

●健康解忧馆

焦虑失眠、食欲不振、体重突降

中年女性怎样跨过“更年期”这道坎?



记者 马娟

45岁至55岁,是大多数女性绝经、卵巢功能逐渐丧失、雌性激素分泌减少的年龄阶段,俗称“更年期”。97%的女性在更年期期间都会出现失眠、心烦、忧郁、烦躁等神经衰弱等症状。医学上称之为更年期综合征。在快节奏、高压力的现代社会,有此病症的中年女性越来越多,但身边却有很多亲朋好友不理解她们身体与心理上的变化,认为这些反常的表现都是“作出来”的。那么,更年期综合征到底是不是一种疾病,严不严重,有什么预防和缓解办法吗?就此问题,记者采访了邵阳市中心医院妇科主任曹玉梅、邵阳市中医医院治未病科主任陈一奎。分别从西医与中医的角度为市民科普更年期综合征。

更年期到来的信号有哪些?

5月初,49岁的冯女士因月经失调,前往市某医院就诊,医生在对其进行全面评估后,了解到她的雌性激素分泌已经开始出现减弱趋势,这是更年期的前兆。冯女士得知后竟然在诊室抱头痛哭起来,她平时十分注重保养,体态容貌均看上去十分年轻,在爱美的她看来,更年期到来意味着衰老的开始,一时间无法接受。

对此情况,市中心医院妇科主任曹玉梅表示,更年期是指妇女一生中成熟至老年期的一个过渡时期,是妇女由生育期过渡到老年期的一个必经生命阶段。更年期妇女由于生理改变,机体一时不能适应,而出现的一系列症状称为更年期综合征。

一般情况下,45岁以上的女性,应做好迎接更年期到来的准备,并及时关注自己的身体变化。比如出现月经紊乱、情绪容易波动、皮肤干燥、皱纹增多、偶尔难受想哭等情况,极有可能是更年期来了。

“更年期是肿瘤等妇科疾病高发期,一定要保持良好心态,每半年来医院检查一次,作息规律,劳逸结合,更能顺利过渡。”

为什么说“更年期女性惹不起”?

不少女性到了四五十岁就会变得烦躁不安,或许她们自己也说不上是因为什么,反正心中

就像有一团无名火,总觉得精神紧张,动不动就会发脾气。

统计表明,约三分之一的更年期女性患精神心理疾病。更年期妇女易患的心理疾病中,更年期偏执的后果最为严重,而更年期综合征(焦虑症)的患病人数最多。其中,更年期综合征又包括更年期焦虑症、植物神经功能紊乱等。

邵阳市中医医院治未病科主任陈一奎表示,西医认为,这是内分泌紊乱所致。但中医认为是天癸竭,五脏失衡所致。尤其是肾气虚。

女性到了绝经年龄前后,生理发生剧烈变化,如果肾气充沛,身体能自动调节,适应变化,但肾气虚弱的话,身体调节不了,便会出现很多症状。潮热面红、烦躁出汗、头晕耳鸣、腰膝酸软、脚跟疼痛、皮肤瘙痒,有如虫蚁爬行、月经乱、小便频密、身体浮肿、心悸失眠等等,总之花样百出,症状人人不同,轻重不一。由于症状不是一个半个,而是几个一起出现,所以叫更年期综合征。

45岁至55岁,是女性发病的高危年龄,更年期综合征病情可轻可重,病程可短可长,短者数月,长者十年八载。一些患者服用中药治疗,重点调理肾气,阴虚者滋阴,阳虚者温阳。

爱她就陪她温柔度过

每年10月18日为“世界更年期关怀日”。2016年,国家卫健委发出应对女性更年期的五项倡议,这五项倡议包括:主动学习更年期相关知识;践行健康生活方式;乐观面对生活;定期体检,做到早发现、早诊断、早治疗,远离疾病困扰;必要时及时就医,在专业医生的指导下,选择适宜的预防、治疗措施,不滥用性激素。

“更年期的女性特别需要关爱。如果你是丈夫,就要多体谅,积极疏导,不要采取冷战或者争吵的方式,多一些温暖的问候和行动,让自己妻子感到温暖;而如果你是子女,千万不要嫌弃母亲的唠叨,少和她争辩,对妈妈要有更多的耐心与陪伴。这样,所有的女性同胞即便到了更年期,也能美丽优雅地度过这个阶段。”曹玉梅说。

健康周刊

记者 刘敏

通讯员 姚昱 刘奕

在“六一”儿童节即将来临之际,为了让残疾儿童们度过一个愉快、轻松、欢乐的节日,让孩子们在充满关心与爱护的环境中茁壮成长,5月28日上午,邵阳学院附属第一医院联合市残联、市红十字协会为该院儿童康复科200余名特殊儿童举办了一场既有温度又有热度的专场庆祝活动。医院领导、市残联、市红十字会相关负责人,志愿者及部分残疾儿童家长参加活动。

医院党委书记廖旭才在致辞中,寄语孩子们茁壮成长、开心快乐。同时,他向关注、关心、关爱特殊儿童的市残联、市红十字会,及一直辛勤为孩子们做残疾康复训练的治疗师们表示感谢,希望全社会戮力同心营造关爱残疾儿童成长的良好氛围,为他们创造一个更加美好的明天。随后,市残联、市红十字会相关负责人相继发言。

整场“六一”庆祝活动围绕“为梦护航·放飞梦想·茁壮成长”主题,节目形式多样,内容精彩纷呈。8名儿童康复老师带来的热情洋溢的律动舞蹈《加油》,开场就掀起了小高潮,拉开了当天文艺汇演活动的精彩序幕。由康复二科引导室大班的孩子及家长合作表演的《开门红》,赢得了现场观众热烈的掌声。花蕾班孩子在妈妈们的带领下骑上心爱的小摩托,在这个充满快乐的舞台上放飞梦想,拥抱属于童年的快乐。最后,由儿童康复科工作人员带来的手势舞《感恩的心》,将整场活动推向高潮,现场许多家长带着孩子跟随音乐旋律挥动双手,还有部分家长纷纷拿出手机,拍下这洋溢着爱与希望的感人画面。

据了解,作为我市儿童保健委员会及儿童康复委员会主委单位,邵阳学院附属第一医院儿童保健康复中心多年来始终致力于守护儿童健康。该中心为湖南省重点专科,湖南省残联定

儿童欢度“六一”文艺活动

特别的爱给特别的你
——邵阳学院附属第一医院开展关爱残疾

点康复机构,2020年被评为三星级康复机构。得益于邵阳市残联的大力支持与精心指导,自2010年起,该院一直承接邵阳地区0-6岁儿童康复救助任务,为全市智力残疾、脑瘫儿童康复提供医教结合等专业化康复训练。

截至目前,该院共为全市2608名0-6岁残疾儿童开展了抢救性康复,其中智力康复960名、脑瘫儿童1640名,有效率为98%,显效率为86%,残疾儿童康复档案建档率100%,家长对儿童康复的满意率95%以上,家长对科室工作的满意率98%以上。目前,该院正与市残联合作,规划五年左右建立邵阳市儿童康复医院,旨在打造湘中南地区儿童保健康复专科区域医疗中心,竭力为特殊儿童提供专业救治。



儿童情景剧《拔萝卜》