

# 如何平稳度过更年期

“更年期”一词多用于大众科普教育中,常指女性从有生育能力的阶段往老年阶段过渡的时期,在医学专业角度上以绝经为核心标志。

### 什么是绝经综合征

绝经综合征(menopausal syndrome, MPS)也称更年期综合征,是指女性绝经前后出现性激素波动或减少所致的一系列躯体及精神心理症状。40 岁以上女性末次月经后 12 个月仍未出现月经(即围绝经期),排除妊娠后则可临床诊断为绝经。中国女性开始进入围绝经期的平均年龄在 48 至 52 岁。大约 10%至 30%的女性在围绝经期会有比较明显的症状。

围绝经期综合征常见的典型表现有哪些

#### 早期症状

##### 1.月经紊乱

绝经过渡期的常见症状,由于稀发排卵或无排卵,表现为月经周期不规则、经期持续时间长及经量增多或减少。症状的表现取决于卵巢功能的波动性变化。

##### 2.血管舒缩症状

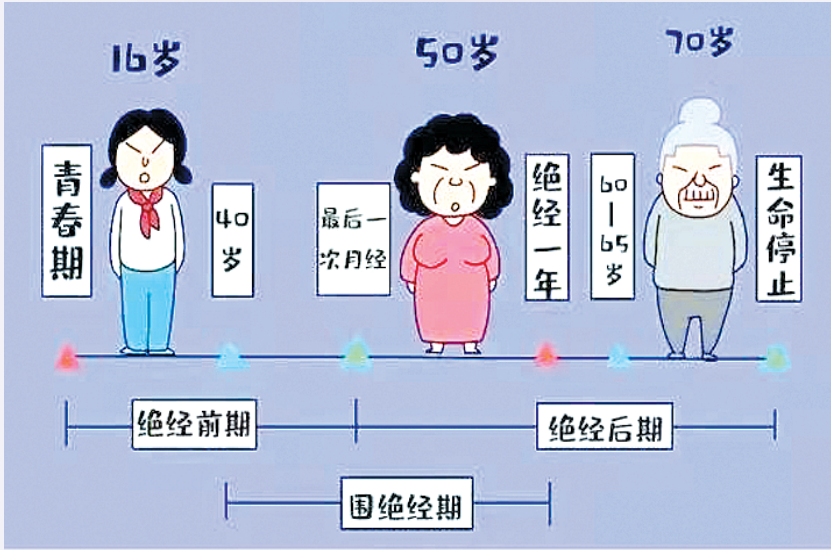
主要表现为潮热,为血管舒缩功能不稳定所致。该症状可持续 1 至 2 年,有时长达 5 年或更长。潮热严重时会影响女性的工作、生活和睡眠,是绝经后期女性需要性激素治疗的主要原因。

##### 3.自主神经失调症状

经常出现心悸、眩晕、头痛、失眠、耳鸣等症状。

##### 4.精神神经症状

通常表现为注意力不易集中,并



且情绪波动大,如激动易怒、焦虑不安或情绪低落、抑郁、不能自我控制、记忆力减退等。

#### 远期症状

##### 1.泌尿生殖器绝经后综合征

超过 50%的绝经期女性会出现该综合征,主要表现为泌尿生殖道萎缩症状,如阴道干燥、性交困难及反复阴道感染,排尿困难、尿痛、尿频、尿急等反复发生的尿路感染。

##### 2.骨质疏松

绝经后女性缺乏雌激素,骨质吸收增加,导致骨量快速丢失而出现骨质疏松。50 岁以上女性多数在发生绝经后会出骨质疏松症,一般发生在绝经后 5 至 10 年内。

##### 3.阿尔茨海默病

绝经后期女性比老年男性患病风险高,可能与绝经后内源性雌激素水平降低有关。

#### 4.心血管疾病

绝经后女性糖、脂代谢异常增加,动脉硬化、冠心病的发病风险较绝经前明显增加,可能与雌激素水平低落有关。

#### 怎么平稳度过更年期

##### 1.合理膳食

食物种类多样化,应多进食蔬菜和新鲜水果,增加膳食纤维摄入量,适当减少碳水化合物摄入量,不宜暴饮暴食。

##### 2.适宜运动

适宜的运动有益健康,建议每天

步行 6000 步以上。锻炼的最佳方式为每周进行 3 次有氧运动,每次至少 30 分钟。

#### 3.体重管理

围绝经期女性正常的体重指数(BMI) 应保持 18.5 至 23.9 kg/m2 (BMI=体重 kg/身高 m2)。BMI≥24 为超重,BMI≥28 为肥胖,肥胖对身体健康会造成显著的影响。

#### 4.充足睡眠

每天要保证 7 至 8 小时睡眠,午睡为 15 至 20 分钟。

#### 5.调整心态,积极乐观

要了解围绝经期是一个自然的生理过程,调整好心态,保持愉快的情绪,消除不应有的恐惧和焦虑。

#### 6.按需就医,定期体检

具有轻度症状的女性可以采用心理和中医调理,以帮助顺利平稳度过此阶段;中、重度患者,症状明显,出现抑郁、焦虑等精神神经系统症状并影响生活质量,应及时就医,再根据症状严重程度采取相应的治疗措施。

围绝经期后女性肿瘤发生率较高,要定期做宫颈癌和乳腺癌的筛查。

#### 特别提醒

绝经后女性要注意,宫内节育器要及时取出。节育器放置时间超过使用期限可能会出现老化、断裂后脱落等情况。绝经后子宫会发生缩小、变薄等变化,节育器一旦发生嵌顿和异位,不仅取出难度增加,还会使身体出现剧烈疼痛、出血等症状。

(周口市中心医院感染预防与控制科段雪亚)

## 让蟑螂不再难缠

蟑螂学名蜚蠊,体形椭圆,背腹扁平,可在狭窄的缝隙、洞穴中自由出入,是世界公认的害虫。今天我们就来了解一下蟑螂防治知识。

#### 一、蟑螂的栖息习性

通过多年监测发现,我市蟑螂的主要种类为德国小蠊,体长 12 至 14mm,是室内蜚蠊中体型最小的一种。其繁殖能力非常强,雌虫可以生产数百枚卵,孵化后幼虫发育快,只需数月便可变成成虫。成虫可活数月至 1 年。蟑螂喜欢选择温暖、潮湿、阴暗、食物丰富和多缝隙的场所栖居。蟑螂是杂食性的昆虫,食性非常广,包括腐烂的植物、动物尸体、垃圾、粪便等,偏爱食用香、甜、油的面食。

#### 二、蟑螂的危害

1.传播疾病。蟑螂可携带各种致病菌,如鼠疫杆菌、志贺痢疾杆菌等;可传播线虫、绦虫等多种寄生虫;携带真菌和病毒,如黄曲霉菌、青霉菌等;分泌物还可引起人类过敏反应。

2.污染环境。由于蟑螂能分泌臭液,因而蟑螂栖息地或爬经的食物和物品都会留下极难闻的异味。

3.危害电器设备。蟑螂钻进电子设备中栖息藏身,会使其短路而发生故障。

#### 三、蟑螂的防治

##### (一)环境治理

1.减少取食源头。过夜食品应存放在冰箱中或密闭存放,用过的餐具、餐余等要及时清理。拧紧水龙头,不留水迹,断绝水源和食源。

2.保持环境整洁。及时处理垃圾、杂物,清扫卫生死角。清除蟑迹,蟑螂活动留下的粪便、虫尸、卵鞘等蟑迹具有引诱蟑螂的作用。

##### (二)物理防治

1.堵洞抹缝。把墙上的缝隙、孔洞、破损的瓷砖墙面及时用水泥、石灰或硅胶堵嵌抹平;橱柜内侧或背侧用硅胶填补。

2.管好下水道。洗手池、洗菜池等处的过滤网孔直径不要过大,地漏处要加装小直径钢罩;下水道管无“U”设计的,衔接处要封闭。

3.沸水烫杀法。可用 60℃ 以上的水直接浇灌下水道,可有效烫死蟑螂成虫、若虫和卵鞘中的卵。

4.诱捕粘蟑法。使用粘蟑纸

(盒)进行诱捕,能有效杀灭蟑螂。

##### (三)化学防治

1.接触喷洒。蟑螂多在夜晚外出活动,可在夜间对存在蟑螂的场所突然开灯进行喷雾剂施药,蟑螂接触药物后会迅速死亡。

2.屏障施药。可使用杀蟑饵剂在蟑螂经常出没的缝隙、孔洞、边角、电器等进行点状施药。

3.滞留喷洒药物。选用药效持久的可湿粉剂、胶悬剂、微胶囊悬浮剂,在蟑螂经常出没的地方进行滞留喷洒。

#### 四、使用化学药物时要注意以下几点

1.喷洒药物的区域在喷洒前要进行“清障”,即清除积灰、油腻、杂物等。

2.喷药前要做好个人防护,保管好餐具、食品不受污染,移走鱼、宠物等。

3.施药后,要及时处理工具,清洗双手和更换衣物。

4.剩余药品要放在儿童接触不到的位置,避免误服。

5.出现头疼、头晕、恶心等症状时,及时到医院就诊。

(供稿:周口市疾病预防控制中心于学华)

## 银屑病五个诱发因素

在生活当中,银屑病的发生和发展有很多诱因。

一、饮食因素:生活中要减少食用辛辣刺激食物,如葱、蒜、姜、酒等。对特定食物过敏的患者尽量不要接触过敏食物,这些食物会导致银屑病发生或复发。

二、感染因素:感染可诱发或加重银屑病。有关研究表明,50%以上的儿童银屑病的初次发病与急性上呼吸道感染有关。很多关节型或寻常型银屑病患者在病情稳定后,得了重感冒或体内感染(咽炎、扁桃体炎),会造成病情反复和加重。

三、环境因素:在生活中,长期居住在污染严重或者阴暗、潮湿的环境中,银屑病发病率会明显升高。银屑病患者一定要注意居住环境卫生,尽量避免长期生活在潮湿环境。

四、外伤因素:创伤、抓伤、手术切口、针刺等容易引起同形反应。同形反应的机制可能属于自身免疫,即由于外伤及皮肤炎症等刺激,引起表皮和真皮某种破坏而产生自身抗原,使得体内发生一系列免疫学反应,从而导致皮肤的病理变化。

五、心理因素:银屑病发病还常与患者的心理因素有一定关系。生活中如果遇到了突发事件,引起悲伤、抑郁等情绪,且不良情绪长期存在,人体的免疫力就会下降,易使银屑病复发或加重,所以要学会调节自我情绪。

(刘高岗)