



老妈更年期 我和老爸打算躲出去

本报记者 陈晓丽

更年期多发生在45—55岁

随着年龄的增长,每位女性都会步入更年期,其中绝经是一项重要标志。根据相关统计数据,我国女性平均绝经年龄是49.5岁,因此医学上把45岁到55岁期间称为更年期。

“但是这并非绝对的,存在明显的个体差异,有些人可能42岁就出现这些症状,有些人50多岁了还没有进入绝经期。”山东省千佛山医院保健综合科主任医师刘蕴玲表示,“随着人们收入水平的提高,现在女性绝经期正在明显推迟,以前50多岁才绝经的很少见,现在越来越多。”

属正常生理现象,大多不必治疗

“更年期综合征大多属于正常生理现象,只要身体能够耐受,我们通常以心理疏导为主,让大家能够从心理上接受这些现象,以积极平和的心态面对,并不主张药物治疗。”刘蕴玲解释道,通常来说,在绝经后2-3年这些症状都会逐渐消失,只有极少数人可能会在绝经后持续5-10年的时间。

尽管如此,有些女性由于症状非常严重,经历这一阶段时非常痛苦,这种情况下可以通过激素替代

可多摄入大豆、核桃等食物

在很多女性眼中,绝经意味着步入老年,是坚决不能忍的。因此,不少女性就想各种办法,甚至服用雌激素来延迟绝经期。对此,刘蕴玲认为:“绝经并不是越晚越好,如果55岁以后才绝经,意味着自身体内所含雌激素水平过高,会增加乳腺癌和子宫内膜癌的风险,要注意定期检查。因此,更年期激素替代疗法要在绝经后才能使用,绝经前不建议服用激素推迟绝经期。”

在更年期阶段,女性卵巢功能开始衰退,雌激素分泌能力随之下降,血管收缩功能也受到影响,因此会出现潮热、出汗等表现。“这种潮热和平时觉得热不一样,主要是从前胸部位开始,忽然到脖子,然后蔓延到全身”,刘蕴玲表示,所以很多更年期女性经常热得面部发红出汗,同时很焦躁地给自己扇风。

同时,由于体内雌激素水平下降,睡眠质量变差,例如早醒、失眠,性格发生改变,变得多疑和易怒,没有感染而出现阴道和尿道干燥,尿频、夜尿增加等,都是常见的更年期症状,这些都被统称为更年期综

合征。“10%-15%的女性在更年期前后会出现这些症状,并非人人都有。”刘蕴玲说道。

山东省千佛山医院中医科副主任医师赵飞进一步表示,更年期并非中年女性专属,男性以及一些老年女性也会有其中盗汗、潮热等一系列更年期的症状,“因为这些症状其实是我们身体植物神经紊乱的结果,从中医角度来看,随着年龄增长,体内阴阳失衡,属于阴虚阳亢的表现。此外,还有些更年期人群会出现无精打采、抑郁等表现,这类人群通常是气血亏虚所致。”

赵飞表示,中医治疗更年期症状效果也较为显著,一般是对症治疗,例如使用六味地黄丸平肝潜阳,使用八珍汤补气健脾等,同时也可通过推拿按摩来放松精神,调整情绪。

不过,通过食疗补充雌激素是完全可以的。在日常饮食上,更年期阶段女性可以多摄入大豆等富含黄酮的食物以及核桃、黄芪等补气。“我们不主张在更年期大补,例如人参等,如果真想补充的话,可以选择更为温和的西洋参。”刘蕴玲表示。

“少吃油炸和烧烤类,这类食物在烹制过程中吸收了大量热量,在摄入身体后释放出来,就是大家

孕期应该如何补钙?

女性在怀孕期间,身体会流失大量的钙,因为胎儿发育所需要的钙全部来源于母体。如果孕妇轻度缺钙,机体会调动母体骨骼中的钙来保持血钙正常,如果孕妇严重缺钙,就会出现腿抽筋的现象,甚至引起骨软化。胎儿就是个强盗,会不断地抢走你的钙质,如果你发现自己已经出现腿抽筋的现象,说明已经缺钙很严重,如果骨钙流失10%以上,就可能会造成骨质疏松,到时候生完孩子你可能会发现身高从1.6米变成1.58米。此外,母体钙缺乏还会对胎儿的生长发育产生不良影响,出生后容易出现颅骨软化、骨缝宽、囟门闭合异常等现象。

孕妇在怀孕早期钙的标准供给量为每日800毫克,怀孕中期为每日1000毫克,怀孕晚期为每日1200毫克。孕期主要通过饮食来摄入钙质,有的妈妈通过喝牛奶补钙,有的妈妈通过吃豆制品补钙,有的妈妈甚至通过吃虾皮或芝麻酱来补钙。很多准妈妈的补钙方法并不靠谱,非常容易钙质摄入不足。

由于每100克芝麻酱含有1170毫克的钙质,芝麻酱也被誉为补钙的最佳食物,但是芝麻酱的热量非常高,如果每天吃大量芝麻酱非常容易导致肥胖。

虾皮含钙量也很高,每100克虾皮含有991毫克的钙质,问题是每天吃100克也就是2两虾皮简直难以想像,就算啃得下去,由于虾皮盐分太高,非常容易水肿。

不少妈妈不爱喝牛奶,于是改喝豆浆或是吃豆制品来补钙,但是豆浆的钙含量是非常低的,只有10毫克/100克,豆腐虽然钙含量稍高(116-138毫克/100克),但最大的问题是蛋白质含量过高,每天吃这么多的豆制品非常容易导致胎儿过大。

用1公斤肉骨头煮汤2小时,汤中的含钙量仅20毫克左右,因此用肉骨头汤补钙远远不能满足需要。另外,肉骨头汤中脂肪量很高,喝汤的同时也摄入了脂肪,孕妈小心肥胖哦。

由于钙容易与草酸、植酸等结合,影响钙的吸收,因此提醒孕妇不要在饭后吃钙片,否则不仅不吸收还容易便秘,吃钙片的最佳时间应该是晚上睡觉前吃,因为血钙浓度在后半夜和早晨最低,最适合补钙。

那么,应该如何在孕期合理补钙呢?

孕妇摄入钙质可分为4个来源:膳食每日300-400毫克,牛奶580毫克/500ml,多维片每日100-250毫克,钙片每日300毫克或600毫克。

孕早期补钙方案:每日需800毫克,可安排为正常饮食+1杯奶(250ml)

孕中期补钙方案:每日需1000毫克,可安排为正常饮食+2杯奶(500ml)+多维片,或是正常饮食+1杯奶+钙片(300mg)

孕晚期补钙方案:每日需1200毫克,可安排为正常饮食+1杯奶(250ml)+钙片(600mg),孕晚期可以适当少喝奶类,因其容易导致体重增长过多。

需注意的是,补钙也不宜过量,按需求量进行补充即可。由于合理饮食跟个体的关系较大,准妈妈也可自行安排或是在营养医生的指导下安排。