

更年期的保健知识

▲ 泸州市龙马潭区人民医院 高津

更年期是人体必须经历的特殊阶段，男性、女性都存在更年期，不过女性的表现更加明显一点。更年期主要是指由于机体内性腺功能减退，例如男性的性腺睾丸、女性的性腺卵巢的功能衰退，逐渐减少激素的分泌，通常会导致机体出现一些表现。

我们所认为的更年期多数是指女性更年期，是指女性绝经的那段时间，大约在50岁左右，又叫做围绝经期，多数女性在更年期会出现一些症状表现，被称为围绝经期综合征。其原因在于更年期的女性，卵巢功能衰退，女性由于一时难以适应性腺功能的快速减退，就会出现例如潮热、多汗、情绪波动较大、乏力等症状，还会出现诸如心血管系统、消化系统、神经系统等症状，最主要的症状表现在月经上，例如月经周期延长、月经周期不规律、月经突然停止等。

保健重点

更年期的女性有必要知道更年期的卫生保健知识，认识这是女人所必须经历的，积

极面对，身边的人也应该对该时期的女性报以理解的态度，对其多加关心和包容。女性在这个时候应该适当加强身体锻炼，但是运动强度不宜过大；要多多参加一些集体活动，利于心情舒畅；作息时间也要尽量维持规律，保证自己睡眠充足。如果一些妇女在更年期症状比较明显，就需要去专门的医疗机构及科室进行治疗了。如果出现心血管以及内分泌系统的症状，例如阴道异常出血等，就应该进行检查，避免体内出现病变，同时进行科学的治疗。更年期的妇女有必要每年进行一次全身检查、妇科检查、癌症筛查等。

保健护理

用药护理 适用于症状严重的患者，在医生的指导下用药，例如神经系统症状可以用安定、冬眠灵等镇静剂，或者用养血安神糖浆、补心丹、朱砂安神丸等中药调理；症状严重患者可以选择性激素。

病理护理 针对出现的心血管症状需要排除体内出现病变，如果患者患有心脏病，

出现症状加重等情况需要及时就医。绝经期后仍存在阴道出血、白带异常等应进行检查。

康复护理 更年期后妇女应调整心情，努力工作适应社会，适当进行体育锻炼，提高身体体抗力。

日常护理 维持日常生活规律，尽量不突然变化，注意对身体的锻炼；保持居住环境的整洁、干净、安静、舒适；注意个人卫生，日常清洗身体。

饮食护理 膳食均衡，尽量避免食用高糖、高脂、辛辣、刺激性食物，可根据自身喜好合理饮食，对烟酒进行适量控制。

心理保健

乐观积极 更年期女性应该努力维持乐观、积极的心态，做一个性格开朗的人，待人处事应该心胸开阔，不要事事计较，对任何人或事都要拿得起放得下。

调控情绪 更年期女性十分容易焦虑、烦躁、愤怒，应进行有效调节，去做自己感兴趣的事，或听音乐、看景色来舒缓心情。

腰椎管狭窄症的预防措施

▲ 自贡市第四人民医院 曾俊

日常生活中，经常有人出现腰腿疼痛，大部分都觉得自己可能是得了腰椎间盘突出症。其实，很多有腰椎疾病的人，尤其是老年人，经过一段距离的行走后会出现腿麻、腿疼，休息一段时间后，会得到缓解，我们称之为间歇性跛行，其实这是腰椎管狭窄症的主要外在体现。腰椎管狭窄症主要指的是受先天或后天因素影响，所导致的腰椎椎管或者椎间孔狭窄，从而产生的时常伴有腰疼、神经源性跛行、下肢及臀部疼痛、出现椎管内血液循环障碍以及腰椎神经组织受压等症状的一组综合征。主要特点是下台阶时疼、胀、麻、酸症状较重，上台阶时症状较轻。

腰椎管狭窄出现主要原因

先天性的狭窄，主要表现在先天性椎弓短小，是由于骨发育异常导致的，一般比较少见。椎间盘往后方突出，这种情况下就会导致椎管面积减小。后方黄韧带出现肥厚和增生，从而出现骨化致压物。小关节突的增生，造成神经走形通道逐渐变小，使得神经根受到压迫。

腰椎管狭窄症主要症状

间歇性跛行 间歇性跛行主要表现为患者在行走一段距离后，出现腰酸、双侧或者一侧腿疼、无力和麻木，当坐下、弯腰或休息一会后就可以继续走路了，与正常人相比，距离较短，由于其走走停停，所以被叫做“间歇性跛行”。主要原因是因为在走路时，椎管内神经血管出现充血，产生扩张，一定程度上降低了椎管容积，加之椎管自身狭窄，形成神经性缺血缺氧，出现间歇性跛行。休息一段时间后，这种充血情况就会消失，使得椎管容积恢复正常状态，这种间歇性跛行症状就会因此而消失。如果患者情况比较严重，其行走距离会随着病情严重而缩短，有可能会

导致无法正常行走。
根性症状 一旦出现椎间孔和神经根管狭窄，就有可能产生下肢神经症状。主要表现为：肌肉萎缩无力、发凉、麻木和放射

多与人交流 女性在更年期期间能有一个畅所欲言、随意倾诉的对象是十分有益的，可以帮助女性很好的缓解不良情绪。

培养广泛兴趣 女性在更年期培养各种兴趣，在某一方面达成一定成就时就会感觉身心愉快，如果难以从一种兴趣当中获取好处，可以适当转换一下方向，不要执着。

饮食保健

多吃蔬菜和粗粮 一些女性不喜欢吃蔬菜和粗粮，这是不对的，蔬菜可以促进消化，降低胆固醇；粗粮可以镇静精神、降低血压。

多摄入钙和铁 更年期妇女每日钙的摄入量应维持在1g左右，可以降低血压，提高神经、肌肉功能。

多吃鱼虾和豆类 可以多吃一些瘦肉、鱼虾、豆类来补充蛋白质。

少吃高糖高脂食物 避免发胖，预防心脑血管疾病、糖尿病等。

补充异黄酮和硼 可以代替雌激素，每日摄入量约30~50mg，如蜂蜜、苹果等。

冠状病毒的日常防护措施

▲ 成都市郫都区第二人民医院 刘桂英

冠状病毒因在电镜下观察其形态类似皇冠而得名，在自然界中广泛存在。冠状病毒可引起人和动物呼吸、消化和神经系统等的损伤，除目前发现的新型冠状病毒之外，还有6种可以感染人的病毒。目前，新冠病毒传播的途径主要是密切接触传播和呼吸道飞沫传播，在相对密闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下还存在气溶胶传播的可能。

如何灭活新型冠状病毒？

经过研究发现，新型冠状病毒对紫外线和热敏感，在56℃的环境下半个小时可以杀灭附着于物体上的病毒。乙醚、医用酒精、含氯消毒剂（84消毒液）、过氧乙酸消毒液和氯仿类等脂溶剂都可以有效的灭活新型冠状病毒。因此在日常生活对家居环境消毒时，可以选用如84消毒液等含氯消毒剂对家具进行擦拭、喷洒，对皮肤进行消毒可选用医用酒精、0.5%的碘伏或手消毒液，而对于能耐热的物品，则可以选择采用煮沸的方式进行消毒。

如何预防新冠肺炎感染？

出行方面：首先，外出时需要规范佩戴合格的医用外科口罩，独处或在空旷场所，可以不戴口罩。其次一定要避免去疫情高爆发的地区，例如现在疫情比较严重的部分海外地区；同时尽量避免或不要长时间处于封闭、空气不流通的人群聚集地，例如网吧、车站、展览馆、KTV等，尤其是儿童、老年人和抵抗力较低的人群。如果一定要外出，那么也要提前制定好合理的出行计划，路途较近的优先选择步行、骑车或者自驾方式。长途出行需搭乘公共交通，应尽量选择直达交通工具，减少换乘，避免长时间逗留在人群聚集的场所。

卫生方面：做好个人防护勤洗手。尽量采用七步洗手法，并且每次洗手都保证使

用流动的水或和用洗手液搓洗20秒以上，再用一次性纸巾擦拭。无清水、或不方便洗手时，可以使用含酒精消毒产品清洁双手。严格把握手脏时、在咳嗽或打喷嚏后、儿童一起玩耍后、如厕前后、接触货币后、家里大扫除后、做饭前、吃饭前、用完电脑后、处理垃圾后、擦皮鞋后、公共场所回来后等需要洗手的时机。未洗手前避免接触自己肩膀以上的部位，尤其是眼睛、口鼻等粘膜部位。打喷嚏和咳嗽时不能对着他人，应该使用纸巾或手肘挡住口鼻；不随地吐痰，产生的分泌物也需要用纸巾包好丢进有盖子的垃圾桶中；日常用品不进行公用；保持室内空气流通，勤通风多换气。

提高对抗病毒的免疫力，减少感染机会。首先饮食方面，保持科学的饮食习惯，保证充足的营养以提高自身免疫力；每日需摄入高蛋白类食物，如鱼、肉、蛋、奶等，多吃新鲜水果蔬菜，适量多饮水，适当补充复合维生素、矿物质及深海鱼油等保健食品。同时注意维持饮食卫生，拒绝食用和接触野生动物，食用家禽、蛋制品、奶制品时要充分煮熟。其次，在疫情期间需要保持平和的心态，规律作息，成年人每日需保证7~8小时正常的睡眠，年轻人不要经常熬夜看剧、玩手机、游戏等，要多锻炼身体，尽量选择一些适合自己的锻炼方式，如太极拳、跳绳等。另外，因为烟草中的成分可以对人呼吸道粘膜造成损伤，削弱抗病能力，而过量饮酒也会减弱各种免疫细胞的正常功能，因此还需要戒烟限酒。

及时观察自己和家庭成员的身体状况，若感染感觉自己有点发烧可以自行检测体温，一旦出现相关的症状表现，或者与疑似病例有密切接触的情况，需要立刻上报自己所在社区服务站点，及时到当地卫生行政部门指定的医疗机构进行检查和治疗，主动配合防疫人员检查和隔离。就医期间全程需佩戴好医用外科口罩，如实告知接诊医生自己的症状，近期外出使及有无接触野生动物等。

性下肢疼痛等。一般情况下，L4神经根受累会使得小腿前内侧出现麻木与疼痛、膝反射减弱。L5神经根受累会使得足背内侧与小腿前外侧产生麻木与疼痛，足趾趾背伸无力等现象。S1神经根受累会使得足背外侧、足跟以及小腿后方出现麻木和疼痛，小腿跟腱反射减弱，使得三头肌出现萎缩和无力等情况。

腰部后伸时疼痛加剧 由于腰部后伸会使得椎管容积减小，在一定条件下，增加了神经压力，以此产生下肢痛和麻木等现象。

腰背痛 出现腰椎管狭窄症的患者，与腰椎间盘突出症相比较，腰背痛的程度更轻微，但是随着时间推移，会越来越严重，腰椎间盘突出症通常是以活动时产生疼痛为主，如果进行适当休息就可有效缓解。

腰椎管狭窄的预防措施

保持正确姿势 有效预防腰椎管狭窄症与正确姿势有着密切联系，日常生活中，由于大部分人长时间弯腰和久坐，一直保持一个姿势，就会对腰椎管产生影响。因此，我们要避免长时间久坐不动这种情况，及时改变体位与姿势，适当在闲暇时间对腰部进行按摩，实现劳逸结合，有效缓解腰部疲劳。

适当锻炼 预防腰椎管狭窄症还离不开日常锻炼，脊柱作为人体重要组成部分，有着重要影响，尤其是腰椎，承担着人体主要重量，对腰部进行适当锻炼有利于改善机体代谢功能，强化腰部韧带与肌力。

日常护理 生活中，为了避免腰部出现各种问题，应加强对腰部的护理，可以选择合适的床，让腰部保持在舒适状态下。尤其是在秋冬季节，为了防止风寒，要格外注意腰部保暖。此外，在日常饮食中，要选择健康的饮食方法，适当增加钙的摄入，多食豆类、蔬菜和水果等食物，避免碳酸饮料的大量摄入。预防腰椎管狭窄，要从生活点滴小事做起。