

更年期女性最好每半年至1年进行1次体检

多事之“更”，需调整好生活和心态

养生关注

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

月经紊乱、失眠、脸红发热、心悸、盗汗、易怒、抑郁、骨关节酸痛，40+女性出现这些症状，这是到更年期了吗？“据统计，更年期症状可多达一百余种，涵盖了机体的各个方面。其实女性更年期来临时，身体都会发出相关信号。”近日，北京儿童医院妇儿中心妇女保健科医师汪琳在接受中国妇女报全媒体记者采访时这样强调。

更年期来临，女性身体会发出六大信号

北京协和医院妇科内分泌与生殖中心副主任、主任医师陈蓉介绍，更年期指代的是女性从育龄阶段向老年阶段过渡的时期，“更”指变更，“年”指年代，即一个年代变更的阶段。事实上，这是由于雌激素水平的波动或下降，导致的一系列躯体及精神心理症状。汪琳认为，许多女性往往会陷入更年期综合征的困扰，此时身体发出的信号主要包含6个方面：

1. **月经周期紊乱**。月经周期改变是更年期妇女最早出现的临床症状，65%的女性会出现周期逐渐延长、经期缩短、经量减少、逐渐停经；10%~15%的女性会出现闭经，月经不再来潮；10%~20%的女性会出现不规则出血，危害最大的表现为出血量过多和经期过长，严重者甚至会因为失血过多而贫血。
 2. **血管舒缩功能障碍**。潮热、盗汗是血管舒缩功能障碍的主要表现，为更年期特有症状，有50~80%的女性会出现。发作持续时间数十秒到数分钟不等，严重者一日发生几十次，对女性睡眠质量及生活质量影响非常大。
 3. **心血管症状**。表现为心慌、心悸、胸闷、呼吸困难、假性心绞痛的症状。少数患者可能出现血压波动，更年期高血压在一天当中波动明显，忽高忽低，一般以收缩压升高为主，休息后可降到正常，性激素治疗有效。
 4. **精神神经症状**。由于体内激素突然减少会导致情绪波动大，可表现为疲乏、抑郁、易怒、易激动、焦虑不安、注意力难以集中、记忆力下降、失眠健忘等症状。
 5. **泌尿生殖系统症状**。激素水平下降，外阴皮下脂肪及阴道壁变薄，会出现外阴瘙痒、外阴疼痛、阴道炎、阴道发热、刺激、疼痛(尤其是性交时)，尿道黏膜及盆底肌功能下降会导致尿频、尿急、尿失禁等症状的发生。
 6. **骨关节症状**。雌激素是维持骨矿含量的关键激素，更年期女性由于卵巢功能减退，雌激素分泌减少，绝经后骨矿含量以每年3%~5%的速率丢失，前5年丢失最快，并将持续10~15年。伴随着骨密度快速流失，会经常感到腰背、关节、肌肉痛等症状，65岁以上女性约有51.6%患有骨质疏松症。
- 更年期女性中相当多还会有情绪暴

躁问题，还有很多更年期女性会表现为抑郁，对什么事都提不起兴趣来。为什么女性更年期会造成情绪上大波动呢？最根本原因是更年期时保持女性特征的最重要器官卵巢功能开始下降了，激素的波动性下降会给身体造成很大不适。

做好准备，从容应对更年期综合征

那么，更年期来临时女性该如何应对呢？陈蓉建议，更年期是每个女性的必经之路，女性可以在没有到更年期之前就提前做好知识储备，知晓什么是更年期，可能会面临哪些问题等，这样更年期来临时也不会特别紧张。汪琳指出，应对更年期综合征，提前调整心态、做好准备很重要。

1. **调节饮食，改进生活方式**。少食动物脂肪，多吃蔬菜水果，避免暴饮暴食，忌烟酒，优质蛋白不可少。更年期女性体内代谢已逐渐以分解代谢为主，为了补偿消耗、维持机体组织代谢和修补需要，增强机体抵抗力，应更重视优质蛋白的摄入。
2. **多运动**。运动可以改善情绪、帮助睡眠，有利于身体循环。女性平时应多动少坐，快走慢跑要坚持。运动方式可选择瑜伽、健康大步走，运动时间每周至少3次，每次至少30分钟。
3. **舒缓心情，预防心理疾病**。七分精神三分病，情绪对健康的影响也不容小觑。更年期女性情绪起伏较大，更应注意调节心情，家庭成员的适当引导也非常重要。
4. **多与朋友交流，积极社交**。可以积极与好友或家人进行沟通，敞开心扉，以重新建立健康、快乐的生活。
5. **尽早检查，规范治疗**。更年期往往是“多事之秋”，不仅是妇科疾病，也是骨质疏松症、心血管疾病的高发期。因此，更年期妇女最好每半年至1年进行1次体检，包括性激素化验、妇科检查、TCT、HPV、妇科超声、乳腺超声、骨密度检查、生化和甲状腺功能等，若发现疾病情况要尽早治疗。

陈蓉特别强调，在更年期过程中，女性一定会经历月经从有到无的过程，有不少女性认为“反正是更年期了，月经不来就不来，多一点、少一点都不要紧”，这种想法并不正确。临床上，不少女性会因为大出血而吃苦头。其次，子宫内膜在这个阶段还容易长癌、生病，易出现子宫内膜的癌前病变，严重者会引发内膜癌。所以，月经不正常时一定要及时就医。

6. **科学补充雌激素**。更年期症状的根源是雌激素缺乏，雌激素替代疗法是目前治疗缓解更年期综合征的首选方法。如果更年期症状明显影响到生活，可在医师指导下补充雌激素。经过多年实践已证实，正确应用绝经激素治疗(MHT)可以减轻绝经相关症状，在绝经早期使用还能预防老年慢性性疾病的发生。



多吃大豆饮食，可减轻更年期潮热

相关链接

阵发性潮热是更年期综合征最主要的表现之一。美国乔治华盛顿大学研究小组在近期《更年期》杂志发表的一项研究报告提出，富含大豆的植物性饮食可减轻更年期中度至重度潮热。

研究小组以38名绝经后女性为对象，随机分为2组，干预组每天给予含86克熟大豆的低脂肪素食，对照组不改变饮食，为期12周，其间使用移

动应用程序记录潮热的频率和严重程度，并使用更年期特定生活质量问卷进行评估。

结果表明，59%的干预组妇女在此期间没有出现中度至重度潮热，而对照组则没有变化。更年期特定生活质量问卷也显示，干预组在血管舒缩、心理社会、身体和性等方面得到了很好改善，诸多功能失调和不适表现明显减少。（宁蔚夏）

儿童保健

含氟牙膏浓度低于1100ppm以下儿童方可用，最好选择无味低氟牙膏

儿童也可用含氟牙膏吗？

首都医科大学附属北京友谊医院口腔科医师 郑小婉

氟是人体必需的微量元素之一，它既能防止牙齿表面溶解，又能使已溶解的表面重新坚固起来。含氟牙膏是指含有氟化物的牙膏，《中国居民口腔健康指南》指出，使用含氟牙膏刷牙可有效预防龋齿，所以推荐使用含氟牙膏。

含氟牙膏应如何挑选和使用？牙膏如果含氟，规定外包装需标明氟化物浓度，一般没有标明的都是不含氟的牙膏。另外要看含氟的浓度是多少。比如用氟离子浓度百分比标明含氟0.145%，则表示氟浓度为1450ppm，即1450mg/kg；儿童牙膏标明含氟0.05%，则表示氟浓度为500ppm。我国规定儿童含氟牙膏的浓度为500~1100ppm，成人含氟牙膏浓度为1100~1500ppm。对于1100ppm浓度的含氟牙膏，成人儿童都可使用。含氟牙膏的使用没有年龄和地区限制，美国牙科协会最新指

南指出，宝宝长第一颗牙开始，就应该使用含氟牙膏。含氟牙膏除儿童外的人群使用时基本没有注意事项，不过牙膏用量不要太多，成人每次0.5~1.0克就足够了（正常口径的牙膏长约5~10毫米就可）。

长期用含氟牙膏对身体有害吗？有人担心长期使用含氟牙膏会不会导致氟骨症和氟牙症，其实大可不必。氟骨症主要是由长期饮用高氟水(饮水型)和燃煤造成的室内空气污染(煤烟污染型)导致的。而在牙齿发育期间(6岁以前)，长期过量摄入氟化物才会导致氟牙症。氟骨症和氟牙症都是慢性氟中毒的表现，需要长期过量摄入才可能发生。因此，绝大多数情况下，氟骨症、氟牙症与含氟牙膏的使用没有关系。一般而言，仅仅口腔局部使用含氟牙膏刷牙、漱口，是不会造成氟的过量摄入，想要达到氟过量必须长期每天吃上几管牙膏才有可能。

孩子应如何使用含氟牙膏？对于吞咽功能

不完善的儿童，为了防止误吞含氟牙膏导致氟过量，可以控制其牙膏用量，使用时需注意：

1. **合理用量**。3岁以下，每次用量为大米米粒大小；3~6岁，每次用量不超过豌豆大小，大约5mm，每天两次。这样即使吞咽也不足以导致氟过量。
 2. **选择无味牙膏**。用含氟牙膏刷牙漱口是不会造成氟过量的，必须吃到肚子里才有可能。所以尽量不要给宝宝用市面上带果味的含氟牙膏，以免宝宝吞咽牙膏。
 3. **选儿童低氟牙膏**。我国对儿童含氟牙膏中氟离子浓度标准是0.05%~0.11%，具体含氟量会在牙膏包装上注明，家长需先认真看一下，给孩子选择低氟儿童牙膏更安全。
 4. **教会宝宝吐出刷牙后嘴里的泡泡(刷牙吐水)**。减少孩子吞咽牙膏，帮助孩子养成爱刷牙的好习惯，才能降低龋齿发生率。
- 最后还要提醒，用含氟牙膏只是降低龋齿风险，但真正正确的刷牙才是护牙的关键。

健康在行动

9月11日上午，一场“巾帼健康大讲堂”活动在甘肃省西和县县委党校举行。来自北京口腔医院、北京中医医院、北京大学第一医院、中国医学科学院肿瘤医院、北京同仁医院等多家医院的专家，用生动事例、幽默语言、有趣互动为来自全县200余名妇女代表带来了一场女性健康知识主题盛宴。9月10日上午，专家们还为300余名妇女群众进行了义诊。

“巾帼健康大讲堂”及义诊活动由全国妇联发展部主办，中国女医师协会、甘肃省妇女联合会发展部、甘肃省妇女联合会妇女儿童发展中心承办，西和县妇女联合会、卫生健康局等协办。来自甘肃省妇幼保健院、白银市第一人民医院、白银市妇幼保健院的专家还分别围绕宫颈癌、乳腺癌、不孕症的防治，对西和县医院、县中医院、县妇幼保健院进行了专业培训。

中国女医师协会副会长、医院建设与管理专业委员会主任委员、民建中央委员侯惠荣，甘肃省妇联发展部部长吴凤莲、妇女儿童服务中心主任蔡红梅，西和县政府副县长段琼出席了此次活动。参加活动的妇女纷纷表示，在自己家门口与专家进行交流互动，增强了自己的健康意识，树立了健康生活理念，希望妇联能多举办这样的宣讲活动，让更多的妇女受益。（北京同仁医院 侯芳）

养生新鲜报

人生目的越明确 生活方式越健康

日本埼玉医科大学综合诊疗内科的研究小组于近期发表的一项研究称，人生目的越明确的人，自我保健意识越强，生活方式越健康，日常越能健康地生活。

研究小组以日本成人病预防协会认定的有资质的4820名卫生保健专业人员为对象(平均年龄55.4岁，女性66.2%)，采取调查问卷的方式，将11项生活习惯进行分数化评价，同时用生存意义意识量表来一同评价比较。

研究人员发现，生活方式得分高的组，生存意义意识量表得分也高；生活方式得分低的组，生存意义意识量表得分也低，两组之间存在明显差异。并且，生存意义意识量表得分越高，生活方式得分也越高，二者呈正向关系。另外，生存意义意识量表得分和生活方式得分，二者均与年龄呈正向关系，即老年人表现得更为显著。（夏晋）

18点前吃晚餐 可改善糖代谢

近日，一项日本学者进行的研究表明，早些吃晚餐，有助于改善次日血糖波动，以及次日早餐后

的血脂代谢状况。这里所指的早些吃晚餐，是指晚6点。研究者在健康参与者中，比较了晚6点吃晚餐和晚9点吃晚餐的血糖情况。研究发现，晚6点吃晚餐的人，第二天的24小时血糖水平较晚9点吃晚餐的人有明显改善，血糖波动幅度也明显减小。之前，哈尔滨医科大学研究者进行的一项研究显示，晚餐细粮、肉类吃得

多会显著增加心血管病风险，而吃素及不饱和脂肪酸则有助于降低心血管病风险。（杨进刚）