨质疏松症

更年期早绝经或绝经年龄提前是女性骨质疏松的重要风险因素。

更年期女性如何进行生活方式管理?

1. 心理支持

应加强对更年期女性的心理关怀,提供必要的安慰与疏导。对于症状严重的

更年期女性,推荐实施认知行为干预,以帮助其更好地应对心理困扰。

2. 健康饮食

鼓励更年期女性养成健康的饮食习惯,如增加全谷物纤维、足量蔬菜和水果的摄入,每周至少食用两次鱼类。同时,需控制糖分摄入(每日不超过50克,最好控制在25克以下),减少油脂摄入(每日25至30克),限制盐分(每日不超过5克),并限制酒精摄入(每日酒精量不超过15克),坚决戒烟,保持充足的水分摄入(每日约1500至1700毫升)。

3. 规律运动

建议更年期女性进行规律的有氧运动,每周累计达到150分钟,并额外安排2至3次的抗阻运动,以增强肌肉力量和耐力。此外,传统功法(如气功、太极、易筋经、五禽戏、八段锦等)也被视为有益身心的锻炼方式。

4. 体重管理

维持适宜的体重是更年期健康管理的重要一环。通过合理的饮食和锻炼,将体重指数(BMI)控制在18.5至23.9的范围内,有助于降低多种健康风险。



身心健康

肿了两年的香肠嘴竟是坏牙在作怪

一提到“香肠嘴”,可能很多朋友会想到是过敏惹的祸。其实不然,嘴唇肿胀两年不消的始作俑者还有可能是坏牙。医生提示,治疗“香肠嘴”要从治牙开始。

带你了解肉芽肿性疾病

老王今年56岁,两年前开始莫名其妙地出现嘴唇肿胀,慢慢地腮帮子也肿了起来,时间一久,“香肠嘴”肿胀不消连吃饭、说话都受到影响。

经过口腔检查,医生初步判断其患的是肉芽肿性疾病。不过,想查明真凶还需要取一点儿肿胀处的病损组织做个病理检查。一听说要做病理取块“肉”,老王一下紧张起来。

医生解释,老王嘴肿、颊肿的临床表现看上去确实像肉芽肿性疾病,但这类疾病的诊断还是要依赖于病理检查。也就是说,病理科医生在显微镜下观察到组织内肉芽肿样结构,诊断才能一锤定音。明确诊断后才能进行后续治疗。

“您一会儿还要去拍几张牙片,咱们看看嘴里这几颗坏牙该怎么治,还能不能留。”老王半信半疑:嘴肿还和牙有关系吗?为什么要先治牙呢?

坏牙与“香肠嘴”难脱干系

类似老王这样的嘴肿、颊肿和牙有关系吗?答案是肯定的。牙源性病灶是口面部肉芽肿病的重要病因之一。

临床观察和研究发现,许多口面部肿胀的患者存在慢性根尖周炎、牙髓炎、冠周炎等病灶牙。这些病灶牙治疗后部分患者肿胀开始逐渐消退,甚至不用药物治疗也能彻底好转。这可能与牙源性病灶内积存的细菌有关,肿胀可能是机体对菌群产生的特殊过敏反应。

因此,治疗老王的嘴肿要从治牙开始。为了排查一些系统性疾病,医生建议老王去综合医院做个全身检查。

老王这下更疑惑了:嘴肿了,为什么要去做胸部CT、肠镜,还有抽血化验呢?

口面部肿胀的真凶不止一个

许多疾病都会表现为口面部肿胀,除了口面部肉芽肿病外,常见的系统性疾病包括结核、结节病和克罗恩病等。有时患者没有表现出相应症状,但病情已然发生。因此,一看到嘴脸肿胀的情况,就需要通过多种辅助检查逐一排查上述疾病可能,从而对系统性疾病早发现、早治疗。

老王虽然满腹疑云但还是听取了医生的建议。两个月后,老王如约复诊,之前嘴里的坏牙已经该拔的拔、该治的治,现在是吃嘛嘛香,不仅如此,他体检时顺带发现的高血脂、萎缩性胃炎等毛病,经治疗后也都控制得不错。更让老王欣喜的是,他奇怪的“香肠嘴”居然不用药也基本痊愈了,腮帮子更是完全不肿了。

在此,黏膜科医生提示您,口面部肉芽肿病是临床上比较常见的一类疾病。该病除了需通过病理检查确诊外,还需要做一系列看似和嘴脸肿胀不相关的全身检查排查系统性疾病可能。出现相关症状,一定要及早就医。治疗“香肠嘴”一定要从治牙开始!

说到带状疱疹,大家一般会想到“缠腰龙”,即带状疱疹。还有人听说“缠腰龙长一圈会死人”!其实,带状疱疹是由长期潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内的水痘一带状疱疹病毒经再激活引起的感染性皮肤病。它是一种自限性疾病,经过几周的发展就会被免疫系统抵抗,然后就自然消退了。

今天带大家了解一下耳带状疱疹。

你听说过耳带状疱疹吗

耳带状疱疹是由面神经膝状神经节疱疹病毒感染所引起的一组特殊症状。病毒入侵膝状神经节可导致鼓膜疱疹,表现为耳痛、面瘫及愈后听力障碍。

耳带状疱疹的临床表现有哪些

耳带状疱疹常发生于受凉、疲劳、身体免疫力下降后,起病初期会出现全身不适、低热、头痛及食欲不振等前驱症状,随后出现耳郭、耳内和耳周疼痛,非常剧烈,继而耳甲腔、外耳道、耳周出现疱疹,严重者还会出现面瘫。面瘫开始多为不完全性,数日或2~3周可迅速发展为完全性面瘫,一般10~14天为高峰期。此外,患者还可伴有耳鸣、感音神经性聋、眩晕及平衡失调等。疱疹和面瘫出现的时间可先后不一,多数患者疱疹出现在前,因耳痛前来就诊,两者相隔1周及以上。

耳带状疱疹应该如何治疗

治疗上遵循“糖皮质激素+抗病毒药+镇痛药+抗眩晕药+局部皮肤治疗”原则,局部皮肤可用阿昔洛韦乳膏涂抹。

患病后日常生活中应该注意些什么

由于疼痛,患者有时会不自觉地抓挠,所以患者勿留指甲,也勿用力触碰耳周,防止因局部摩擦引起疼痛,建议取健侧卧位,以防患侧受压。

如果疼痛加剧,应及时给予对症处理。耳道及皮肤表面水疱破裂、外耳道有液体流出时,可在医生指导下用无菌棉签蘸0.9%氯化钠溶液清洗擦拭。外耳道创面用消炎软膏外涂,每天3~4次。

患者还要多休息和补充足够的水分。饮食上宜清淡,忌吃油腻的食物,多吃豆制品和鱼、蛋、瘦肉等富含蛋白质的食物及新鲜的瓜果蔬菜。

哪些是带状疱疹的易感人群

所有年龄段人群都有可能患上带状疱疹。随着年龄的增长,人体的免疫系统也会逐渐退化,容易患此病。此外,肿瘤、艾滋病患者由于自身因素或用药,导致身体免疫力低下,对水痘一带状疱疹病毒抵抗力小,也会患此病。

秋季食疗止咳

入秋后,天气干燥、昼夜温差增大,不少人都会出现咳嗽。秋季止咳,可以进行食疗。

银贝雪梨汤可以清燥润肺,止咳化痰,生津止渴。银贝20克,雪梨1个,川贝母5克,冰糖20至30克。水发银贝,撕成小片,雪梨削皮,去核去籽,切成小块,与川贝母一同放入炖盅内,加适量水,蒸约1小时。

萝卜干贝粥可以补脾益肺,开胃消食,润肺化痰。白萝卜500克,干贝50克,大米200克。将白萝卜削皮切丝,干贝放进微波炉选择中火加热20秒,取出趁热切丝。与大米一起煮约1小时成粥,精盐调味即可。

百合梨饮可以养阴生津,润肺益阴,清热利咽。大雪梨1个,百合、麦冬各10克,胖大海5枚。将梨切块,与百合、麦冬、胖大海同煮;待梨八分熟时,放适量冰糖,并煮至梨熟透。最后将梨挑出放入碗内,倒入梨汁,放凉食用。

荸荠百合银耳羹可以滋阴润肺,化痰止咳,清热止渴。荸荠30克,百合15克,大枣5枚,银耳20克,冰糖20克。将荸荠去皮捣烂;百合用温水泡软;大枣去核切小丁;银耳用水泡软、去硬蒂,放入搅拌机,加2杯水,打碎。所有食材加水煮熟后即可。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。