

卵巢早衰影响女性健康 警惕潜伏的“隐形杀手”

本报记者 李 莹 实习生 高 欢



生活压力大可导致现代女性卵巢早衰

近日,26岁的小刘怀孕两年无果,她告诉医生,自己平时月经十分不规律,常常几个月才来一次,上一次的月经距离就诊已经有4个月了,以为是正常现象就没当回事,然而半年过去了,不仅没有恢复正常,还迟迟无法怀孕,情急之下小刘才来到医院就诊,通过检查,显示小刘的子宫、卵巢状况竟与绝经后的女性差不多。

“卵巢早衰是指女性在40岁以前出现卵巢功能的衰退,主要表现为月经异常,在真正闭经之前,出现闭经、月经稀发或者频发等状况,同时促性腺激素提高,促卵泡生成素(FSH)指标升高,伴有雌激素水平波动下降,这些都是我们判断卵巢早衰的指标。”张洪炜说,40至45岁出现上述情况,说明卵巢功能在不断下降。

卵巢是一个动态变化的器官,从胚胎期到绝经过渡期不断发生着显著变化。年龄、遗传、环境、行为等多种因素可通过直接或间接途径损害卵泡数量和质量,导致卵巢储备和功能下降,加速卵巢衰老进程。

张洪炜说:“影响卵巢早衰的因素有很多,遗传因素是其一,但现代社会节奏快压力大,易引发不良生活方式,比如熬夜、抽烟、喝酒、作息不规律、不科学减肥等,是除遗传因素之外的第二大影响因素。”

卵巢早衰有明显的特征,当出现潮热、易怒、抑郁、失眠等更年期症状;形体发胖、小腹臃肿、水桶腰等体型变化;皮肤干燥、失去弹性、脱发等身体变化时,有可能就是卵巢功能衰退发出的信号。

随着网络对“断崖式衰老”的讨论增多,越来越多的女性开始关注卵巢早衰这一话题。皮肤松弛、法令纹增多、月经不规律……这些现象不仅发生在大龄女性身上,甚至连二十几岁的女孩也跻身其中。卵巢早衰是如何引发的?应如何预防?近日,记者采访了自治区妇幼保健院妇科主任医生张洪炜。

药物治疗和日常维护需双管齐下

张洪炜介绍,绝经后,卵巢功能丧失,机体内分泌失衡,导致或加剧多器官、多系统功能障碍。由于雌激素分泌缺乏,直接影响女性多个系统的健康,由此启动了多细胞衰老的过程。心血管疾病被称为“性别差异病”疾病,根本原因就在于绝经后女性心血管疾病发生率骤增。此外,肿瘤、老年痴呆、肥胖、糖尿病等疾病的发生率都随着绝经而增加。因此,卵巢功能衰退导致的低雌激素状态严重影响女性的生活质量和健康水平。

卵巢早衰是一个渐进过程,大多数患者在出现卵巢早衰之前就出现了诸多围绝经表现。如何有效预防或人为干预卵巢早衰?张洪炜说,如果绝经超过一年以上,要进行雌激素补充治疗,但患有胆

囊、乳腺等有禁忌药物的疾病的患者是不能使用的,针对这种情况,可采用外部涂抹雌激素的方式进行治疗。

“通过人为补充雌激素,能达到取代卵巢分泌雌激素的效果。如果确实出现卵巢早衰或者绝经较早的情况,患者需前往医院接受规范治疗,减轻症状,将雌激素维持在一个合理的区间。”张洪炜说。

药物治疗是一方面,做好日常维护和保养也同样重要。张洪炜说:“尽量少熬夜,保证睡眠充足,夜间休息好能使卵巢正常分泌足够的类固醇激素,维持卵巢的生理功能,避免长期久坐不运动,拒绝过度节食减肥,调节情绪、平衡心态,把控好生活中的每个细节,才能较好地保养卵巢,维持正常功能运行。”

第26批援贝医疗队 在贝宁开展手术1727台次

本报讯(记者 李 莹)日前,记者在中国(宁夏)第26批援贝宁医疗队工作总结会议上了解到,在18个月的援外过程中,医疗队积极服务当地居民,提供门诊诊疗服务11389人次,住院人次4000人次,抢救危重病人271人次,开展手术1727台次。

2022年8月,由银川市第一人民医院、固原市人民医院、宁夏中西医结合医院和石嘴山市第一人民医院的22名医务人员组成的中国(宁夏)第26批援贝宁医疗队,从银川出发,远赴西非,到贝宁共和国执行医疗援助任务。

医疗队本着以病人为中心的理念,认真接诊每一名患者,他们克服

各种困难,创造条件开展临床诊疗工作,认真开展门诊、手术,通过多学科协作救治危重患者。在援贝期间,队员们尽全力成功抢救子宫破裂、羊水栓塞等危重产妇,中医针灸治疗新生儿不完全性肠梗阻,紧急救治严重颜面部复合伤患者,积极救治复杂白内障、难治性青光眼、眼内感染等患者,外科和骨科时常处理严重复杂的各种急症患者。医疗队队员们还积极通过讲课、见习、手把手教授等方式,带教当地医务人员,提高其业务水平。援外期间,医疗队在贝宁纳迪丹古妇幼保健院成立中医科,并开展针灸、推拿、拔罐、小针刀等中医诊疗技术,为当地群众提供中医服务。

区内首例胸腹主动脉替换手术完成

本报讯(记者 李 莹)近日,自治区人民医院心脏大血管外科完成区内首例胸腹主动脉替换手术,在技术领域上实现突破。

青铜峡市张先生因上腹部疼痛,就诊于自治区人民医院急诊科,完善相关检查后被诊断为“胸腹主动脉夹层动脉瘤、马凡氏综合征”。检查结果显示张先生的胸主动脉段最宽内径约65mm,腹主动脉段最宽处内径约80mm,濒临破裂,随时有破裂的可能,需尽快进行手术。

接收病人后,医院手术室、麻醉科、ICU、影像科等多学科MDT团队

进行讨论,决定为患者实施心脏大血管外科“金字塔顶尖手术”——胸腹主动脉人工血管置换术。因患者主动脉病变较长合并马凡氏综合征,需替换血管将近半米长,手术风险极高,反复与患者家属沟通。

在多学科协助下,医生为患者进行“胸腹主动脉替换术+双肾动脉、腹腔干动脉、肠系膜上动脉、脊髓动脉重建术+胸腔闭式引流、腹膜后引流术”,手术历时7.5小时,手术成功后,患者转入重症监护室治疗,术后第一日就拔除气管插管并转回普通病房,患者术后恢复良好并顺利出院。

微波消融术让高难度肝、肺转移瘤患者重获新生

本报讯(记者 李 莹)近日,宁夏医科大学总医院成功实施一例高难度肝、肺转移瘤微波消融术。

患者马先生曾于2020年患直肠癌同期肝转移,经治疗达到临床NED(无疾病)状态。但是近两年马先生出现肝脏及肺部转移,全身治疗后病灶相对局限,有局部治疗指征。在宁夏医科大学总医院治疗期间,医生为患者制定了详细的个体化治疗方案。

“患者病灶特点均属于局部小

病灶,肺部病灶约1cm,位于右肺上叶邻近心脏,定位难度大;肝脏病灶约1cm,位于肝脏左外叶边缘与胃壁邻近,穿刺路径需要避开门脉左支,同时要避免周围脏器损伤,穿刺定位难,需要极其精准的穿刺技术。”为马先生治疗的医生说。通过科室医生团队的全力配合,先后两次顺利完成肺部转移灶、肝脏转移灶消融治疗,治疗效果显著,术后无并发症,得到患者及家属的充分认可。

养好“天地二筋”百病不侵

《黄帝内经》提到:“骨正筋柔,气血以流。”民谚也有“筋长一寸,寿延十年”的说法,说明筋对人体健康非常重要。“筋”连接关节、肌肉,主司运动,现代医学中的软组织(包括筋膜、肌肉、肌腱、韧带、关节囊等)就类似于中医里的“筋”。道家秘诀中有这样一句话:“天筋藏于目,地筋隐于足。天地二筋柔,百病不得侵。”那么,如何练好天地二筋呢?

天筋位于眼球正后方,包括上直肌、下直肌、内直肌、外直肌、上斜肌、下斜肌,眼球能灵活活动、眼观四方,靠的就是这6块眼外肌(属中医“筋”的范畴)的协同作用。地筋位于脚底中心部位,正身端坐,将一脚放于另一腿上,脚底面向自己,把脚趾向脚背翻起,就会发现一条硬

筋,即“地筋”。定位了“天地二筋”所在之处,就可以通过有针对性的保健来达到防治疾病的目的。

养“天筋”的具体做法是:1.平躺闭目,全身放松,用拇指指腹沿着眼眶做环形按揉,先从上眼眶内侧开始,向外侧按,再从下眼眶外侧向内侧按,每次按揉5分钟左右。2.头不动,双眼由向上仰视,变为向下俯视,再由向左斜视,变为向右斜视,以上为一组动作,反复做10组。

养“地筋”的具体做法是:1.脚趾向上翻起,用拇指搓揉脚底的硬筋,左右两脚交替,各10分钟左右,将这条筋揉得越软越好。2.将筋膜球、按摩滚轴或粗细适当的木棒,踩在地筋部位,缓慢前后滚动,每只脚做20至30下。(据生命时报网)

盲目减重不可取 健康减重这样做

相信不少人在春日都跃跃欲试想要开启新一轮的减重计划。吉林大学白求恩第一医院内分泌代谢科主任医师刚晓坤在接受采访时介绍,减重应当适度,并不是减得越快越好、越瘦越好,健康减重要“稳中求降”。

刚晓坤介绍,从科学角度来讲,减重的理论基础是打破能量支出与摄入的平衡关系,但人体本身存在自我保护和调节机制,会对突发改变产生逆向的代偿反应。有不少人在减重初期通过“节食+运动”成功实现了体重快速下降,但之后身体会自然启动保护作用,从而减缓体重下降速度,减重者便会进入平台期。如果减重者想要再次突破这种本能调节,便要持续降低摄入、提高支出,显然是不合理的。

刚晓坤表示,虽然持续3个月左右的节食会带来较可观的减重效果,但不宜长期进行极端的饮食干预来达到快速减重的目的。如果单纯依靠极低热量饮食来消耗脂肪,会将身体的肌肉也一同消耗,导致肌肉蛋白质和内脏蛋白质的流失,不仅让身体变得虚弱,神经和内分泌系统也会紊乱,再次给身体带来损害。

如何科学减重?刚晓坤建议通过以下三方面进行:一是规律作息。熬夜会影响人体的新陈代谢,因此要保障睡眠时间,避免熬夜。二是合理限制能量摄入,最简单易行的方式就是减少饭量,可根据自己的减重目标和适应能力,将饭量调整至原来的70%或60%。三是增加运动,可在原有运动量的基础上增加30%至40%,要特别注意科学分配有氧运动和抗阻力运动的占比。每星期安排5天的有氧运动,每次持续半小时以上,如慢跑、骑行等;安排至少2次的抗阻力运动,如举重、深蹲等,以激发肌肉力量。“不提倡盲目减重,但超重问题也万万不可忽视。”刚晓坤提示,自测是否肥胖可通过体重指数(BMI值)判断。用体重(千克)除以身高(米)的平方即为体重指数,若体重指数超过24为超重,超过28为肥胖。此外,如果已经出现肥胖性心脏病、肥胖性肾病等肥胖来源的并发症,建议立即请专业医生做出评估和指导,通过生活管理、药物干预或手术治疗的手段快速减重,最大程度减少肥胖问题对靶器官的损害。(据人民网)

代糖真的“无糖”?

随着人们生活水平的提高,高糖高脂饮食的大量摄入,糖尿病发病率呈逐年上升、年轻化的趋势,糖尿病人饮食问题,是很多糖尿病患者及家人都非常关心的问题,因此标注着“零糖”“零卡”的含代糖的食品备受追捧。经常有糖友问,糖尿病人能吃代糖吗?代糖究竟是什么?对健康有危害吗?

代糖其实就是甜味剂,只需要一点就能有很甜的口感,不少代糖甜度都能达到蔗糖的几百倍,但热量却非常低,甚至有一些代糖一点儿热量都没有。市面上很多的食物和饮料中都添加了代糖,这样的食品不仅热量低,血糖不稳定的人也可以适量地食用。代糖食品和饮料也可能含有热量,吃多了也有健康风险。代糖只是替代了其中产生甜味儿的糖,食品中其他的原料仍然是可以产生热量的。

另一方面,代糖食品不等于健康食品,食用含代糖食品可能会扰乱体内代谢系统——

扰乱肠道菌群平衡。代糖能

抑制肠道菌群中的有益种群的生长,导致病菌数量上升。澳大利亚一项研究证明,人体连续两周,每天摄入相当于1.2升代糖饮料的甜味剂后,肠道菌群中对人体有益的双歧杆菌、乳酸菌和拟杆菌种群的水平明显下降,多达11种致病菌的数量发生了上升,甚至出现了新的致病菌。

引起腹泻。大多数糖醇不能在胃里消化,而是直接进入到肠道,在肠道局部形成高渗环境,使肠道细胞内的水分被外部的渗透压形成的浓度梯度“吸”出,吸出的多余水分就会导致大便变稀,造成腹泻。

让人“上瘾”。饮料中的咖啡因

会让人上瘾,不为人知的是,甜味也会上瘾,让人想吃更多的甜味食物。

肥胖风险增高。甜味剂热量低,无法完全抵消大脑的饥饿感,因而会引起能量代偿行为,刺激人们过量进食,这样的活能量就超标了,久而久之也会导致体重的增加。

患2型糖尿病的风险增高。大量代糖的摄入可能会增加糖尿病发病风险,由于胰岛素对“甜味”的敏感度很高,大量代糖的摄入,可能会导致大脑接受到强烈的刺激信号,让它误以为糖已经进入人体,进而刺激胰岛素迅速分泌,长久以来加重了胰岛的负担,引起胰岛素抵抗,增加糖尿病发病风险。

春季养肺防“春瘟”

俗话说:“百草发芽,百病发作。”春季万物复苏,诸多致病微生物也随之活跃起来。春寒料峭,乍暖还寒,人们起居稍有不慎,就容易感染呼吸道传染病,尤其是适应能力较差的一老一少及体弱人群。



中医把现代医学中发病较急、传染性较强的呼吸道传染病统称为“春瘟”,其发生是由于人体正气不足,时行疫邪猖獗,趁虚侵袭人体。中医认为,温邪上受,肺先受之。春瘟的特点是发病突然、热象偏盛、容易伤阴、传播极快,百姓形象地称之为“火烧肺”。

冬春之交,自然界之所以有“春瘟”,是因为春回大地,阳气渐升,且春季多风,风为阳邪,其性开泄,易耗气伤津,侵袭人体上部 and 肌表,导致皮毛腠理疏松张开,津气外泄。天人相应,人体经过一冬的蛰藏,五脏六腑积累的阳气郁久本易化热,入春后阳气随之向上、向外升发。肺为华盖,在体腔中位居最高,开窍于鼻,外合皮毛,具有

保护诸脏、抵御外邪的作用。外热与内热在肺脏交织,热邪壅肺,生理机能失调,表现出咽喉干燥疼痛、眼红眼涩、鼻腔燥热、咳嗽咯黄痰、口干舌燥、大便干燥、小便发黄等“上火”证候。由此可见,春季养肺的重要性不亚于养肝,尤其要做

好以下两点。注意防护。中医认为:“虚邪贼风,避之有时。”虚邪贼风是指四时不正之气,春应木,风为木气,是百病之长,具有变化无常、发病急骤的特性,并喜欢挟带“私货”——寒、湿、热等外邪,形成我们常说的风寒、风湿、风热等。春季疫邪邪盛,预防之道重在避开处于“锋芒”时的外邪,不去正面迎敌。具体包括外出佩戴口罩,少到人多密集的

公共场所;养成勤洗手的卫生习惯;肺主气,司呼吸,室内定期开窗通风透气,拒绝“二手烟”,保持空气清新;肺为娇脏,不耐寒热,适时添减衣服,注意“春捂”,勿过早减衣等。

固护正气。“邪之所凑,其气必虚。”充足的肺卫之气如同人体无形的“金钟罩”,可通过实皮毛、固腠理来防御外邪。其一,食补养肺。“四季脾旺不受邪”,且脾(土)为肺(金)母,培土可生金,日常可多摄入一些温和柔润、具有健脾养肺作用的食物,如山药、银耳、薏米、百合、莲子、萝卜等;少食酸味、涩味、寒凉、过于辛辣刺激的食物,以调养肺脾之气,加强其卫外能力。其二,睡好养肺。肺朝百脉,在十二经脉子午流注中,肺经当令时间在寅时(凌晨3至5点),此时气血由阴转阳。肺经运行时,需保证人体处于深度睡眠中,以便气血重新分配,维持身体健康状态。其三,运动养肺。早上7至9点太阳出来了,阳气逐渐旺盛,建议在这个时间段内进行慢跑、太极拳、呼吸操、跳舞等有氧运动,可达到养肺益气的目的。其四,情志养肺。春季气候多变,气压较低,容易使人心情郁闷、烦躁,故有“伤春”的说法。中医认为“肺在志为悲”“常笑宣肺”,发自肺腑的开怀大笑可使肺气布散全身,推陈出新,达到养肺的目的。(据《生命时报》)