

知“更”知底最关键

▲ 宁德市闽东医院 杨妮

提到更年期，在人们的印象中只不过是女性人生中月经结束的时间段，很多人将更年期和胡搅蛮缠、脾气暴躁、情绪不稳定、不理性等负面评价画等号，甚至会处于此阶段的女性“妖魔化”。殊不知，更年期是女性自然衰老过程中的“必经之路”，这一时期恰恰也是很多慢性疾病的开端。有人认为，既然是“必经之路”，路途艰难坎坷也不必在意，其实女性在更年期所要经历和面对的远不止绝经这么简单，很多生理改变都关系到女性长期的生活质量和身心健康，需要格外关注。

更年期是哪段时期

更年期在医学上称为“绝经过渡期”或“围绝经期”。在这个时期，卵巢就像一台慢慢停止运转的机器，功能逐渐衰退直至完全“罢工”，月经便会随之改变，身体也会因为雌激素水平下降而出现一系列变化。绝经则是由于卵巢内的卵泡彻底耗竭，无法再排卵引发雌、孕激素波动，月经自然也不会再产生。

女性在没有任何明显的病理或生理原因的前提下，经历12个月的闭经后，可以回顾性地确定一年前开始绝经。在此之前经历的月经紊乱伴随雌激素低落



来源/千库网

症状的时期，视为绝经过渡期/围绝经期。由此可见，更年期就是从卵巢正常排卵到卵巢完全衰竭之间的过渡期。

更年期会带来哪些身体变化

大多数人到了更年期，都会出现一些身体症状，但每个人出现的症状不一样，严重程度也不一样。

从妇科问题来说，月经紊乱是更年期的特征性变化，由于排卵异常，更年期女性的月经会变得紊乱。由于个体差异和疾病因素的影响，月经周期可能会缩短、延长或者不规律，出血量可能减少或者增多，出血时间可能缩短也可能延长。

此外还会出现低雌激素症状，产生如潮热、睡眠障碍、情绪困扰、认知功能改变、泌尿系统疾病、阴道炎症、性欲减退和性生活困难等。潮热出汗是更年期女性最常见的就诊原因。

长期的低雌激素水平与骨矿物质的流失有关，如果不进行干预，女性将在更年期和老年期持续面临骨质疏松和骨折的风险。

更年期后的雌激素戒断会改变女性的体脂分布特征，影响血糖、血脂代谢和血压调节，因此还会增加高血压、冠心病等心血管病的发生风险。神经系统也会“闹情绪”，失眠、头痛、头晕、焦虑抑郁成了家常便饭。更年期更是乳腺癌、宫颈癌、子宫内膜癌等肿瘤的高发阶段。

如何平稳度过更年期

卵巢的衰老不可逆转，女性应积极面对更年期，在保持健康生活方式的基

础上，每年进行健康体检，必要时采取一定的医疗干预措施。

保持乐观心态 更年期女性要保持情绪稳定，以乐观的心态面对生活，多培养一些兴趣爱好，可选择如瑜伽、慢跑、散步、太极拳等节奏慢的运动；也可选择一些团体类的运动，如广场舞、跳操等。

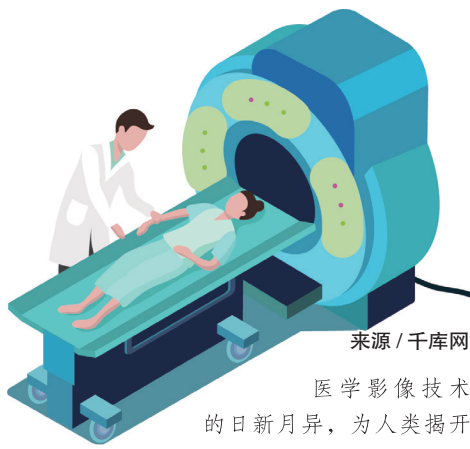
合理饮食 膳食粗细搭配，营养均衡，补充优质的蛋白，应以低盐、低糖、低脂食物为主，注意营养均衡。多吃雌激素含量高一些的食物，如豆制品、坚果、山药等，同时由于更年期可能会伴有骨质疏松的症状，还要注意补充钙质，可以多吃鱼虾或者喝些排骨汤、牛奶。

药物治疗 激素补充治疗是目前公认的缓解绝经相关症状最有效的治疗方法。但是，要根据患者的年龄、绝经年限、治疗目的、检查各项指标等情况，来决定能否用药、用药方案、用药种类、用药途径，以及复查时间。激素补充要严格在医师指导下应用，并遵医嘱复查，不可自行进行补充。

更年期虽然是道“坎”，但只要我们知“更”知底，积极干预、尽早治疗，就能优雅、体面地度过。

CT扫描如何“透视”人体内部结构

▲ 梅州市妇幼保健院 黄东



来源/千库网

医学影像技术的日新月异，为人类揭开身体的神秘面纱提供了强有力的工具。其中，CT扫描（计算机断层扫描）无疑是现代医学诊断领域中的一颗璀璨明珠。凭借其无创性、高分辨率和三维成像的能力，CT扫描在临床诊疗中发挥着举足轻重的作用。本文将走进CT扫描的世界，揭开它“透视”人体内部结构的神秘面纱。

从射线到图像的奇妙之旅

CT扫描的实质是利用X射线、探测器及计算机等设备，对人体进行精准的断层扫描成像。整个过程宛如一场奇妙的旅行。

X射线的发射与穿透 CT扫描机的内部有一个旋转的X射线源，犹如一位不知疲倦的探险家，发射出X射线，这些射线勇敢地穿透患者身体的重重迷雾。

组织吸收差异的奥秘 不同的人体组

织，对X射线的吸收程度各不相同。骨骼如坚固的堡垒，吸收了大量X射线，呈现为明亮的白色；软组织则如柔软的草地，吸收较少，呈现为柔和的灰色调；而脂肪和空气则如透明的幽灵，几乎不吸收X射线，隐身于黑暗之中。

探测器的接收与转换

探测器如同敏锐的侦探，精准地接收穿透人体后的X射线，并将其转化为电信号，为后续的图像重建提供宝贵的信息。

计算机的数据处理与图像重建 计算机则像一位充满智慧的大师，根据探测器传来的电信号，运用复杂的算法，精心绘制出患者身体内部各个层面的图像。这些图像宛如一幅幅精美的画卷，展现了人体内部的奇妙世界。

三维图像的生成 通过一系列的断层图像，计算机将进一步施展魔法，生成三维图像。这使得医生能够如同置身于患者体内一般，从多个角度全面地观察身体结构的变化、病变的位置及特点。

医学诊断的多面手

CT扫描凭借其独特的成像能力，在医学诊断领域大放异彩，广泛应用于多个领域。

头部与神经系统 在头部外伤、脑血

管病、脑肿瘤等疾病的诊断中，CT扫描如同一位精准的狙击手，能够迅速锁定目标，为医生诊断提供重要依据。

胸部与呼吸系统 在肺部疾病的诊断中，CT扫描同样发挥着不可替代的作用。无论是肺炎、肺结核还是肺癌，它都能一一揭示其真面目。

腹部与消化系统 CT扫描可以清晰地展现腹部器官的结构和病变，为医生诊断腹部外伤、肿瘤、结石等疾病提供有力支持。

骨骼与关节 对于骨折、关节脱位、骨肿瘤等骨骼疾病，CT扫描也可以实现精准捕捉每一处细微的病变。

血管系统 通过CT血管造影（CTA）等技术，CT扫描还能够清晰地观察血管的形态、结构和病变，为辅助血管疾病的诊断提供有力武器。

“双刃剑”的优劣

CT扫描的优势包括无创性、高分辨率、三维成像、快速性。

无创性 CT扫描无需手术或注射药物，患者痛苦小，易于接受。

高分辨率 提供清晰图像，能够精准展现组织的细微结构和异常变化。

三维成像 医生可从多角度观察体内结构和病变，为诊断提供全面支持。

快速性 检查速度快，通常几分钟内即可完成，大大提高了诊疗效率。

不过，CT扫描也存在一些局限。

辐射暴露 尽管现代设备已努力降低辐射剂量，但频繁检查仍可能对人体健康造成一定影响。

图像解读依赖 CT图像的准确解读高度依赖于医生的经验和技能，存在一定的主观性。

技术更新挑战 随着新技术的不断涌现，医生和技术人员需要不断学习以适应这些变化。

科技引领未来

随着科技的进步，未来CT扫描技术将在以下几个方面取得突破。

提高图像质量 通过优化扫描参数和图像处理算法，CT扫描的图像将更加清晰、精准。

降低辐射剂量 研发更先进的设备和技术，进一步减少辐射暴露，保护患者健康。

智能化应用 结合人工智能和机器学习的技术，CT扫描将实现更高效的图像分析和诊断，为医生提供更强大的支持。

CT扫描作为现代医学的重要诊断工具，以其独特的优势在多个领域发挥着重要作用。它如同一扇窗，让我们能够窥见人体内部的奇妙世界。然而，其局限性和潜在风险也不容忽视。未来，随着技术的不断进步和应用的拓展，CT扫描将为医学诊断和治疗带来更多可能性。