

# 认识更年期,让您更健康更美丽

◎陈蓉

人生的前半段,社会期望女性成为好女儿、好妻子、好妈妈、好员工,但是到了更年期,孩子可能已经长大成人,事业也有所成就,此时的精力、智力还都处在高峰期。不再有育儿的负担,不再有月经的麻烦,反而可以开启人生最自由美好的时段。

## 管好更年期更长寿

更年期固然有一些生理上的不适,有些女性会容易暴躁、心烦,也容易出现乏力、骨关节肌肉痛等症状。但通过更年期管理可以把更年期综合征带来的困扰降到最低。

治疗更年期综合征实际上就是治“已病”,而更年期管理还有治“未病”的作用。骨质疏松症、心脑血管疾病都是未来影响人类寿命的重要原因。更年期管理做好了,女性患骨质疏松症和心脑血管疾病的可能性会大幅降低。从这个角度来说,更年期管理实现了治“已病”和治“未病”的兼顾。

## 45岁左右留意更年期

我国的流行病学调查显示,女性平均绝经年龄从远古到现在没有明显差别,均是在50岁左右。不过,个体的一些不良生活习惯,如熬夜、吸烟、酗酒等,会使卵巢功能提前衰退,从而导致更年期提早到来。

更年期是一个渐变的过程,一般人不知道其具体的开始时间。在这种情况下,年龄是一个很好的线索。女性需要在45岁左右开始积极了解更年期。除了年龄以外,月经变化、潮热出汗、失眠、骨关节肌肉疼痛等现象也是线索。如果几个线索同时出现,



那我们就可以确定“更年期来临了”。

## 半数症状明显防治同样重要

据统计,80%左右的女性在更年期会出现不同程度的症状,50%的人症状比较明显,会严重影响到工作和生活。面对更年期综合征,防和治同样重要。

做好知识储备。在更年期到来之前做好相关的知识储备,当身体出现更年期症状时,直接到妇科内分泌门诊就诊。

准确记录经期。月经不准时来、来了不准时走,或者经量有变化等情况都要记录下来,如果这种情况达到两次以上就要引起重视了。

提前准备药物。提前准备药物。女性在更年期会出现月经紊乱、周期变长的现象,如果没有及时管理,部分女性可能会出现“大出血”的情况。可以适当提前备好名称带有“黄体酮”的孕激素类药物。需要注意的是,没有受过医学训练的女性很难自己把握孕激素药物的使用方法,所以遇到问题应及时去医院。

补充奶制品、多晒太阳。适当补充奶制品可以增加钙剂摄入,同时也要通过多晒太阳来补充维生素D。晒太阳时,不可隔着玻璃、衣服或伞。对于更年期女性而言,适当运动有很多好处,可以选择慢跑、瑜伽、太极、八段锦及五禽戏等。

# 抑郁的老人为啥行动慢吞吞

◎时康



总是高兴不起来的老人,往往没精神、反应动作缓慢、容易忘事情、懒得思考、懒得做事等,其实抑郁是常见的老年综合征,常常被老人及家人忽视,要做好生活调节。

## 步态缓慢易跌倒

除了平衡性减退、骨质疏松、关节老化、肌力流失等生理因素,地面不平、潮湿、昏暗、有阻碍物等外部环境因素外,抑郁也可能增加老人跌倒的风险。

反应力弱易跌倒:抑郁状态会减弱老年人对外界的注意力和反应能力,行走中难以将注意力放在行走本身,忽略周围环境因素的变化,增加跌倒和严重跌倒发生的概率。

身体缓慢易跌倒:步态缓慢、思维缓慢和易疲劳等典型的抑郁发作症状,都可能导致跌倒,最终引起跌倒恐惧,也就是老人在进行某些活动时为了避免跌倒,出现自我效能或信

心降低,这种恐惧还可能反过来加重抑郁。

失眠镇静易跌倒:服用一些控制抑郁发作的药物,可能导致失眠或镇静状态、步态改变,升高跌倒的风险;还可能影响骨钙化的过程,骨密度降低,增加跌倒时骨折的风险。

## 思维缓慢总忘事

不少老年人总是容易忘事,如忘记关火,忘记付钱,话到嘴边忘了要说什么……忘性大就是老年痴呆吗?答案是不一定。

反应慢懒得答,假痴呆真抑郁:老年抑郁者可能存在假性痴呆,出现显著的记忆下降,仔细询问或观察会发现老人思维迟钝,反应慢,谈话时懒得回答,或者敷衍回答,而智力检查的结果会比预期好一些。相比之下,老年痴呆者可能会积极努力地回答每个问题,答案却很难令人满意。

排除抑郁情绪,留意其他痴呆:如果评估筛查后不是抑郁障碍,需要进一步完善认知障碍的相关检查。阿尔茨海默病患者短期记忆和近期记忆下降会比较突出;若每次脑血管病后记忆明显下降,随后可能会保持在这个水平,呈现“下楼梯样”,要注意尽量预防脑血管病发作,以防血管性痴呆进展;65岁以前出现记忆下降,同时有幻觉、帕金森症状,有波动性特征,留意路易体痴呆,这类人群

对多巴胺类药物极度敏感,用药要十分谨慎。

## 做事缓慢常拖延

抑郁人群的懒与一般的犯懒有区别。

有时间界限:需要区分是一贯以来的懒,还是生病后才有的懒,这个是有时间界限的。抑郁的懒是生病后才出现的,并不是长久以来都有。

有两种情况:一种情况是感觉身体很疲惫,没有力气,没精力去做事;另一种情况是行为上的拖延,即始动困难,简单来说就是想做一件事,但需要很大努力才能启动,实际上启动后也能很顺畅地做完。

此类人群常用拖延来躲避焦虑,但只能暂时减轻,长久下去反而加重焦虑。生活中可以尝试以下方法改善拖延。

分析拖延的利与弊:列举今天就开始行动与拖延下去的好处与坏处,若利大于弊,就接着做下一步。

列出计划针对克服:列出开始行动的时间与计划,以及可能阻碍开始的任何问题和障碍,寻找针对性的克服方法。

积极替代自我奖励:对于阻止自己继续下去的想法,用积极、切合实际的想法来替代,完成目标时给自己奖励。

# 白蒲 百岁寿星图

(二十二)

◎吴信礼



**张领英** 女,生于1921年4月,享年100岁,白蒲朱窑人。性格开朗爽直,勤劳善良,能吃苦会持家,喜欢喝稀饭吃大肉,爱吃甜食、糯米糕团、油炸食品,爱喝酒,一直喝到99岁。长寿基因一脉相承:外婆102岁、母亲96岁。



**秦改英** 女,生于1921年10月,享年100岁,白蒲蒲西人。早睡早起,生活规律,家庭环境整洁。心态平和,不计较。喜欢喝自家做的糯米酒,经常去地里除杂草,特别勤劳。



**杨素英** 女,生于1920年11月,享年103岁,白蒲顾岱人。自己的事情自己做,粗茶淡饭,无忧无虑,平常心对待每一件事。