

更年期女性 注意这些生活细节

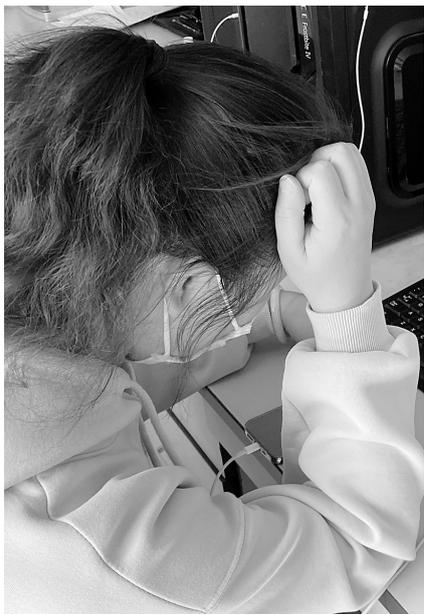


讲堂

市民罗女士咨询：

女性进入更年期后，身体会出现哪些变化？进入更年期后应当在饮食等方面注意哪些细节？

燕都融媒体记者 檀亚楠



石家庄市中医院妇一科主任杨慧：

更年期是女性卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退到完全消失的一个过渡时期，可出现一系列的生理和心理方面的变化。据杨慧介绍，这些变化主要包括：月经紊乱；潮热，尤其午后脸颊发红，胸部、颈部、脸部经常感到热浪滚滚，并伴有出汗、盗汗、失眠、心悸；皮肤变得敏感干燥，皱纹增加，头发变白，容易产生口干舌燥现象；由于骨质流失，可能会造成腰背疼痛。此外，还会出现受雌激素水平波动或下降引起的紧张焦虑、低落抑郁、烦躁易怒等。

杨慧表示，与此同时，一些慢性疾病也会随着绝经时间的延长而逐渐出现。例如，更年期前后，女性激素分泌紊乱，体内环境改变导致血脂水平、凝血功能受到影响，容易对心脏健康产生不利影响；女性绝经后体内雌激素迅速下降，骨骼中的钙质发生快速流失，可引发骨质疏松；焦虑情绪导致自主神经功能紊乱，造成肠蠕动减慢，可能会加重便秘。

杨慧提醒更年期女性要做好应对身体变化的准备，做到按时作息，避免过度疲劳。在饮食方面，注意控糖、少油、限盐、足量饮

水；适当多吃含钙高的食物，如贝类、虾皮、奶类和豆类食品；补充胶原蛋白，适量食用肉皮、猪蹄等。同时，注意适量运动，注重伸展或灵活性练习，多晒太阳；适量食用富含膳食纤维、益生菌的食物，如苹果、红薯、酸奶等促进肠道蠕动。此外，应重视心理健康，更年期女性出现心理变化时，应及时与亲朋好友倾诉，以乐观向上的心态面对问题，保持心态平和。如单纯的情志调节不能解决问题，还可以在中医指导下服用疏肝理气的药物。

杨慧表示，更年期女性的养生可以采用固护肾精等中医养生调理方法。此外，还可以选用一些补肾、调肝的药膳来食疗养生。杨慧特别提醒，更年期女性由于受到雌激素变化的影响，容易出现情绪较难自控等情况，需要更多关爱。此时，丈夫要多体谅，积极疏导妻子的不良情绪，不要采取冷战或者争吵的方式；就更年期女性自身而言，要加强自我调节，不要太焦虑，多找感兴趣的事情做，听听音乐散散步，以缓解焦虑。

预防

春季如何预防 花粉过敏？

本报讯(燕都融媒体记者檀亚楠 通讯员相意)春暖花开的时候，正是赏春的好时光，同时也应注意预防花粉过敏。

石家庄市第五医院急诊科副主任医师秦昊表示，花粉过敏主要表现为花粉过敏性鼻炎，如鼻痒、打喷嚏、流涕、鼻子堵塞、呼吸不畅等；花粉过敏性哮喘，表现为阵发性咳嗽、呼吸困难、有白色泡沫样黏液、突发性哮喘发作并渐重；花粉过敏性结膜炎，表现为眼睛发痒、眼睑肿胀，并常伴有水样或脓性黏液分泌物出现。

预防花粉过敏，平时应尽量减少高蛋白、高热量的饮食，少食用精加工食物。有过敏史的人尽量少去花草、树木茂盛的地方。外出郊游时最好戴上帽子，穿长袖衣物，尽量避免与花粉直接接触。若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急等过敏症状时，要迅速离开过敏发生地，一旦出现哮喘症状，应及时到医院诊治。

秦昊提醒，一些人以为花粉过敏是小事，不会对身体产生影响。实际上，花粉过敏如果不及时进行治疗，长期拖延，很容易恶化为慢性哮喘、鼻咽炎、结膜炎、肺炎等呼吸系统疾病，严重者可导致心力衰竭、肝肾损害等疾病。



改善生活方式 更好地保护肝脏

年过四旬的张先生今年在河北医科大学第一医院健康管理中心体检后被确诊为肝癌(早期)。对此，张先生感到很突然也有些不解，没有明显不适症状怎么就患上肝癌了呢？

燕都融媒体记者 檀亚楠

这些生活方式 损害肝脏健康

对于张先生的疑问，河北医科大学第一医院健康管理中心副主任医师王志峰表示，一方面，肿瘤早期症状不明显。一旦身体出现报警信号，可能已处于中晚期，定期体检能发现早期癌症。另一方面，因为肝脏本身没有痛觉神经，使得多数患者在患病后很长时间都毫无感觉，直到病情发展到一定程度才会逐步产生一些肝区疼痛、食欲下降、疲乏无力、日渐消瘦等症状。

王志峰提醒，病毒感染是肝癌的主要病因之一；长期大量饮酒可引起酒精性肝硬化，导致肝癌的发生，吸烟也会增加肝癌的发生风险。此外，长期高油、高糖、高胆固醇等不健康的饮食结构，久坐少动的生活方式，可导致肝脏脂肪逐渐增多。脂肪布满肝脏内外，肝细胞日常工作受到影响，使得肝脏负担加重，导致脂肪性肝炎，进而可发展为脂肪性肝纤维化、肝硬化。



合理膳食 保持心情舒畅

人体的新陈代谢、消化、免疫、解毒、凝血都离不开肝脏。肝脏一旦“罢工”，后果非常严重，所以保护肝脏非常重要。对此，王志峰建议，应通过合理膳食、控制体重、适度运动、规律睡眠和积极预防慢性病等改善脂肪肝、酒精肝。

具体而言，应做到科学饮食，忌暴饮暴食。富含蛋白质的食物，如豆制品、牛奶、瘦肉等，不仅可以保证人体蛋白质的充足，还可以保护肝脏正常机能；富含维生素的食物，如新鲜水果、蔬菜、鸡蛋等，可以

定期健康检查 不可少

王志峰提醒，肝癌高危人群，如病毒性肝炎携带者、长期酗酒者等等，特别是年龄大于40岁的男性、大于50岁的女性，最好每年做一次全面的肝脏检查，检查可包括以下方面：

肝功能反应肝细胞损伤的情况，肝功能检测是最基本的一项检测，可以反应肝脏功能的基本情况。

在保证人体营养充足的同时促进肝细胞的修复和再生；富含碳水化合物的食物，如小麦粉、大米、番薯等，既可以为机体提供能量，还可以大大增强肝脏的代谢和解毒功能。

注意保持心情舒畅。愤怒和忧虑都对肝脏健康不利。应胸襟开阔，保持乐观、豁达的情绪，养成良好的生活习惯，增强体质，提高机体免疫力。

据王志峰介绍，酒精伤肝，严重时还会导致酒精肝；香烟含有有毒物质，也容易伤肝。因此，肝炎病人应戒烟酒。

“乙肝两对半”+乙肝DNA检测，有助于诊断乙肝病情、判断疗效。

监测甲胎蛋白(AFP)、甲胎蛋白异质体比率(AFP-L3%)、异常凝血酶原(DCP)，有助于早期筛查肝癌。

B超通常用作慢性肝病的筛查，B超检查能够帮助乙型肝炎患者监测慢性乙肝、肝纤维化、肝硬化等病变情况。

智齿，拔掉还是保留？

本报讯(燕都融媒体记者 檀亚楠)石家庄市中医院东院区口腔科医生张叶影表示，通常情况下智齿共有四颗，上下左右对称，但是根据人体的差异，有的少于四颗或者没有。智齿的去留应根据专业口腔医生的诊断结果来确定，针对长“歪”的智齿，医生一般建议尽快拔除。什么情况下应建议拔除智齿呢？

反复发炎的智齿

牙齿周围牙龈红肿，有脓性分泌物，是因为残存的食物残渣滋生细菌，容易诱发智齿冠周炎，甚至张口受限，颌下淋巴结肿大和全身症状。

智齿龋坏

智齿都是最靠近口腔深处的地方，窝沟内很容易积存食物残渣，造成龋坏或者牙髓炎。治疗时会被周遭的构造影响导致器械无法放置做处理。因此，大多数的智齿蛀牙是无法填补而必须拔除的。

邻牙蛀牙

智齿若生长空间不足，长期挤压邻牙，容易塞牙累积大量的细菌，造成邻牙龋齿或者牙槽骨吸收。受损严重的邻牙甚至需要一起拔除。

此外，对合智齿没有长出或者缺失，没有相抗衡的智齿来对咬的话，有时会发生智齿过度萌出及伸长的现象，容易和邻牙之间嵌塞食物残渣，影响邻牙健康以及咬合。