

更年期烦心事

都是激素缺乏惹的祸

潮热、失眠、易激动、心悸、抑郁……当大部分女性 45 岁以后逐渐出现这些状况时,别人都会问一句:“这是更年期了吧?”事实上,在 40 岁以后,尤其是 45 岁以后到 55 岁之间,是女性的“多事之秋”,由于身体激素水平发生改变,继而引发从生理到心理的变化。但这也是女性一生当中都必将经历的生命过程。专家表示,女性进入了更年期以后,假如症状明显,还是该去更年期门诊或是绝经门诊,在专业的医生指导下进行规范化的治疗。

更年期不适不能忍忍就算

女性从卵巢功能开始衰退到绝经以后的这段时间,称为更年期,在医学上被称为“围绝经期”。有的女性认为年龄大了身体自然会差,这是正常的,只要不过分影响到生活,忍忍就好了,并不需要去医院治疗。专家提醒,这些症状很可能都是女性进入更年期而产生的。进入更年期以后,女性会面临着种种生理和心理的问题,而这一系列问题都源于女性的性腺功能衰退。当衰退以后,体内激素水平发生改变,最明显的就是雌激素。而雌激素除了作用于生殖器官、乳房,实际上对身体很多的器官组织都有非常重要的作用。

更年期的症状五花八门,一般会把更年期症状分为四个部分:血管症状,其中包括潮热出汗;躯体症状;神经心理方面的症状和泌尿生殖道萎缩相关的症状。女性的更年期长短视每个个体而不同,平均 1~5 年,最严重的长达 20 年。更年期那么多的不舒服,难道只能忍受吗?事实

上我们有很多的方式方法去改善女性更年期的种种症状,同时去预防远期的影响。

更年期远期影响易被忽略

专家认为,更应该把注意力集中到更年期对女性健康远期的影响方面。很少人在这方面投入过多的精力,但更年期远期的、不可逆的严重后果,如骨质疏松性骨折、心血管疾病等。绝经 10~15 年后骨质疏松、心血管疾病等老年慢性疾病的概率会大大增加。这些疾病危险因素的累积,往往起始于女性进入更年期以后,其中,心血管疾病是绝经后女性健康的头号杀手。许多女性及其她们的医生并没有意识到心血管疾病(CVD) 是女性最为常见的死亡原因。大量实验数据显示,绝经后女性心血管疾病发病率是绝经前女性的 2 到 6 倍。

而更年期的另一主要远期危害为骨流失、骨质疏松,可能导致腰椎、髋骨等骨折。可以说,雌激素到了绝经以后降到非常低的低谷,而且一直持续下去,这就是引发慢性病和老年病的一个根源。

绝经期的管理:调整生活方式

对于更年期的烦恼,现在已经有很好的激素补充治疗方案,即激素补充治疗,简称为 HRT,是针对女性更年期症状最有效的方式。但乳腺科专家建议,围绝经期使用激素疗法的患者,每年需到乳腺科随访。

北京协和医院妇产科主任医师郁



琦认为,激素补充治疗在绝经后的女性当中应用应该是利大于弊的,但对于调整月经、预防骨质疏松,改善症状等,则要在合适的时间,并非任何时候都有用,一定要在窗口期用才可以减少心血管和老年性痴呆发病率,这个窗口期是 50 到 59 岁之间。

郁琦强调,从绝经期的管理来说,生活方式的调整是基础。不管什么样的人,健康的生活方式是非常重要的,尤其是在绝经后的女性。

不宜采用激素治疗的情况

- 1.不明原因生殖道异常出血。
- 2.已知或可疑乳腺癌。
- 3.已知或可疑性激素依赖性癌前病变或恶性肿瘤。
- 4.目前或既往有肝脏肿瘤(良性或恶性)。
- 5.严重肝脏疾患。
- 6.未治疗的子宫内膜增生。
- 7.急性肝病或曾有肝病史且目前肝功能尚未恢复正常。

- 8.哮喘病。
- 9.严重肾功能不全或急性肾衰。
- 10.急性动脉血栓栓塞(如心肌梗死和中风)。
- 11.活动性深静脉血栓,血栓栓塞性疾病或有发生这些疾病的病史记录。
- 12.严重的高甘油三酯血症。
- 13.妊娠或哺乳期。
- 14.已知对药品中的活性成分或赋形剂过敏。

(谢哲)

抗纹第一击:人秋深保湿

虽说气温依然居高不下,但 9 月的秋风已经悄然侵袭,让我们的肌肤渐起变化。据研究,皮肤最表面的角质层通常保有 15%~20% 的水分含量,皮肤才会感觉舒适。但季节变换,

尤其在夏秋之交,气候环境的骤变通常会令皮肤血管收缩,导致汗腺、皮脂腺的分泌减少,一旦护养手法没跟上,当角质层含水低于 10% 的时候,皮肤就会变得粗糙,失去弹性,从而



产生脱屑、干纹等现象。要抗击女士们最厌恶的“纹”之家族,深度保湿工作就要从当下做起。

高效保湿法

传统的保湿补水方式,自然是从日常的护理工作抓起,清洁、去角质、补水、面膜等一步都不可落下。但对于问题比较明显的干纹肌肤,就必须采用非常手法,尽快补救。业内流行的美容院深度保湿手法一般有三种:一是常规的深层清洁、去角质再辅以保湿面膜的手法;二是借助某些仪器将保湿产品更均匀深入地渗透进肌肤;三则是用按摩手法,系统地梳理肌肤问题,再辅以保湿产品,达到整体效果的提升。而第三种方式最受客人青睐,因为科学的按摩手法,不仅可以有效地达到脸部排毒,还能针对脸部肌肤的干纹聚集地逐个击破,在转季时节那个坚持每周一次疗程,效果更为明显。

所谓的针对部位,一般集中在额头、眼周、法令、颈脖四个地方,按摩时多针对肌肉走向的分布,采取舒缓的打圈、提升等不同手法,唤醒肌肤之余也能让滋养成分被更好地吸收。要知道,对付干纹并不是简单的事,不一步步地走下来,很难达到理想效果。

巧用睡眠面膜

每逢转季,也是面膜上市的好日子,近几年涌现了不少睡眠面膜,尤其是针对入秋的保湿功能,各家都宣称有独门秘方,但是不是所有都适合

我们使用呢?怎么使用才能得到最佳效果?

一些免洗型面膜在秋季非常受欢迎,但用量要把握好,作为周期护理使用时只需要两颗黄豆粒大小的量即可。当睡眠面膜使用时,因为前期需要先用精华面霜等产品滋养肌肤,所以面膜可以酌情减少用量。千万别以为用得愈多,保湿抗纹的功能就愈明显,其实用过多了,反而会对某些皮肤造成负担,从而引发痘痘或油脂粒等问题。

消费者要分辨清楚,有很多定性为“睡眠面膜”的产品,其实在研发阶段就不是单一针对睡眠使用的,而是日常、睡眠时都适用,其针对性并不特别强。所以,建议如果是日常保养时间比较充裕,还是用常规的面膜,而实在是分身乏术时,才“偷懒”地用睡眠面膜,毕竟“有保养总比没保养好”。

补水,由里而外

1. 秋季肌肤普遍容易缺水干燥,所以在初秋一定要注意滋阴润燥,让身体处在平衡状态,肌肤自然显得年轻饱满,平时可多用玉竹和山药炖汤。
2. 入秋后,为了应对干燥,要注意多喝水。可以在水中适当地加入一些蜂蜜,更有利于锁住体内水分,温润肠胃。蜂蜜蕴含葡萄糖和果糖、蛋白质、氨基酸、维生素 A、维生素 C、维生素 D 等营养成分,对护肤养肌颇有帮助。
3. 时令水果也是让肌肤轻松入冬的诀窍,软糯的柿子入肺、脾、胃、大肠,清热润肺,适当食用颇好处。另外,葡萄、梨、桃子等也是当季热门的滋养水果。

(黄嘉丽)



男性刮胡子不要刮太净

“剃刀肿块”就是在胡须的毛干离开毛囊之前又穿进了皮肤或在离开毛囊之后进入了临近皮肤,由此产生刺激并出现非常疼痛的肿块。

一个健康的男性,面颊上平均每 6.45 平方厘米有 385 根胡须,这些胡须以大约每 8 周以 2.5 厘米的速度在生长,就是由于这么快的生长速度,使剃须成为男性每日的必修课。但如果胡子遇到剃须刀后,却反向地往皮肤里生长,就会使皮肤出现异物反应而引起小脓包,这些麻烦主要是剃须方法不正确造成的。

把面颊刮得光滑,造成了“剃刀肿块”,因为只有极短的胡子才能重新再钻回皮肤里去,胡子刮得越干净,那些很短很短的胡子就越容易往皮肤里面生长,造成难忍的疼痛。

(新华)