



◎壹点妇幼

大部分女性45-50岁左右卵巢功能衰退,进入更年期,此时会出现各种不舒服,应该怎么办?济南市妇幼保健院健康教育科主任陈艳做客齐鲁壹点“情报站·壹点妇幼健康云沙龙”,与大家沟通交流。

1.更年期经常发热失眠,该如何治疗?

答:治疗更年期不适最有效的是性激素治疗,不过,并非所有普通妇科医生都擅长看更年期,要找妇科内分泌医生就诊,根据情况选择最适合的药物和剂量。

2.在这个特殊时期该如何保养?

答:首先要关注月经改变,及时就诊。要重视情绪变化,保持心理健康。注意营养均衡,做好体重管理。规律锻炼身体、按时体检。正确认识更年期不适症状,在医生指导下可以使用药物治疗。

3.我今年35岁,最近容易着急上火,这是不是早更现象?能吃保健品调理吗?

答:您才35岁,如果月经规律、正常,一般不是早更。脾气大、容易着急,与控制情绪、压力大有关系,要学会调整。从情绪上关爱自己,不要对自己和他人要求过高。女性更年期激素水平下降,免疫力下降,容易烦躁,因此喜欢吃一些保健品。如今市面上许多女性保健品都含有一定量的雌激素,而摄入过多的雌激素会导致乳腺增生,甚至诱发乳腺癌。吃保健品调理不可靠,可以吃点逍遥丸,改善症状。

4.更年期饮食应注意什么?

答:更年期女性身体代谢机能趋向退化,容易出现高血压、高血脂、高血糖、超重肥胖等,需要注意饮食均衡,控制体重,加强体育锻炼。每天吃盐不能超过6g,油不要超过25g,最好食用橄榄油亚麻籽油等,适当食用干果但不能过量。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

产后及时盆底康复告别“社交癌”

宝宝出生后,许多新手妈妈突然发现自己憋不住小便了,有时咳嗽、打喷嚏、大笑时会漏尿。“社交癌”是“不致命的社交型癌症”的简称,是尿失禁的另一种说法。

其实,不只是产后女性,围绝经期女性也是盆底疾病高发人群,许多老年问题像漏尿、子宫脱垂等都很常见。专家建议,产妇分娩42天后,常规进行盆底功能检测,同时,进行盆底肌肉锻炼,能有效预防盆底功能障碍性疾病。

关于女性盆底康复,济南市妇幼保健院陈儒新做客“情报站·壹点妇幼健康云沙龙”,与大家沟通交流。

1.做完女性盆底康复后,平时需要注意哪些问题呢?

答:做完盆底康复后,还要坚持进行盆底肌锻炼,持之以恒。

2.近几年才有盆底康复这项技术,有什么好处?

答:这项技术安全、无创无痛,无需服用任何药物,还有可重复性,帮助产后妇女恢复盆底肌肉功能。可治疗轻度子宫脱垂、膀胱脱垂、直肠脱垂。

3.产后多长时间做盆底修复最好?

答:产后42天,恶露干净就可以,半年之内最好,三个月之内是黄金期。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪



寻医问药

扫码参与

壹点问诊

开学视力保卫战

真假近视到底咋区分



疫情防控期间,中小学生需要在家上网课。长时间盯着电脑屏幕,容易出现眼睛干涩、疲劳等情况。不少家长担心,长时间视疲劳会导致孩子近视加重。

如今疫情防控形势向好,各学校正在做好复学准备。家长对孩子的视力问题更加关注。那么,近视有哪些危害?怎样区分真性近视和假性近视?开学后又该如何保护孩子视力?

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

我国儿童青少年近视率达53.6%

据国家卫健委同教育部、财政部组织的一项调查显示,全国儿童青少年总体近视率达53.6%。其中,6岁儿童为14.5%,小学生为36.0%,初中生为71.6%,高中生为81.0%。小学阶段从一年级的15.7%增长到六年级的59.0%,初中阶段从初一年级的64.9%增长到初三年级的77.0%。

“小学和初中是我国近视防控的重点年龄阶段。”著名眼科与视光学专家、山东中医药大学附属眼科医院院长毕宏生介绍,山东省中小学近视发生率,小学生为41%,中学生为63%,高中生为85%,且高度近视(大于600度)的患病率随年龄增长而增加。

近视带来的危害是多样的。学习方面,视力下降会产生视疲劳、双眼干涩,影响学习效率,导致成绩下降。

近视常伴有视功能异常,从而导致学习障碍、阅读困难等。生活方面,近视孩子戴眼镜会有“干什么事都不方便”的感觉,摘掉眼镜视物又不清晰,学习和生活有诸多不便。得了近视或发展成中高度近视,上大学选择专业和毕业就业有诸多限制,成为求知、求职的绊脚石。

毕宏生表示,近视会引发一系列眼病。当近视发展为高度近视后,容易引发许多并发症,如视网膜脱离、脉络膜、玻璃体病变等,严重者甚至会导致失明。“高度近视的人群患病率很高,会发生很多严重并发症,是成人常见的致盲原因之一。”

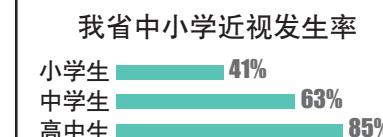
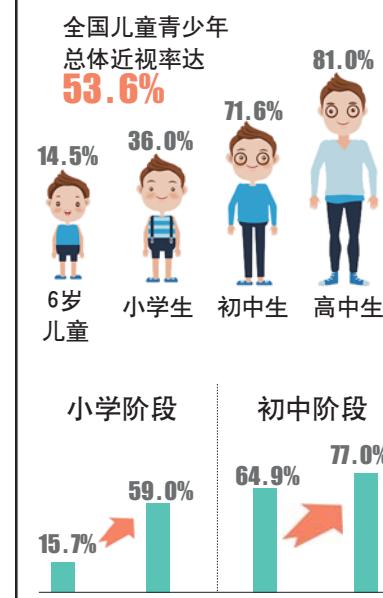
假性近视 多见于青少年

我们大都听过真性近视和假性近视之说,那么你知道真性、假性近视怎么区别吗?“眼睛看近处时,必须要调节,才能看清楚。看得越近,需要的调节也越大。”毕宏生介绍,假性近视实质上是调节功能痉挛的一种功能状态。

去医院配眼镜时,医生会先给你“散瞳验光”,目的就是消除可逆的假性近视度数。“散瞳”是由于麻痹睫状肌的药物同时也可以使瞳孔肌麻痹,使瞳孔散大。“我们可以通过散瞳,使睫状肌麻痹,强迫它放松,让晶状体紧张、变薄,相当于去掉了这部分多余的正度数,便可以看清远处东西了。”

假性近视的症状有:远视力低于近视力,远视力小于1.0,近视力等于1.0;视力不稳定,休息一段时间可能转好,再看近处时又可能变坏;假性近视多见于青少年,少数特殊用眼职业的青壮年也可发生。

关于近视 那些事



我省中小学近视发生率

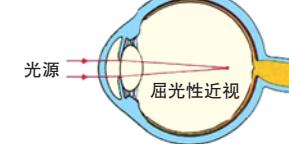
小学生 41% 中学生 63% 高中生 85%

假性近视如何恢复

1.药物恢复:用眼药水滴眼,使眼球内部肌肉放松,从而恢复正常运动调节功能;

2.眼球训练恢复:通过有规律的眼球运动,放松眼珠内部肌肉。

3.定期复查视力:青少年至少每3个月要定期检查视力;假性近视发展为真性近视为3-6个月,及时了解视力才能更好保护视力。



“真性近视”是由于眼球结构的异常造成的。由于先天或后天因素造成眼球前后径变长,平行光线进入眼内后,在视网膜前形成焦点,引起视物模糊。

其中,真性近视,又叫轴性近视。眼睛处于近距离工作状态时,眼珠会在眼外肌的作用下向内会聚,变成轻度的“对眼”,否则看近物便会出现重影。长期处于这种状态下,眼外肌便会压迫眼珠周围,使眼珠前后径变长,球变成了椭球。

眼球前后径变长之后,成像所需的屈光力就少了。看远处时,睫状肌不论如何松弛也不能把晶状体拉薄,因此本该投射到视网膜的像便投射到视网膜前方,不能在视网膜上聚焦。

与假性近视可逆、可消除的特点相反,真性近视一般很难自我调整恢复。毕宏生提醒,虽然假性近视只是暂时的,可以恢复,但很多真性近视都是从假性近视过渡来的,所以平时一定要注意保护眼睛。

眼镜越晚戴 对孩子眼睛越好?

很多家长发现孩子近视后,不愿给孩子配镜矫治,他们认为一旦戴上眼镜,孩子就再也离不开眼镜了,还认为眼镜越戴近视度数加深越快……其实,这些都是缺乏防治知识而产生的误区。不正确佩戴眼镜也会加重近视发展。

“一旦近视,需要及时佩戴眼镜。”毕宏生告诉记者,经散瞳验光确诊为真性近视,要及时配戴眼镜,近视儿童如果长期不戴眼镜,会引起调节力下降,容易出现视疲劳,使近视度数加深更快。戴眼镜并不会引起近视度数更快发展,反而会延缓近视加深。

毕宏生强调,佩戴眼镜的方式非常重要。比如有些家长让孩子看远处时戴眼镜,写作业时不戴,这种做法也不科学。

验配角膜塑形镜 要到正规眼科医院

在青少年近视防控领域,角膜塑形镜是目前被不少家长青睐的一种近视矫正方式。

通过佩戴角膜塑形镜,角膜趋于球面化,入射光在角膜中央及中周部均重新聚集或接近聚集在视网膜上,可以遏制眼轴进一步增长,控制近视发展速度。

毕宏生提醒家长,角膜塑形镜本身没有问题,但它属于三级医疗器械,验配角膜塑形镜属于严格的医疗行为,必须在有验配资质的专业医疗机构,在眼科医生全程指导下验配,才能科学有效地保证安全。