

更年期来了不要慌

医生教你平稳舒适度过这道坎

本报记者 李 莹

积极面对 换种心态迎接人生必要阶段

更年期,医学上称为围绝经期。更年期该如何保健和治疗?赵娜介绍了女性更年期的科学治疗和正确的生活方式、健康饮食和运动习惯。

出现更年期症状的根本原因是卵巢功能减退导致的激素减少。赵娜介绍,是否到了更年期,可以从月经变化、更年期症状、激素变化3个方面来判断,即10个月经周期中有2次或以上相邻月经周期长度相差≥7天,如平时周期28天,现在不到21天,或超过35天,就是进入了更年期;出现潮热、出汗、睡眠障碍、关节肌肉酸痛、胸闷心慌、情绪变化等不适症状;内分泌激素检测促卵泡刺激素、黄体生成素升高,雌激素降低,表示已有卵巢功能不全。

“更年期症状有1000多种,每个人的临床表现不一样,针对不同的情况,有激素补充药物、非激素药物、中药制剂等。门诊患者中,我们就不同案例提供个性化治疗方案,同时给予相应的心理疏导,引导她们建立健康的生活方式,并伴随教授更年期有氧运动等。”赵娜说,更年期女性由于激素水平下降,会引起全身脂肪重新分布,有些会引起身材发福,在妇科更年期门诊,她常带领大家做“更年期韵律操”,这是一套适用于更年期女性减脂运动的保健操,简单易学,消耗热量,愉悦身心。

为保持对患者的持续关心,及时回应患者咨询,赵娜还建立了患教群,通过微信群把更年期病友集中起来,定期开展科普知识讲座,在交流讨论的过程中让患者正确认识和对待疾病,减少焦虑和恐慌,让她们慢慢接受更年期症状的来临。“这样一来,患者之间也能更好地沟通和交流,互帮互助,互相解疑释惑,让她们在依存中增加治疗信心。”赵娜表示,今后更年期门诊的医生还将依托医院平台定期开展线上线下科普知识宣讲活动,帮助女性患者平稳舒适度过更年期,保持健康身心,构建和谐家庭。



疗。通过一段时间的治疗,张女士惊喜地发现身上各种各样的难受慢慢消失了,每天充满了激情与活力,仿佛又回到了年轻时,与朋友、同事和家人的相处也变得更加融洽了。

“大多数更年期病人没耐心、脾气暴躁是常见的表现。如果遇到患者有情绪变化、家人不理解等问题,我们首先是站在病人立场看待更年期临床症状,而不是从医生的立场去说教,这样更容易拉近与患者的距离。”赵娜说,病人若是第一次就诊,她只是慢慢倾听病人诉说,待病人回家后,她会仔细回想一些情景和治疗方案,下一次复诊时不用多说,病人会主动来找医生,这样对病人的治疗就有了连续性。

让患者慢慢接受 是重要“一课”

47岁的张女士7年前开始出现潮热、盗汗、烦躁、月经紊乱、浑身不适等症状,四处寻医却始终无法确诊,她来到自治区妇幼保健院(宁夏儿童医院)就诊。

接诊后,赵娜结合她的病情发展情况和各种检查化验后告诉她,这些都是更年期综合征,通过全面评估为她制定了个体化治疗方案。但作为职业女性的张女士平时总是保持着优雅精致的形象,一时无法接受这样的“老年妇女病”。对于治疗方案半信半疑,选择性地接受治疗。面对这种情况,赵娜耐心地进行健康宣教,持之以恒地随访调查,通过心理疏导、制定营养和运动计划帮助张女士缓解症状、调整状态。

经过一段时间后,张女士住进了该院中医科进行调养治疗。住院期间,她对自己的情况有了更全面的认识,通过聆听专家授课,她也不再抗拒激素补充治疗。赵娜敏锐地发现了患者心态的转变,考虑到患者受教育程度较高,她陆续给患者推荐了很多专业文章和学术会议,由浅入深地引导患者了解激素补充治

一天三顿杂粮饭 胃病都吃出来了

“一日三餐的主食都是红薯、玉米、荞麦面……我吃了感觉消化不了啊。”自从坊间流出“吃杂粮能减肥,还可以控制血糖”的消息后,不少人就走上了另一个极端,把杂粮当主食,因而也引出一系列肠胃消化问题。中国营养学会的专家们也认识到这一点,刚刚发布的2022版的《中国居民膳食指南》(简称《指南》)就指出,每天摄入谷类食物200克至300克,其中包含全谷物和杂豆类50克至150克;薯类50克至100克,并且强调,全谷物、杂豆每天吃一次即可。

47岁的陈女士这几年很注重养生,因为血脂高、血糖高,她就想着吃点燕麦、大豆、番薯、玉米等杂粮降糖降脂,然而这几顿杂粮饭吃下来,她感觉不舒服了。“一天连着喝三顿杂粮粥就感觉胃疼,如果吃一顿还好些。这是不是我之前很少吃杂粮的原因?还是个人体质问题?”她特意为此去看了医院营养科。

其实,陈女士这样吃杂粮的人还真不少,广东省妇幼保健院营养科主治医师田爽告诉记者:“《指南》中指出,我们每天要吃全谷物50克至150克,这与我们吃的精米不是一回事,全谷物食物是未经精细化加工或虽经碾磨、粉碎、压片等处理仍保留了完整谷粒所具备的胚乳、胚芽、麸皮及其天然营养成分的谷物。像平时常见的荞麦、燕麦、红米、黑米、青稞、薏米等均属于全谷物。”

营养研究认为,增加全谷物摄入可降低全因死亡风险、2型糖尿病和心血管疾病的发生风险,有助于维持正常体重、延缓体重增长。但是这些全谷物、杂豆等“粗粮”一般都比较硬,消化吸收率不高;而且许多粗粮中含植酸较高,影响钙、铁等吸收。所以,田爽认为,吃太多的粗粮可能会影响其他营养素的吸收。消化功能较差的老年人和消化功能不健全的儿童以及有胃肠道基础疾病的人,更不宜进食过多粗杂粮,会造成肠胃不适,影响消化。

因此专家建议,全谷物、杂豆每天吃一次即可,比如白米中放一把荞麦、燕麦、红豆、绿豆等,杂粮占比在1/3左右,来煮杂粮饭。全谷物入口感觉粗糙,杂豆不好煮熟,习惯精制米面细软口感的人群,可用烹饪方法改善口感,比如用豆浆机制作全谷物米糊,用高压锅烹煮杂粮粥,采用电蒸锅蒸玉米棒、杂粮馒头、红薯,均可使其口感柔软。另外,加入芝麻粉、葡萄干和大枣等,也可以让全谷物食物更加可口。

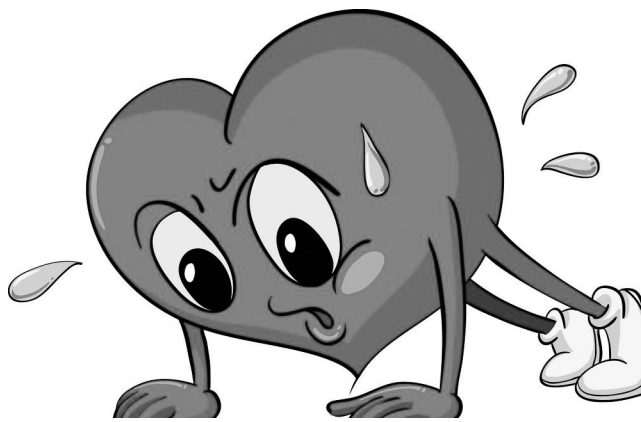
(据《羊城晚报》)



盛夏将至

你的心脏发出『高温预警』了吗?

随着夏至的到来,气温逐渐攀升。由于人体代谢率加快,经常会感到无力,疲劳,胸闷等,尤其是老年朋友,感受更为明显。但遇到这样的情况很可能是心脏发出了“高温预警”,提示房颤来袭。



近期,前往上海交通大学附属胸科医院刘旭教授处问诊的病人日益增多,这其中有一个奇怪的现象:老年朋友占了就诊病人的大多数,对此刘旭教授解答到:“每逢夏季,气温上升,就会出现越来越多的老年人感觉心脏不舒服,出现气短,乏力等现象。其实这背后的原因就是大家常说的心房颤动,也叫作房颤。”房颤,即心房无规则颤动,进而导致整个心脏搏动的节律、频率失常。数据显示,房颤患者的心房率能达到惊人的350次/分至600次/分(正常情况下为60次/分至100次/分),所以房颤患者的心脏一直处于一种超负荷运转的状态。当进入夏季,人体代谢率增加,心脏作为人体的“发动机”需要提供更多的能量,那么对于房颤病人来说,需要本就超高速运转的“发动机”加大马力,心脏负荷进一步加大,所以会出现不适的感受。因此每逢高温来袭,颤动的心脏都会向你发出“高温预警”,提示你房颤的存在。

心脏的“高温预警”只是提示,房颤的巨大危害更应该引发人们的重视。随着老龄化加剧,据不完全统计房颤的人群患病率有1%,也就意味着中国有将近一千四百万人心脏装上了一颗定时炸弹。为什么会把房颤比作定时炸弹,恰恰是因为它的巨大危害。首先血栓是房颤最严重的并发症:房颤时心房收缩功能丧失,血液在心房内淤滞而形成血栓,血栓脱落可随着血液至全身各处,引起肾、肝、肠等动脉栓塞,更严重是脑栓塞(即中风,偏瘫)和肢

体动脉栓塞(严重者甚至需要截肢);其次房颤患者长时间心跳不规律,导致心律失常性心脏病,心功能不全;另一方面因心房心室之间收缩不协调,导致心脏的射血能力降低30%。使原来就伴有心功能不全的患者病情加重,甚至心力衰竭;最后许多研究表明,房颤是死亡率增加的危险因素,在没有合并其他心血管疾病的情况下,房颤可使死亡率增加1倍。合并心衰时,房颤者比无房颤者死亡率男性增加2.2倍,女性增加1.8倍。

那么针对房颤这样的疾病该如何治疗呢?经过长期的临床实践证明,当药物治疗无法根治房颤时,导管射频消融手术可以帮助大家解决病痛。谈及射频消融手术治疗房颤的原理还要从房颤的病因谈起:正常的心脏有一套完整的电路系统,心脏的每一个部位都受统一的指令控制,有规律的进行电流传导,以维持心脏有节律的跳动。房颤患者则不然,其心脏有某些部位产生异常的电信号,让心脏失去了统一的控制而乱跳。导管射频消融术属于微创介入手术,通过导管消融的方式,将异常放电消除,使得正常的电流传导重获心脏控制权,从而让心脏恢复正常节律。

最后刘旭教授强调,一旦发生房颤,一定要遵循早诊早治的原则,房颤发病时间越长,病人受到的危害越大。恰逢盛夏,如果你的心脏因为房颤发出了“高温预警”,请即刻到医院就诊,尽早排除隐患。

(据《新民晚报》)

宁夏首例腹腔镜下 小儿右侧膈肌折叠术成功完成

本报讯(记者 李 莹)近日,宁夏医科大学总医院小儿外科成功完成我区首例腹腔镜下小儿右侧膈肌折叠术。据悉,腹腔镜应用范围由腹部疾病拓展到胸部疾病,标志着该院小儿外科在腹腔镜领域再次取得新突破。

患儿因肺部感染发现右侧膈肌升高就診于宁夏医科大学总医院,肺部感染治愈后仍反复出现咳嗽、咳痰,考虑右侧膈膨升,右侧膈肌抬高压迫同侧肺脏。腹腔镜微创手术具有创伤小、恢复快等优点,但因腹腔脏器空间狭小,手术操作困难,对于精细操作要求更高。经过精心的术前准备,宁夏医科大学总医院小儿外科主治医师团队,在麻醉科及手术室的通力合作下,为患儿开展腹腔镜下小儿右侧膈肌折叠术,术中透视见右侧膈肌位置较前明显下降,手术顺利完成,术后无气胸等并发症。

据介绍,膈膨升是因先天性横膈发育异常或因膈神经损伤所引起的横膈部分或全部上移,临床表现以呼吸道症状为主的综合征。该疾病出现症状轻重不一,婴幼儿因膈肌位置及腹内脏器位置升高,压迫心脏和肺,轻者反复肺部感染,重者可引起急性呼吸窘迫及循环功能,甚至造成反常呼吸运动及纵膈扑动,在短期内导致呼吸循环衰竭。

宁夏中医医院严查“冒名就医”

本报讯(记者 李 莹)近日,在宁夏中医医院暨中医研究院,一位老年患者持他人身份证办理住院,护士在核对信息时发现其社保卡信息与本人不符,在医护人员劝说下,患者主动办理退院手续。

据了解,医院风湿病科接诊一名老年“脊柱关节病”患者,护士发现其与社保卡信息不符并反复详细核查该患者信息后,患者否认用他人身份证办理住院手续,医务人员采用患者身份信息反问、查验健康码等方式,再次核对患者身份有误的事实。在做好患者情绪安抚的同时,与患者深入沟通,为其讲解医保政策、法律法规,告知“持他人社保卡办理住院属欺诈骗保违法行为,双方要承担法律责任。”在医护人员耐心劝说下,患者承认使用家人社保卡办理住院手续的错误行为,并在医护人员的陪同下办理了退院手续。

近两年,自治区中医医院暨中医研究院多次组织全院职工学习《医保基金监督管理条例》,要求严格按照条例规定执行。在近期开展的卫生健康领域突出问题专项治理工作中,医疗保险管理部梳理到患者身份核查流程中存在缺陷问题,当即对流程进行了修订,并及时发布全院执行。该院以高要求、严标准细抓流程、强抓疏漏、狠抓典型,杜绝“冒名就医”切实守护好老百姓的“救命钱”。

养生有术

“绿茶水疗法” 简单护肤亦高效

绿茶?现如今这个在网络上含有多重隐喻的词语并不太受女生欢迎,但绿茶水疗法却实实在在是女生们简单高效护肤的一个秘籍。近日,广州医科大学皮肤病研究所副所长朱慧兰就向记者介绍了“绿茶水疗法”：“不少皮肤粗糙、色斑暗沉、有黄褐斑等困扰的女性,使用这个方法护肤后,均获得了很好的效果,皮肤问题得到一定程度的改善。”

“绿茶水疗法”到底是如何操作的呢?朱慧兰说,其实很简单,核心就是用绿茶水敷面。具体操作如下:

第一步:先用纱布将20克(相当于三个一元钱币的重量)的绿茶叶包裹好,包裹成团后放入茶壶中,再用一升90℃的纯净水冲泡。泡好后滤出茶水,要避光静置30分钟,等它凉了放入冰箱冷藏后才能使用。记住不能用超过24小时的绿茶水,以免细菌污染。

第二步:先清洁皮肤,用干净的纯棉毛巾或6至8层纱布浸透绿茶水,拧干毛巾或纱布,以不滴水为宜。将毛巾紧贴于患处或全脸,每次约15至20分钟,注意时间不要过长,避免皮肤过度水合,损坏角质层。每5至10分钟更换一次绿茶湿敷的纱布,使用次数越多,疗效越显著。

第三步:敷完绿茶水后用清水清洗,再涂上保湿乳,皮肤就不会干燥了。

朱慧兰说,已发现绿茶水疗法在辅助治疗痤疮、玫瑰痤疮、脂溢性皮炎、日晒伤、光老化、黄褐斑、炎症后色素沉着、接触性皮炎、湿疹等疾病中发挥了重要作用。主要是因为绿茶含有丰富的天然活性物质——茶多酚。这个成分具有抗氧化、抗衰老、抗过敏、抗辐射、抗菌消炎、美容保健、修复皮肤屏障等作用。

(据《羊城晚报》)

中老年人嗓子舌根疼 或许并不是上火

有这么一种疼痛,在人说话、吃饭、咽口水,或者是打哈欠的时候发生。舌根或者是咽喉部,或者是扁桃体部位,会突然像电击一样疼一下,或者是尖锐的、不可忍受的,像针扎、刀割一样的疼痛感。

持续时间可能是几秒钟到十几分钟。有的人一年发作几次,有的比较严重的可能一天发作十几次。

怎么回事呢?这种情况多发于中老年人群,大多数人第一反应就是“上火了,或者是嗓子发炎了”,没太当回事。但一段时间以后,大家就会发现这种舌根疼痛的情况越来越多,并且找不到原因。

其实,这种疼痛并不是上火发炎,而是一种神经方面的疾病,叫作“舌尖神经痛”。很多患者还会伴随有心率、血压、唾液及泪腺分泌的变化。

如果家里的老人或是我们自己经常或是偶尔出现这种情况,一定要去找医生,查看是否是舌尖神经痛,对症治疗。

(据《北京青年报》)