

女性如何平稳度过更年期？

▲ 广东省江门市第二人民医院 王苗

更年期是女性生命中的一个重要阶段，标志着女性生殖功能的逐渐衰退。女性会出现一系列的生理和精神心理上的变化，如月经不规律、睡眠障碍、情绪变化等，而且长期缺乏雌激素可增加代谢性疾病的风险，包括钙代谢及糖、脂代谢异常，如骨质疏松症和心脑血管疾病等。这些变化会对女性生活质量和健康状态产生了很大的影响。

什么是更年期

更年期是指女性从生育期过渡到老年期的一个特殊生理阶段，包括绝经过渡期和绝经后期的一段时期，多数出现在 40~65 岁之间，其标志性事件是绝经。在这一时期内，女性的卵巢功能逐渐减退，使得雌激素波动性下降和缺乏，从而导致一系列躯体及精神心理症状，称为更年期综合征（现称绝经综合征），主要包括月经紊乱、潮热出汗、乏力虚弱、睡眠障碍、情绪低落、激动易怒、肌肉骨骼关节疼痛和阴道干涩等。

（一）绝经指月经的永久性停止，40 岁以上的女性停经 12 个月，排除妊娠及其他可能导致闭经的疾病后，即可临床诊断为绝经。绝经的真正含义并非指月经的有无，而是指卵巢功能的衰竭。（二）绝经过渡期指从绝经前生育期走向绝经的一段过渡时期。进入绝经过渡期的标志是 40 岁以上的女性在 10 个月之内发生两次相邻月经周期长度的变化 ≥ 7 d。（三）绝经后期指从绝

经后一直到生命终止的这段时期。

如何进行更年期保健

（一）接受健康宣教，了解更年期保健知识，正确认识更年期健康问题。

（二）每年要接受 1 次健康体检；每月进行一次乳腺自查，发现异常及时就诊；了解妇科常见问题，出现阴道出血、下腹痛、下腹肿块、更年期相关症状等要及时就诊。

（三）采取健康的生活方式，包括保持生活规律，按时休息；积极参与社会活动；保持积极态度，保持心情舒畅；改变不良生活习惯，避免熬夜、憋尿、久坐等；不喝酒、不吸烟、避免二手烟等。

（四）合理摄入营养，多吃蔬果、奶类、全谷物、大豆，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，控糖 $\leq (25\sim 50\text{g/d})$ 、少油 $(25\sim 30\text{ g/d})$ 、少盐 $(\leq 5\text{ g/d})$ 、足量饮水 $(1500\sim 1700\text{ ml/d})$ 。更年期女性要摄入足够的钙，推荐摄入量为 1500 mg/d，如果不能从膳食中获得足够的钙，可适量服用钙剂。缺少户外活动者要补充外源性维生素 D，每日口服 400~500IU。

（五）保持正常体重，更年期妇女需维持适宜体质量，体质量过高可增加心脑血管疾病风险，低体质量可增加骨质疏松症风险。

（六）每周规律有氧运动 3~5 次，累计坚持 150 min，如走路、慢跑、骑车、游泳、

跳舞等；每周至少进行 2~3 次肌肉张力锻炼。

（七）围绝经期仍可出现排卵发生意外妊娠，应首选避孕套和孕激素宫内缓释系统避孕，临床明确诊断绝经者，可以停止避孕。

（八）更年期妇女出现心理变化时应及时向医生、朋友或亲人倾诉烦恼，以乐观向上的心态面对问题，必要时接受心理医生精神支持和疏导。

（九）药物治疗①绝经激素治疗。能有效减少或消除潮热、出汗，改善睡眠质量、情绪；改善阴道干涩及反复泌尿系统感染；减轻关节疼痛，延缓更年期骨关节炎的发展；减少与年龄相关的肌肉质量损失等。②非激素类药物治疗。A. 中医药治疗对更年期症状可达到一定效果，目前常用的中成药有坤泰胶囊等。B. 植物药：如口服黑升麻提取物，对缓解潮热出汗及其他绝经相关症状有一定疗效。C. 选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂：盐酸帕罗西汀，可改善血管舒缩症状及精神神经症状。D. 若睡眠障碍影响生活质量，可选用适量的镇静药。

（十）其他治疗：如采用针灸、耳穴贴敷等缓解睡眠障碍。

（十一）女性绝经后容易出现高血压、糖尿病、血脂异常、冠心病、骨质疏松症等慢性病，以及盆底功能障碍、妇科肿瘤等相关问题，需根据相应疾病到专科就诊。

女性更年期是一个特殊的时期。深入了解更年期保健知识，通过全面的生活方式

调整、心理干预、药物治疗等多种方式，可以有效地缓解更年期症状，有助于女性平稳渡过更年期，提高生活质量。更年期女性要充分认识到更年期是生命中的一个自然过程，以积极的心态去接受并应对更年期，享受更年期这段独特的生命旅程。



来源 / 千库网

解密泌尿外科：从前列腺到膀胱的全方位呵护

▲ 广东省揭阳市人民医院泌尿外科 陈晓生

在人体的生理系统中，泌尿外科所涉及的器官起着至关重要的作用。从男性特有的前列腺到男女皆有的膀胱，这些器官的健康状况直接关系到我们的生活质量和整体健康。然而，由于不良生活习惯、压力等多种因素的影响，泌尿外科疾病的发病率逐年上升。了解泌尿外科的奥秘，掌握正确的呵护方法，对于每个人来说都至关重要。本文将带您深入解密泌尿外科，从前列腺到膀胱，为您提供全方位的呵护指南。

前列腺——男性健康的关键

前列腺的功能 前列腺液中含有多种营养物质和酶，为精子提供了适宜的生存环境，有助于精子的活动和受精。此外，前列腺还参与控制排尿，其环绕尿道的位置使其在排尿过程中起到阀门的作用。

常见的前列腺疾病 前列腺疾病是男性常见健康问题。其中，前列腺炎多由细菌感染或不良生活习惯引发，表现为尿频、尿急、尿痛等症状。前列腺增生常见于中老年男性，会导致排尿困难、尿流变细等，随着年龄的增长，前列腺组织会逐渐增生，导致前列腺体积增大，严重时甚至会导致尿潴留，即尿液无法排出。

前列腺的呵护方法 保持良好的生活习惯，避免久坐，定期起身活动；避免憋尿，

及时排尿；保持规律的性生活，避免过度手淫；戒烟限酒，减少辛辣刺激性食物摄入。适度的运动可以促进血液循环，对前列腺健康有益。如散步、慢跑、游泳等。男性尤其是中年以上男性，应定期进行前列腺检查，以便早期发现前列腺疾病。

膀胱——尿液的储存和排泄器官

膀胱的结构和功能 膀胱由逼尿肌、黏膜层和外膜组成。逼尿肌具有收缩和舒张的功能，当膀胱内尿液储存到一定量时，逼尿肌收缩，将尿液排出体外；黏膜层可以防止尿液渗漏和感染；外膜则起到保护膀胱的作用。

常见的膀胱疾病 膀胱炎是膀胱黏膜的炎症，可分为急性和慢性两种，主要症状有排尿困难、尿痛、血尿等。膀胱结石的形成与多种因素有关，如尿路感染、膀胱出口梗阻、长期留置导尿管等。膀胱过度活动症会出现尿急、尿频甚至尿失禁。此外，膀胱癌也时有发生，早期症状可能不明显，后期可出现血尿等，一旦出现异常症状应及时就医，以便早诊断、早治疗，维护膀胱健康。

膀胱的呵护方法 保持充足的水分摄入可以稀释尿液，减少细菌滋生的机会，预防膀胱炎和膀胱结石的发生。不要憋尿，

避免尿液在膀胱内停留时间过长，减少细菌感染的风险。过度劳累和精神紧张会降低身体的免疫力，增加膀胱疾病的发生风险，所以应避免过度劳累和精神紧张。

如何全方位呵护泌尿器官

健康的生活方式 日常应多吃新鲜的蔬菜水果，多摄入膳食纤维，以减少对泌尿系统的压力。生活中需要坚持适度的体育锻炼，提高免疫力，预防泌尿系统疾病。吸烟和过量饮酒会对泌尿系统造成损害，增加患癌风险，而戒烟限酒可以降低泌尿系统疾病的发生几率。保持充足的睡眠，避免熬夜，有助于身体的恢复和免疫力的提高。

定期体检 定期进行前列腺检查非常重要。可以通过直肠指检、前列腺特异性抗原（PSA）检测等方法，早期发现前列腺疾病。定期进行尿常规检查、膀胱超声检查等，以便及时发现泌尿系统的异常情况。注意个人卫生也是重点内容之一，男性要注意清洗包皮，防止包皮垢的积聚，减少感染的风险。

总之，泌尿外科所涉及的器官对我们的健康至关重要。了解这些器官的功能和常见疾病，掌握正确的呵护方法，定期进行体检，对于预防和早期发现泌尿外科疾病具有重要意义。让我们从现在开始，关注泌尿外科健康，为自己的身体保驾护航。



来源 / 千库网