

# 更年期女性的全面健康管理策略

▲ 新都区妇幼保健院 王名燕

每个女性都会经历更年期这个特殊的生理时期，通常是指女性绝经前至绝经后的一段时期，女性进入更年期的年纪多在45~55岁，处于更年期的女性，由于卵巢功能的减退，随卵巢功能的衰退，女性会出现多种绝经相关症状、组织萎缩退化和代谢功能紊乱，导致一系列身心健康问题。绝经过渡期和绝经后期已成为女性生命周期中最长的一个阶段，需要对该阶段女性进行全面生活方式指导和健康管理，并指导适宜人群开展绝经激素治疗(MHT)，或对非适宜人群采用非激素治疗，以缓解更年期相关症状，提高和改善其生命质量。

由于卵巢机能的衰退以及雌孕激素分泌水平的波动或下降，临床上更年期女性临床症状主要包括：月经紊乱、烦躁、潮热、失眠、多梦、情绪不稳定、头痛、胸闷、心慌、气短、头晕、乏力、阴道干涩、性交疼痛、反复阴道感染、排尿困难、尿痛、尿急等反复发作的尿路感染、全身肌肉、关节疼痛等症状。更年期女性的健康管理措施有哪些？

## 保证科学合理的饮食

首先一定要保证营养均衡，适当补充维生素、钙、镁等。多食用低盐、低脂、低糖、含有高蛋白的食物，如鱼、瘦肉、脱脂牛奶等，并要多食用蔬菜水果等富含维生素和水分的植物。由于更年期女性容易出现心血管疾病，在此时期可多食用一些含有茄红素的食品，如番茄、黑木耳等，同时要限酒和戒烟。

## 保证科学合理的运动

更年期女性多会存在紧张、焦虑、烦躁等不良情绪，因此该时期一定不能每天待在家里，要多到户外进行有氧运动，也可以经常练习一些如瑜伽等运动，保持一个愉快的心情，达到延缓衰老，避免出现肥胖的目的。

## 保证充足的睡眠

充足的睡眠对于更年期女性来说非常重要，该时期的女性应保证每天7~8小时的睡眠，每天尽早准备入睡，不要熬夜。

## 药物治疗

在医生指导下，对适宜人群开展绝经激素治疗；对非适宜人群进行非激素治疗。比如坤泰胶囊、香芍颗粒等，对改善绝经相关症状能起到很好的效果。其中绝经激素治疗是针对绝经相关症状的诸多治疗方法中最有效的方法，绝经激素治疗(MHT)是针对卵巢功能衰竭而采取的一种治疗措施。药物主要包括雌激素(补佳乐、经皮用雌二醇凝胶、经阴道用雌激素乳膏等)、孕激素(黄体酮胶囊、地屈孕酮、屈螺酮等)、雌、孕激素复方制剂或序贯制剂(芬马通、克龄蒙、替勃龙、安今益等)。科学应用MHT可有效缓解绝经相关症状，绝经早期使用还可在一定程度上预防老年慢性疾病的发生。目前很多医院设有更年期门诊进行围绝经期激素治疗。就诊流程大致如下：

**应用前评估** 首先评估拟采用MHT患者的适应证、禁忌证和慎用情况。有适应证、无禁忌证、慎用情况控制良好者可予以

MHT；存在禁忌证，或慎用情况尚未控制但急需治疗绝经相关症状者，给予非激素治疗。所有接受MHT的女性应同时进行健康指导。

评估项目：病史、全面的体检：血压、体重、身高、宫颈脱落细胞检查、肝肾功、血脂血糖、盆腔、乳腺B超等，必要时行骨密度等检查。

**方案选择** 对所有患者进行更年期健康指导。拟接受MHT的患者，根据患者本人的意愿和病情特点，如子宫、全身或局部症状的个体化差异，风险和利弊评估结果，选择恰当的个体化MHT方案；不可或不愿接受MHT的患者，推荐非MHT疗法。

**复诊和随访** MHT的定期随访非常重要。复诊的主要目的在于了解治疗效果，了解可能发生的乳房胀痛和非预期出血等副作用，关注MHT获益和风险，个体化调整方案，鼓励适宜对象坚持治疗。MHT的使用期无特殊限定，可按个体情况和本人意愿调整MHT方案或改变治疗策略，年长女性应更谨慎评估MHT风险和关注不良事件。只要获益大于风险，鼓励坚持规范用药，定期随访。

## 艾滋病的早期症状

▲ 内江市第二人民医院 曾忠远

艾滋病是一种极具危害性的传染性疾病，会对患者的身体造成严重损害，甚至会威胁到患者的生命安全，所以应该加深对艾滋病的了解，积极预防艾滋病意义重大。艾滋病又被称之为获得性免疫缺陷综合征，是由机体感染人类免疫缺陷病毒造成的全身性疾病。无论男性还是女性都有发病的可能性，所以艾滋病的发病概率相对较大。

## 艾滋病的传播

艾滋病患者是艾滋病最大的传染源，同时人免疫缺陷病毒(HIV)感染者也是艾滋病的传染源。艾滋病能通过多种介质传播，如传染源的血液、阴道分泌物、精液、胸腹水、脑脊液、羊水以及乳汁等介质都会传播艾滋病。

艾滋病可以通过多种途径传播，主要包括经性接触、经血液及血制品传播以及经母婴传播等类型，其中经性接触主要包括不安全的异性、同性或双性性接触，特别是男男同性恋最易传播；经血液及血制品传播主要包括共用针具静脉注射毒品、纹身以及不安全的介入性医疗操作；经母婴传播指宫内感染、分娩传播以及哺乳传播。所有人群(不包括HIV感染者)都属于艾滋病的易感人群，其中多性伴人群、与HIV或AIDS患者有性接触的人、静脉注射毒品者、男男同性性行为者等人群的发病概率相对较高。

HIV侵袭人体是造成艾滋病的基本病因，一旦HIV侵袭人体就会导致人体细胞免疫功能出现缺陷，降低其抗感染与癌症的防御能力。其次，无保护的性行为、静脉注射药物或毒品、与性传播感染群体有性接触等因素也有可能感染HIV。

## 艾滋病的早期症状

从某种程度来说，可以将艾滋病的早期症状理解为艾滋病急性期的症状。当HIV侵入到人体当中后，部分患者没有明显症状，但也有部分患者会出现急性期症状。一般情

况下，患者会在初次感染HIV之后的两周至四周内进入急性期。患者会出现HIV病毒血症与免疫系统急性损伤所造成的症状，但大部分患者的症状都比较轻，且在一至三周后会自行缓解。例如，患者会出现恶心呕吐、咽痛、腹泻、皮疹、淋巴结肿大、关节疼痛以及神经系统症状。其中20%至30%的患者会出现发烧以及颈部或腋部淋巴结肿大等症状。也有一些患者的皮肤上会出现地图样的红斑，但是这些症状都不需要进行治疗，一周左右就会自愈。但有一点需要注意，HIV感染者出现早期急性症状与艾滋病发病没有太大的关系，也就是说出现早期急性症状的患者不一定全都会发病，且没有出现早期急性症状的患者也不一定不会发病。

大多数HIV感染者在经历急性期之后会进入到无症状期，且无症状期会持续六至八年，其中部分患者会突然出现淋巴结肿大的情况，之后会出现发烧、腹泻、四肢无力、盗汗、倦怠、体重下降等症状，这些症状属于艾滋病相关综合征，早期急性症状与艾滋病相关综合征就是艾滋病的早期症状，医生也只能在早期对患者进行治疗。如果早期治疗没有效果，患者会出现全面免疫衰竭的情况，如出现肺炎、胃肠感染以及神经系统病变等情况，这就说明患者进入到了完全艾滋病期。

总之，在日常生活中应该积极预防艾滋病。首先，应积极了解艾滋病，明确艾滋病的病因、传播介质、传播途径、危害性，从而增强艾滋病的防范意识，避免接触到人免疫缺陷病毒，降低患艾滋病的概率。其次，静脉注射吸毒很有可能会感染HIV，所以不要和一些社会上的不良人士接触，更不要接触毒品，要珍爱生命。此外，不要随意和别人进行性行为，更不要在一些娱乐场所进行性行为，避免HIV的传播。如果患了艾滋病，也需要积极进行治疗，可以利用抗病毒药物进行治疗，也应该做好日常护理工作，从而减轻痛苦，提高生活质量，延长寿命。

## 肾小球肾炎的中西医治疗方法

▲ 成都郫都蜀馨医院 彭静

肾小球肾炎又称肾炎综合征(简称肾炎)，是常见的肾脏病，指由于各种原因，发生于双侧肾脏肾小球的，临床表现为一组症候群的疾病。肾小球肾炎共同的表现：水肿、蛋白尿、血尿、高血压，尿量减少或无尿，肾功能正常或下降。多发于青少年和小儿，偶发于老年人，其中男性相比于女性更容易发病。

## 肾小球肾炎的常见症状

肾小球肾炎发病于两侧的肾小球，有先天性、原发性、继发性三类，其主要症状表现为尿频、少尿、血尿、高血压等。

**高血压** 肾小球肾炎发病会引发患者血压升高，出现高血压症状，同时血压的持续升高说明肾小球肾炎病情也在逐渐加重。

**水肿** 症状多表现在背臀部、足踝、眼睑以及全身，病情较为严重甚至出现阴水肿、腹水、胸水等。

**血尿** 血量较多，患者通过肉眼便能观察到的被称作肉眼血尿，肉眼观察不到，经过离心沉淀后，通过光镜下能够发现红细胞增加被称作镜下血尿。

**无尿和少尿** 少尿指24小时的排尿量少于400毫升或者每小时的排尿量少于17毫升，无尿指24小时排尿量少于100毫升，如出现无尿或者少尿情况，需患者及时到医院进行检查治疗。少尿情况的发生会导致患者无法通过尿液将体内的毒素和代谢废物进行有效的排出，对身体电解质、体内水的调节造成影响。

**夜尿和多尿** 多尿症状的出现表示患者出现肾小管浓缩功能不全，夜尿指的是患者夜间排尿量超过750毫升或者日排尿量与夜排尿量比例约2~3:1，夜尿的增多表示患者的肾小管功能出现衰退，患者出现频繁起夜需要前往医院对尿渗透浓度和尿比重进行检查。

**尿痛、尿频** 尿频指的是患者小便次数增多，每次排尿量减少。尿痛指的是患者在进行排尿时感到尿道口以及小腹存在疼痛感。

## 肾小球肾炎的西医治疗方法

首先患者需要卧床休息，在急性期需

要控制日常对水、盐的摄入，如果患者存在氮质血症需要在短时间内对蛋白质的摄入量加以控制，注意通过糖分补充人体所需的热量。如果患者存在高血钾，需要控制对钾盐的摄入，并配合使用利尿剂进行治疗。治疗感染灶需要选择使用青霉素或者其他类敏感性药物进行治疗7至10天。根据患者病情对症下药进行治疗，利尿通常选择使用氢氯噻嗪2.5毫克，每日使用1~2次，并保持电解质、体内水、酸碱平衡，同时配合降压药物进行降压。

## 肾小球肾炎的中医治疗方法

肾小球肾炎的中医治疗需要根据患者的症状辩证论治。风寒束肺，风水相搏证症状表现为眼睑首先出现水肿，之后四肢甚至全身出现水肿症状，尿少便溏、存在洗肉水似的血尿，伴随恶寒发热，并且症状较为严重，骨节酸痛、咳嗽、喉痛、脉浮紧或者沉。对于这种症候的治疗需要以宣肺利水、疏风散寒为主，5~10克麻黄，生甘草、连翘、生姜皮、大腹皮、桑白皮、杏仁、桂枝各10克，陈皮、白术各15克。能够起到身和消肿、渡物止痛。

风热犯肺、水邪内停证，这类患者眼睑或者面部突然出现浮肿症状，发热但不恶寒，咽喉部存在疼痛感，尿少赤涩、口干口渴、脉浮或沉。对于这种症候的治疗，以宣肺利水，疏风清热为主，越婢汤合五皮饮：取陈皮、生姜皮、大腹皮、茯苓皮、白术、桑白皮各10克，甘草3克、麻黄6克，生石膏24克，煎服。如果患者表热严重则可以在药剂中加入连翘、菊花各10克，荆芥穗6克。如果患者存在咽喉肿痛则加15克山豆根，如果存在小便短赤则加10克车前子、15克白茅根，存在汗出恶风则加10克防风、10克黄芪。

对于肾小球肾炎的治疗需要患者自身加以注意，当身体出现不适症状，尤其是泌尿系统异常时需要及时前往医院进行治疗，以免错过最佳治疗时期，引发其他并发症。