

女性更年期 心血管等疾病会增加

50岁的吴女士,最近总觉得胸闷、心慌、心悸,以为是心脏病,反复去医院看心内科,做了好多心脏方面的检查,都没有问题,直到来到济南市妇幼保健院妇女保健科问诊。

吴女士虽化着淡妆,却没能掩饰住自己的倦容,皮肤干涩,目光漠然无神。她对医生说,自己最近入睡困难,睡得很浅,半夜醒来就再也睡不着了,白天上班没精神。

“你的胸闷、心慌有可能是更年期引起的。”妇女保健科主任医师李玉娥说。

“更年期?我可没有别人说的更年期出现的潮热、出汗、大喊大叫发脾气,难道更年期会引起胸闷难受吗?”吴女士补充道:“我觉得我还很年轻,就是感觉身体不行了,无论单位还是家庭,有好多事情要做,难免也会焦虑。”经过全面检查评估,吴女士的确患上了围绝经期综合征。

李玉娥表示,更年期就是“变更”或者说“更替”的时期,是女性孕育生命能力自然衰退的时期,也是人生从中年向老年更替的阶段,是女性生命进程中必然发生的过程。其本质是卵巢功能开始波动并衰退,雌激素分泌急剧下降并撤退。

女性在更年期,心血管疾病、糖尿病、骨质疏松症、老年痴呆、肿瘤等疾病发生率会增加,这不仅增加更年期女性的经济负担,还严重影响生活质量,因此这段时间被称为“多事之秋”。

发现月经异常 应及时就诊

“女性年过40岁,如果觉察到身体出现以前没出现过的不舒服时,就建议来看妇科医生了。”李玉娥说,特别是出现月经改变,如周期过短或过长、经量增多或出现贫血征兆,情绪波动不易自控,潮热出汗畏寒,腰腿关节疼痛,心慌胸闷,血压波动,头痛,反复泌尿系感染等,首先要去妇科,必要时可去精神神经科、心内科、泌尿外科等就诊。

“更年期会经历月经变化”,这是不少女性判断是否到了更年期的标志之一,但往往这样,不少女性也因此错过了最佳诊疗时机。

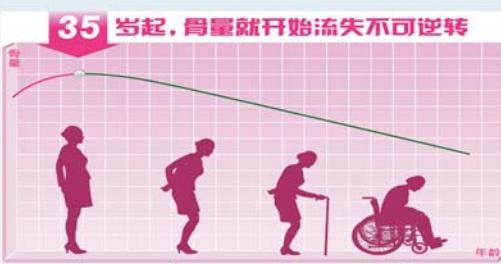
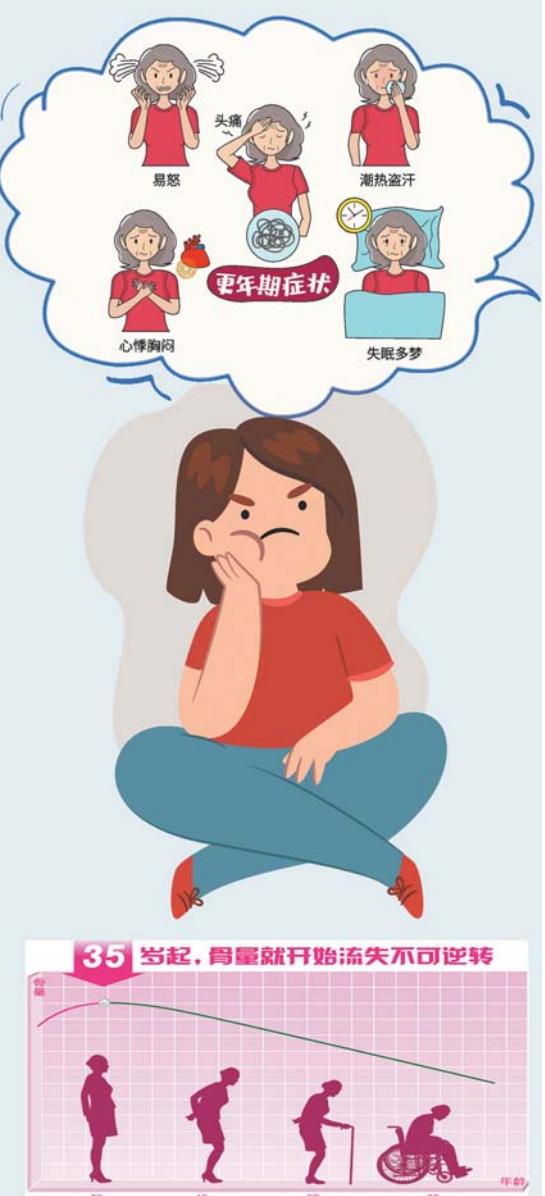
妇女保健科护士长潘敏说,很

女性一过35岁,要个宝宝为啥这么难

更年期头号大敌: 骨质疏松

壹点问医

更年期是每个女性必经的特殊时期,当它到来时,或多或少会带来身体的不适和心理的变化,较重时甚至会影响我们的工作、生活、身心健康,影响我们的感受和认知。世界更年期医学会选定每年的10月18日为“世界更年期关怀日”,医生教你正确看待更年期,远离“多事之秋”。



多女性认为更年期月经失调是必然的经历,不需要特别关注,对月经量过多和时间过长没有正确的判断,间隔延长也不咨询专业医生及时就诊,而是道听途说,认为月经量多能“排毒”而一味地硬扛、硬拖,期待月经自行停止而延误病情。

长期不规则出血,易造成生殖系统感染,比如外阴阴道炎、子宫内膜炎、盆腔炎等,还容易产生头晕、乏力、免疫力低下等症状,影响生活质量。值得注意的是,长期不规则子宫出血,容易引起子宫内膜过度增厚和病变,严重的会导致子宫

内膜癌。对于有高血压、肥胖、糖尿病等因素的病人,更容易引起癌变。

潘敏表示,一旦发现月经异常应及时就诊,明确病因,以免延误病情,对自己造成伤害。

此外,李玉娥表示,更年期具体的干预措施包括很多方面,比如适量运动、合理膳食、心理调适、控制体重、改善睡眠以及药物治疗等。专家的共识是,更年期越早调整与干预,身体稳定性、适应性会越好,骨质、肌力、心血管、泌尿生殖道方面的获益也会更多。

更年期骨质疏松 主要与雌激素有关

除了一些明显症状外,更年期还有一个最容易被忽视的症状——骨质疏松。

济南市妇幼保健院妇女保健科主任、副主任医师陈儒新表示,由于骨质疏松的早期症状不明显,大众对于骨质疏松的危害认知率低,通常未能及时引起重视。随着病情进展,晚期大多数病人会出现全身关节疼痛,甚至稍有不慎,受到一点磕碰便会造成骨折等情况。

“更年期的骨质疏松,主要与雌激素有关。”陈儒新介绍,雌激素有保护骨骼的作用,因为此时女性的重要内分泌器官——“卵巢”的功能开始下降,分泌的雌激素开始波动性下降,而雌激素是骨骼重要的“保护伞”。因此女性到了更年期,由于雌激素水平降低,骨破坏超过了骨形成速度,骨质疏松就会悄无声息地到来。

很多人说,得了骨质疏松,多补钙不就行了吗?陈儒新表示,对于骨质疏松的预防,不但需要摄入足够的钙和维生素D,还需要健康的生活方式,均衡营养、规律运动等。女性到了更年期,可适当补充雌激素,有资料显示,其保护作用在用药后不久就开始出现,且随用药时间延长,保护作用更加显著。

“更年期女性可以自己口服雌激素吗?”陈儒新表示不可以。关于药物治疗,特别是绝经激素治疗(MHT),必须在专业医生指导下,根据症状严重程度、获益与风险的评估、相关检查结果、个人意愿等,由专科医生给出个体化的医疗决策。

在服用雌激素期间,更年期女性还需要定期回诊复查,一是判断激素药物治疗的效果,二是判断服用激素类药物是否引起了机体代谢异常或是损害。

每天坚持20-30分钟运动。备孕夫妇一起锻炼身体,更利于优生优生。孕前将体重控制在标准范围内,可以降低怀孕期间发生糖尿病、高血压的风险,对胎儿健康也更有利。

第四就是放松心情,减轻心理压力。现代生活节奏快,工作压力大,再加上经常熬夜,这些情况都有可能增加受孕难度。有些备孕姐妹长期绷紧心弦,天天量体温测排卵,迷信偏方,这样反而不利于怀孕。可以通过运动、旅游、追剧等方式,转移自己的负面情绪。

最后,杨慧军提醒,必要时辅助生殖技术助孕。如果你年龄是35岁以上且备孕半年未孕,或年龄是40岁以上且备孕三个月未孕,请及时到生殖门诊就诊,积极检查引起不孕(育)的原因,必要时可选择辅助生殖技术提高受孕率。

“随着社会经济发展,越来越多女性选择晚婚晚育,加上三孩政策放开,要二孩三孩的家庭增多,导致很多女性面临高龄备孕、成为高龄产妇的问题。”杨慧军表示,高龄备孕确实相对艰难,还没怀孕的姐妹也不要心急,是否成功妊娠涉及内膜环境、胚胎质量等多个因素,胎停、反复着床失败、反复流产等,都是生殖科的常见问题,生殖科医生会给予个性化的精细治疗。

记 者 王小蒙
通讯员 孙方雷 孙硕

高龄备孕 面临三大难关

好多姐妹疑惑,平时自己身体健康,保养也不错,怎么就怀不上宝宝呢?其实,除了身体是否健康,还有一个关键因素,那就是年龄。35岁以上便被称为“高龄产妇”。

“35岁以后,女性生育力逐年下降,38岁以后下降会更明显,40岁时,受孕概率可能不足5%。”杨慧军说,随着年龄增长,卵子质量也在走下坡路,因此高龄是影响生育及辅助生殖技术成功率的重要因素。

35岁以后,流产、早产、胎儿畸形的风险,远远高于35岁以下女性。另外,35岁以上女性妊娠期合并其他内科疾病或妇科疾病的概率较大,如糖尿病、高血压、甲状腺功能异常以及子宫肌瘤等妇科疾病,也会影响受孕概率。

科学备孕 这些检查不可少

高龄女性该如何科学备孕?杨慧军提出5个助孕妙招:

首先是进行生育力评估。建议

咨询生殖科,进行性激素六项检查(月经来潮第2至5天抽血检查)、抗苗勒氏管激素、基础窦卵泡检查,通过这三项检查,可以了解基础内分泌状况及评估卵巢储备功能。

其次是完善孕前检查,女性孕前检查项目包括:

必查项目:(1)血常规;(2)尿常规;(3)血型(ABO和Rh);(4)肝功能;(5)肾功能;(6)空腹血糖;(7)乙肝五项;(8)梅毒螺旋体;(9)HIV筛查;(10)宫颈细胞学检查(1年内未查者)。

备查项目:(1)弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒和单纯疱疹病毒(TORCH)筛查;(2)阴道分泌物常规、淋球菌、沙眼衣原体;(3)甲状腺功能检测;(4)血脂检查;(5)妇科超声检查;(6)心电图检查;(7)胸部X线检查。

男性孕前检查项目包括:必查项目:(1)血型;(2)血常规;(3)尿常规;(4)肝功能;(5)肾功能;(6)乙肝五项;(7)梅毒螺旋体;(8)HIV筛查。

备查项目:(1)优生病毒;(2)衣原体;(3)淋球菌。除此之外,建议进行精液检查。

第三是养成良好的生活习惯。每天吃新鲜水果、蔬菜、奶类或豆制品,常吃鱼、禽、蛋、瘦肉,适当饮水,注意食品卫生,充足的营养有助于提高卵子质量。

