

正确认识更年期 合理补充雌激素

本报记者 李莹



消除对补充雌激素治疗的误区

10月18日是世界更年期关怀日,更年期是每个女性必经的阶段,会面临由于卵巢“退休”、雌激素下降所带来的各种健康问题。雌激素对女性来讲至关重要,如何廓清对补充雌激素的认识误区,正确看待雌激素药物治疗?日前,记者采访了自治区妇幼保健院妇科副主任医师赵娜。

年近5旬的张女士在行政单位工作,平常做事情雷厉风行,无论生活还是工作都安排得妥妥当当。近两年,她开始出现月经紊乱,生活和工作都不在状态,经常感到力不从心,伴随腰颈肩疼痛、四肢关节疼痛症。发现身体的异样,她曾辗转中医科、神经内科、风湿免疫科等科室就诊,做了检查没有明显异常提示,随后到自治区妇幼保健院更年期门诊就诊。

“我们查看了患者前面的检查结果,对她做了更年期Kupperman评分量表,根据评分结果诊断其为重度更年期症状患者。”赵娜说,我们对患者进行了更年期知识科普,并开始补充雌激素治疗。到目前,张女士坚持定期门诊检查有3年的时间了,已回归正常生活和工作状态,又

重新投入到岗位中。

雌激素在女性体内起着重要作用,是女性健康的“保护伞”,缺乏雌激素可导致潮热出汗、烦躁抑郁、月经紊乱、泌尿生殖道萎缩、发生心血管疾病、骨质疏松等病症。深究更年期原因实际是卵巢功能衰竭后雌激素的缺乏,因妇女体内雌激素水平呈逐渐下降趋势,所以大多数人会出现各种各样的临床表现,人们通常把其称之为更年期综合征。

然而在实际接诊过程中,仍有一部分患者谈激素色变,有的担心使用激素会出现长胖副作用,有的认为激素治疗会增加患癌风险等等。“其实,雌激素补充治疗应对更年期症状是一项多学科多维度的综合管理措施。”赵娜说,希望通过科普健康

宣教消除患者对雌激素补充治疗的误解。

针对绝经激素治疗会导致长胖的认识误区,赵娜说,我们经常听到的激素是地塞米松、可的松等糖皮质激素,使用后确实有长胖的副作用,但雌激素恰恰相反,更年期女性正是因为缺乏雌激素才出现长胖,在专业医生保健指导下,服用雌激素可以预防老年肥胖、高血压、冠心病、骨质疏松等老年疾病,改善生活质量。

“关于性激素致癌的恐惧是对性激素替代治疗认识不够充分导致的。”赵娜表示,与雌激素相关的癌有子宫内膜癌、乳腺癌和卵巢癌,专业的性激素替代治疗对育龄女性在补充天然小剂量雌激素的同时给予补充合适剂量的孕激素,完全避免了雌激素导致子宫内膜癌的可能。

弄清雌激素药物适应症和禁忌症进行规范治疗

更年期是每一个中年女性面临的“必答题”,而绝经激素治疗适合每个中年妇女常规服用吗?

“雌激素药物既能助人,也能伤人,如果用于不合适的人,不合适的种类,不合适的配比,不合适的时间或者不合适的剂量都会产生副作用。”赵娜说,在接诊更年期患者时医生会对患者进行全身检查,判断更年期严重程度,需不需要补充雌激素,明确患者的适应症和禁忌症,从而对症下药。她建议,如果绝经症状严重,出现严重潮热、出汗,脾气暴躁,生殖道萎缩,经常出现尿路感染或有骨质疏松的表现,可以考虑激素替代疗法。使用激素治疗须在医生严密监护和随访下进行。

赵娜提醒,激素治疗只是进行绝经管理的一个组成部分,健康的生活方式更为重要。处在更年期的妇女要注意健康饮食、合理锻炼、保持适当的体重,戒掉烟酒等不良嗜好,并适当增加社交活动和脑力活动,维持对认知方面的正性刺激。要注意保持正常体重,适当控制饮食,饮食要遵循均衡原则,多吃蔬菜和水果,多吃鱼类,少摄入油脂,特别对中老年人而言,控制盐的摄入非常重要,通过健康生活方式让更多的女性平稳度过更年期。

1岁幼儿微创切除巨大胆总管囊肿

本报讯(记者 李莹)近日,家住内蒙古鄂托克旗的张女士心急如焚,她1岁的女儿突然出现腹痛伴全身皮肤黄染,孩子尿如茶色,大便如陶土样,随即到自治区人民医院小儿外科门诊就诊。医生通过微创手术成功为孩子切除巨大胆总管囊肿,术后患儿腹部切口愈合良好。

入院后,医生为患儿完善相关检查,诊断为胆总管囊肿,梗阻性黄疸,肝功能损害。一般幼儿胆总管直径大于0.4厘米即为异常,而患儿胆总管囊肿却有鸡蛋般大小。据介绍,胆总管囊肿又称先天性胆道扩张症,是一种胆道系统的发育畸形,其特征是先天性的胆总管扩张,可合并肝内胆管的扩张,绝大多数合并胆道流异常。胆总管囊肿患儿常表现为腹痛,黄疸和包块,治疗不及时会导致肝功能损害、胆道穿孔、自发性出血,营养不良甚至癌变,根治手术是唯一可靠的治疗方法。

门诊医生考虑到患儿年龄较小,囊肿较大,有发生胆管炎、出血及穿孔的风险,立即收住入院治疗,医生带领小儿外科团队仔细商讨,最后决定为患儿进行“腹腔镜下胆总管囊肿切除+肝空肠 Roux-en-Y 吻合术”。手术用时约3小时,出血约6毫升。术后,患儿带气管插管转入儿科PICU病房过渡治疗。

男子吞食17厘米长金属异物 医生攻坚克难妙手取出

本报讯(记者 李莹)10月13日,31岁的男性患者王某因“吞入异物后胸部疼痛1天”就诊于自治区人民医院西夏分院急诊科。

经查,患者胃腔内、十二指肠、近端空肠内见金属密度影,长约17厘米。医生会诊后,考虑患者消化道异物极其狭长,且系金属,可能存在腐蚀性,且已吞入24小时以上,需立刻取出,但患者系精神疾病患者,普通内镜难以配合,无痛内镜在胃镜室操作风险巨大,与麻醉科沟通后决定在手术室进行异物取出术。

医生循腔进镜,胃镜下可见一横跨于胃体的金属异物,一头嵌顿于幽门口,伴幽门口巨大溃疡形成,胃底及胃体可见大量陈旧性血液,术中医生反复以异物钳及圈套器抓取异物,抓取头端较为顺利,但由于异物太过狭长,无法将异物收至透明帽内,但异物若不收至透明帽内,从胃腔内向外拉取时可能划伤食道及纵膈,风险极高。在冷静研判下,医生巧妙地将巨大且狭长的异物收至透明帽内,小心、迅速、谨慎地将其取出。取出异物后再次观察,扫查口腔、食管、胃底、胃腔见黏膜完整,无明显划伤,仅在幽门口见一溃疡面形成,术后患者生命体征趋于平稳。

健康提示

打喷嚏时最好直起腰

打喷嚏打不好也会伤腰。中老年人或时常感到腰酸背痛的人,腰椎的稳定性比较“脆弱”,一个弯腰动作也许就会诱发腰椎间盘突出。

这是因为腰椎稳定性比较差的人,其固定腰椎的肌肉、韧带也比较松弛、脆弱,一个猛然的、幅度不大的弯腰动作,或是腰部过度侧屈,就会加重腰部肌肉、韧带的负担,使被韧带、肌肉包裹且固定在椎间盘里的椎间盘被挤出来,形成腰椎间盘突出。

打喷嚏的自然动作是一个猛然的弯腰动作,再加上瞬间增高的腹压对脊柱的冲击力,使椎间盘更加容易突出。因此,打喷嚏时最好采取直腰、挺胸或手扶腰部的姿势,以保护腰椎稳定。(据《新晚报》)

蒸馒头 加点藕粉降血糖



藕粉是以莲藕为原料加工而成的粉末,其营养丰富,碳水化合物含量高,很容易消化吸收,尤其适合咀嚼吞咽功能差或肠胃消化功能特别弱的人食用。藕粉的升糖指数只有32.6,比很多全谷杂粮都低,所以对血糖的影响不大,糖尿病患者也可以放心食用。

藕粉还可以和面粉一起蒸馒头。研究发现,利用一定比例的藕粉和小麦粉混合制作出来的馒头香味纯正,松软可口,升糖指数比普通馒头降低了30.6%。

值得注意的是,现在市面上很多藕粉不仅蔗糖含量过高,有的还添加了木薯淀粉和香精,遮盖了藕粉天然的清香,挑选时要注意看配料表,尽量选纯藕粉。(据《生命时报》)

声音嘶哑当心声带小结

声带小结一般是由于发声不当、上呼吸道感染、内分泌紊乱及炎症刺激等引起的慢性喉炎疾病。绝大多数声带小结与发声不当有关,主要症状表现为声音嘶哑,早期程度较轻,如果不及时治疗,症状会逐渐加重,还可能引发慢性喉炎、鼻咽炎等疾病,严重的甚至会完全失声。

科学合理用嗓,是预防声带小结的关键。声带是人体最薄弱的组织之一。如果长时间高强度用嗓,会使喉肌疲劳,声带充血肿胀。建议战友们尽量避免长期高声说话或用嗓时间过长,以防用嗓过度。此外,预防声带小结还要养成良好生活习惯。经常抽烟或常吃刺激性食物,可能会损伤咽喉,引起嗓子发炎,甚至导致失声。建议战友们多吃富含维生素C的食物,适量多饮温水,不要过多摄入咸、辣等刺激性食物;尽量不吸烟或少吸烟,远离被动吸烟的环境;定期进行口腔检查,确保口腔健康卫生,防止细菌感染口腔,影响发声。

如果出现声音嘶哑的情况,要根据具体情况进行治疗,不可盲目用药,防止引发不良反应。一般情况下,如果声音嘶哑症状较轻,可通过让声带适当休息(不发声或少发声)的方式缓解。同时,遵医嘱服用一些缓解咽喉不适的药物。如果出现嘶哑加重、不能高声说话等情况,影响正常训练和生活,应及时到医院进行喉镜检查。声带小结一旦形成,患者可能会出现持续性嘶哑,无法正常发声的情况,此时必须在医生的指导下,考虑通过手术方式进行治疗。(据《解放军报》)

养生|有术

长寿相大多不可信 有些特征实为疾病

广东韶关一位百岁老人头上长“犄角”的视频日前引起广泛关注,有网友评论称,这是“长寿角”;也有网友认为,这是一种皮肤病。此外,还有很多人会把眉毛长、寿斑多等当作寿星的外在特征,事实真的如此吗?

北京大学第一医院皮肤科主任医师杨淑霞介绍,所谓的“长寿角”即皮角,是皮肤病的一种表现,其典型症状是皮肤表面出现灰白色、黄色或皮肤色的外生性突起角质物,通常出现在头皮、面部、前臂、手背等裸露部位,长度可达数毫米甚至数十厘米,呈圆锥形或圆柱形,基底较宽,有时会出现分支,形状像羊角或鹿角。皮角好发于40岁以上男性,尤其是常受日晒的老人,这与长期受到紫外线照射有关。“如果出现皮角,一定不要将其当作长寿的象征,而应及时前往医院就诊。”杨淑霞强调。

自古以来,眉毛长、眉尾下垂等是长寿特征的说法经久不衰,不少古代神话故事也会将老神仙刻画成这样的形象,然而这种说法并没有科学依据。如果大家仔细观察就会发现,很多中老年男性的眉毛、鼻毛等都会逐渐变长,与长寿无关。此外,人们口中的寿斑其实是脂溢性角化病,又被称作老年斑,是皮肤老化的一种表现。(据《生命时报》)

老年人科学进餐 要讲究最佳顺序

生活中,大多数老人吃饭时都习惯先吃饭菜,再喝汤,饭后可能还会再吃些甜点和水果。其实,这种吃饭顺序并不利于老人的身体健康。复旦大学附属中山医院营养科主任高键介绍,对老人来说,科学的进餐顺序应是“饭前小碗汤,先蔬菜,再主食,然后才是鱼虾、肉禽类食物,水果和甜品可放在两餐之间”。

饭前喝适量清汤如蔬菜汤、菌汤、蛋花汤等,既能暖胃,也可避免老人因吃得太急导致腹胀,还可刺激胃功能,促进对食物的消化与吸收。高键提醒,喝汤要适量,一般100毫升至200毫升即可,大约一小碗的量。喝太多会稀释消化液浓度,并减少正餐摄入量,长此以往可能导致老人营养不良。

先菜后饭再吃肉,血糖更稳。蔬菜中含有大量的膳食纤维,可增加饱腹感,有利于减少后面主食、肉类等摄入量;还可延缓葡萄糖在小肠中的吸收速率,维持饭后血糖平稳。另外,米、面等主食的升糖速度较快,在蔬菜后食用,可使饭后血糖升高较慢;动物蛋白的消化速率较慢,可支撑饭后较长时间的血糖供应。

(据人民网)

疼痛远比大家想象中更复杂,而且慢性疼痛更是一种独立疾病,需要治疗。广州医科大学附属第二医院疼痛科学带头人、教授万丽介绍了有关疼痛的三大防治事实,提醒公众应积极关注和了解。



疼痛远比你想象中更复杂

专家提示:你必须知道的三大防治事实

疼痛是病 得治

“不就是疼一下吗?忍一忍就行了。”抱有这样想法的人不在少数,且在年纪较大的人群中,表现得尤为明显。万丽对此表示,现代医学不主张忍痛,疼痛是“牵一发而动全身”的,若对它轻视忍耐,会对人体造成系统性的负面影响。

她介绍,当人体因组织受损或发炎等感受到疼痛或者因做外科手术术后疼3天至5天,这类疼痛根据病程分类法在医学上称为急性疼痛。如若疼痛长期作用于人体持续超过一个月,称之为慢性疼痛,这是一种独立疾病,就像是很多患者做了很多检查,报告显示也并无问题,但就是无法止痛,提示身体得了慢性疼痛这个病。据《中国疼痛医学发展报告(2020)》数据显示,我国慢性疼痛患者超过3亿人,且正以每年1000万人至2000万人的速度增长。

“疼痛医学还有一个概念叫‘敏化’,指的是因长期疼痛刺激促使中枢神经系统发生病理生理性重构,使疼痛疾病的进展愈加难以控制的反应。当你到疼痛置之不理,它很可能已经逐步侵犯到神经、脊髓,随着这样一路上去,它还会敏化大脑中枢,以至于疾病升级,难治性大大增强。”万丽说。

药物治疗效果不佳时 可考虑微创介入

曾叔遭受带状疱疹后遗痛长达一年。“他被疼痛折磨到萌生了轻生的想法,给自己猛灌消毒水,家人发现后送到医院,急诊科将他抢救过来并了解到其轻生原因,建议他转到疼痛科治疗。”万丽团队为曾叔采用了微创介入治疗手段,包括神经阻滞、脊髓电刺激等,疼痛缓解了70%,他的生活质量明显提高,此后经常跟家人一起出去喝早茶。

万丽表示,药物治疗仍是疼痛科的一线

治疗方案。若单一或者联合的规范药物治疗无法很好止痛,像曾叔这样病程已经较长,可考虑微创介入手段控制,如神经阻滞、射频消融、脊髓电刺激、吗啡泵等可有效缓解疼痛,同时改善神经的血液循环、营养神经,预防后遗症神经痛的发生。

“一般来说,经过疼痛科综合治疗之后,一两周病人的疼痛就能缓解百分之八九十。后期还可以根据病情服用营养神经或抗焦虑药物等,逐渐走向康复治愈状态。”万丽说。

带状疱疹发病年轻化 预防关口要前移

在疼痛门诊,万丽团队常常会遇到带状疱疹疼痛患者,且不少患者年龄都在30多岁,打破了带状疱疹好发于老年人的常规认识。

万丽介绍,水痘-带状疱疹病毒是带状疱疹感染的罪魁祸首,首次感染通常发生在幼儿期,出了水痘后病毒会藏在背根感觉神经节或脑神经感觉神经节内。成年后,身体免疫功能低下,如感冒、劳累及患恶性肿瘤时,潜伏的病毒被激活,形成带状疱疹,甚至引起疱疹性神经痛。“激活后病毒大量复制,顺着神经线走到外周,表现在皮肤上就成了疱疹,而在神经这里,就好比已经‘脱了皮的电线’一样,产生了类似冒火花、放电样的疼痛感受,此时需要及时进行治疗。”

万丽表示,目前带状疱疹发病率正朝着年轻化发展,主要是现代年轻人生活、工作压力比较大,加班熬夜、昼夜睡眠规律倒错等导致自身免疫力下降,再加上感冒、创伤等,很容易使潜伏在体内的水痘-带状疱疹病毒再激活,从而发生带状疱疹。因此预防关口要前移,建议一方面可通过改善生活方式及睡眠、合理膳食、加强锻炼等方式予以调理,另一方面还可以通过接种带状疱疹疫苗来预防。

(据《羊城晚报》)