

更年期来了，怎么办？

从科学的角度来说，更年期也叫围绝经期。围绝经期是指卵巢功能开始衰退直至绝经后一年的时期。也是机体功能走向老年的过渡时期。

没有哪个女性不担心年华的逝去，也没有哪个女性能抗拒容颜的衰老。每位女性都会经历更年期，甚至生命的一半时间将在绝经中度过。做女人难，做更年期的女人更难！许多女性都说不好更年期到底是什么，它更像是一种“只可意会不可言传”的感觉，当四十多岁的女性感到身体心理出现某些变化时，就说明更年期来了。

因为雌激素广泛的作用于女性的各个组织器官，在围绝经期由于雌激素水平降低，可出现血管舒缩障碍和神经精神症状，表现为潮热、盗汗、情绪不稳定，不安，疲倦、或烦躁、抑郁，失眠等，称为绝经综合征。

为什么女人要有更年期？

究其根本原因，是女性的卵巢功能的衰退。卵巢像一个卵泡储存库，每月会有一批卵泡长大，其中一个成熟并排出，其余的退化，一名女性一生中可成熟的卵泡大约有400个，35岁以后渐渐“库存不足”；到40多岁，会较25岁生育力下降90%。女性通常在45~55岁进入绝经期，这也是女性一生中重要的阶段。随着卵巢的萎缩和卵泡数量的减少，会导致卵巢分泌的性激素越来越少，尤其是雌激素降低更加明显。

更年期就是更年期综合征吗？

更年期与更年期综合征是两个不同的概念。更年期是每个女性都必然经历的，从有生育力到无生育力的过渡时期，是个自然的生理阶段，但是更年期综合征不是所有更年期女性都会有的，它是指由激素改变引起自主神经系统功

能紊乱为主，伴有心理症状的综合征，所以，更年期的女性不一定都会出现更年期综合征，症状轻重也有差别，这和个人体质，激素状态，精神因素，社会环境有关。

女性通常在45~55岁进入绝经期，在这个阶段，由于卵巢功能下降，最常见的表现是激素水平变化引起月经的改变，直至绝经。主要通过症状表现、激素检查等来综合了解卵巢的衰老情况，以判断是否真正进入了更年期。更年期的表现存在个体差异，有的症状明显，有的却能平静的度过。

如何判断自己进入了更年期？

当她某一天，不安的从梦中惊醒，再也无法入睡，早上照着镜中的自己已有色斑在脸上悄然浮现，还有失眠留下黑黑的眼圈，深深的眼袋。走出家门赶公交。阵阵潮热流汗让她感到紧张与难堪。因为乏力关节疼痛，不停地变换着身体的重心。到了单位，工作起来总是感到疲惫、焦虑，甚至难以控制恼怒。遇到不顺心的事，常常感到委屈，会莫名的哭泣。月经再次不按月来，没有规律，月经周期不定，经期长短不一。终于下班回家，一天的忙碌让她头疼不已，倒在沙发，想着即将逝去的容颜，诸多的不顺，她陷入久久的哀伤。“她”的经历，是否与你或多或少的产生了共鸣？如果你也有类似症状出现，可能就要或者已经进入更年期了。

绝经是每一位女性必经的阶段，也是人类寿命延长的产物，也就是说，古代的女性平均年龄不到40岁，几乎不会经历绝经。随着人们生活水平的提高，医疗条件的改善，女性寿命逐渐增长，所以现代女性后半辈子都将在绝经期度过，而绝经带来的相关症状，会大大影



响女性的生活质量，而这个影响，可能会影响几十年。研究表明，约75%的围绝经期的女性有各种不同的围绝经期症状。只要女性的预期寿命超过70岁，绝经所产生的诸多问题就亟待解决。

更年期是一个自然的生理过程，很多人都认为“既然是正常的就不需要治疗，不必要进行任何医疗干预，应该顺其自然、听天由命，这是生理现象！”当并非友善的“生理现象”影响到人们的正常生活，甚至给健康带来威胁时，我们就要适当干预了。就像是青春期为孩子补充营养；生育期怀宝宝若缺乏叶酸需要补充叶酸，同样更年期这个特殊生理阶段，由雌激素缺乏引起各种症状，恰当妥善使用性激素，可以明显缓解症状，预防各种近期和远期的并发症，减少由绝经引起的相关疾病发病风险，平稳、舒适地度过更年期，所以更年期来了，不是顺其自然，听之任之，而是要进行积极的干预和必要的激素补充。

更年期来了，不是顺其自然，听之任之，而是要进行积极的干预和必要的激素补充。

更年期虽是生理过程，但却是个特殊的时期，需要专门的对待，在这个转折点上，身体状态的维护很大程度上会影响短期和长久的生活质量。所以女性要根据个人状况，积极正确的面对，正确干预更年期，活出不减年轻的精彩，夕阳依旧美丽！（妇女内分泌科 俞双华）

生完孩子后，很多妈妈们都有这样的体会：看看孩子，一脸欢喜；再看看自己，一脸嫌弃。

除了形体的上的改变会让妈妈们心生烦恼外，还有一些尴尬给妈妈们带来诸多不便，例如产后漏尿、阴道松弛、便秘、性生活时疼痛等等。这些尴尬症状实际上是在提示产后妈妈们很可能患上了盆底功能障碍性疾病，而这与妊娠和分娩时盆底受到损伤或盆底功能下降有关。

盆底肌、筋膜和韧带共同组成了盆底的支撑结构，就像“吊床”一样。它们共同承托着盆腔器官，如膀胱、尿道、子宫、阴道、直肠等，既保证了这些器官位置的稳定。如果盆底支撑结构损伤、退化或薄弱等，可能会引起盆底疾病的发生，影响排便、排尿和性生活等生理功能的正常发挥。

妊娠期逐渐增大的子宫使盆腔重心前移，指向由骶骨转向盆底肌，这样，盆底肌肉就处于一个持续

的、逐渐加重的状态。当胎儿足月时子宫重量增加近20倍，胎头会直接压迫、牵拉盆底肌肉和神经。妊娠期的雌孕激素、松弛素等都会使组成盆底韧带的胶原溶解，盆底功能会出现下降。胎儿通过软产道时，盆底肌肉和神经被极度牵拉，导致肌肉组织缺血、萎缩、变性以及神经损伤，如果分娩过程中遇到难产、器械助产等情况，盆底肌则可能会发生断裂；盆底筋膜和韧带受损，大量结缔组织纤维化，正如“吊床”两侧的绳索被破坏，这些都为产后盆底疾病的发生埋下隐患。

不少人有这样的误区，剖宫产不会对盆底有损伤，产后不会出现漏尿、子宫脱垂等盆底疾病等等。实际上，由于孕期对盆底的影响，剖宫产也不可避免地会出现盆底损伤。

产后应及早进行盆底康复，积极预防和治疗盆底疾病。

（盆底康复科 孙文静）

怀孕生产对盆底的影响

随着气温升高，冷食和冷饮逐渐出现在我们的生活中，嘴馋的孕妈妈也想吃点凉爽的食物，但千万注意：从冰箱里拿出来的食物中可能隐藏着冷酷“杀手”——李斯特菌。

李斯特菌，是一种在有氧气和无氧环境下都能生存的细菌，在-20℃的低温下可存活1年！加热到70℃后2分钟才能被杀灭！家用冰箱的冷藏温度通常在3至10℃，冷冻温度通常在-4至-24℃，都适合李斯特菌的生存繁殖。

李斯特菌不会轻易致病，甚至可以寄生于正常成年人的肠道中，但是孕妇、免疫功能受损者（器官移植、癌症、艾滋病等）、老人以及新生儿却容易中招。李斯特菌感染的轻症患者会出现类似肠胃炎的症状，也可出现高热、呕吐、抽搐，重症患者会出现肺炎、心内膜炎、败血症等，并可能出现致命性的脑膜炎。孕妇感染此类病菌会出现头疼、发热、畏寒、肌肉痛等症状，很

这个杀手有点冷——藏在冰箱里的「李斯特菌」

容易和感冒混淆，往往因自身初始症状轻微而忽视疾病，但该病菌可能通过胎盘给胎儿带来致命的影响，引发早产、胎儿死亡、新生儿败血症等。

在日常生活中，孕妈妈该如何远离李斯特菌呢？

1. 查看保质期，不食用过期食品；
 2. 不食用久放冰箱的食物，避免直接从冰箱内取出的食物（比如：开封后放于冰箱内的凉牛奶）；
 3. 定期彻底清理冰箱、厨房灶具和碗筷；
 4. 生熟食品分开保存，砧板应生熟分开使用；
 5. 不吃生的或者半熟的食物，生冷食物和剩饭应彻底加热；
 6. 生食瓜果需要仔细清洗或去皮；
 7. 若出现胃肠道不适，请及时就诊，切勿在家自行服用抗菌药物。
- 俗话说“病从口入”，孕期饮食应谨慎，管住嘴巴，减少致病菌侵扰，祝每位孕妈妈和宝宝健康、快乐。

（药事科 丁燕）

随着温度的慢慢上升，炎热的夏天也要随之而来。与炎夏一同而来的是各种各样的水果。各位孕妈妈在炎热的夏天也能够一饱口福，但是因为怀孕在身又不知道什么水果可以吃，什么水果要慎食，什么水果又是不可吃的。今天这篇文章就会告诉各位妈妈们如何正确选果、吃果~

适宜型（只要不吃撑着，可以随便吃）

- 1、桃：水蜜桃、油桃、黄桃永远是夏天水果的首选，又因为本身独有的清香以及口感，被许多小仙女们亲睐。桃子本身虽甜但是升糖指数却较低，因此对血糖的影响较小，所以宝妈们可以放心食用。又因为桃子水分含量高，食用桃子可以预防羊水过少。桃子不仅对宝妈们益处多多，对肚子里宝宝们同样有益，它可以促进胎儿的眼部发育（要想自己的宝宝有水灵灵的大眼睛可以多吃水蜜桃哦~），促进微量元素的吸收以及增强免疫力等功效。

PS：如果对桃毛过敏的宝妈们建议削皮后食用哦。

- 2、樱桃：又名车厘子，樱桃作为老少皆宜的水果一直深受大家的喜爱，但因为其价格，让许多人望而却步。夏天的到来，樱桃的丰收，价格也会随之而下。大家也可以一饱口福了。樱桃富含维生素C，可以促进矿物质和叶酸的吸收，还可以降低雾霾的伤害，增强孕妈妈的免疫力。

适合夏天吃的水果

花青素、类胡萝卜素也具有抗氧化作用；褪黑素可以改善孕期失眠症状，提高睡眠质量。又因为樱桃本身消化较慢，有利于餐后血糖的稳定。

- 3、李子：对于这种酸酸又多汁的水果永远是孕妈妈们的最爱。李子富含多种维生素、矿物质和果酸。可以缓解孕早期反应，止吐、改善食欲、缓解孕后期水肿症状和便秘。但李子果酸较高，胃功能不好的孕妈妈要少吃，身体状态好的妈妈们可以放心食用，一次1-3颗为宜。

孕妈妈们适宜吃的水果还有很多比如：苹果、葡萄、杨梅、柚子在这里就不一一列举了。

慎食（不宜多吃，每天有数量限制）

- 1、西瓜：西瓜是最能代表夏天的水果了，但是它的水分含量很高，具有利尿作用，对于我们本来就尿频的孕妈妈们会加重症状。但西瓜的维生素、番茄红素、β-胡萝卜素等微量元素可以促进铁、钙、和叶酸的吸收、改善皮肤过敏症状。但西瓜含糖量过高，因此要适当食用一天2-3片即可。

- 2、榴莲：绝对是很多孕妈妈们的最爱，但是榴莲的含糖量和热量是极高的，所以宝妈们一定要慎食。

- 3、荔枝：古有“一

骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”，四大美女杨贵妃的最爱，各位宝妈们也一定甚是喜爱。但是它的含糖量同样很高，同时多食也容易“上火”。所以一天5颗即可。

总的来说糖分含量高，热量高的水果孕妈妈们要“限量”食用哦。

禁食（禁止食用）

冻梨、冻柿子：东北特产，口感冰凉，夏天消暑效果绝佳。但是由于柿子本身就是凉性水果，冻柿子过于冰冷极易损伤脾胃，进食过多可能导致血管痉挛引起腹痛、腹泻甚至引发流产、早产等风险。

所以过于生冷的水果及其他食物孕妈妈们都是禁止食用的。

孕妈妈们在了解了这么多的水果知识后，估计已将跃跃欲试了吧，正确的食用水果不仅对妈妈本身是有益的，对我们的宝宝们同样是益处多多哟。

（产后保健科 赵慧敏）

