

女性怎样安然度过更年期

女性进入更年期后，会出现一系列不适症状，主要包括月经紊乱、心慌、失眠等，也被称为围绝经期综合征。让我们一起了解一下，女性如何安然度过这个时期。

● 正确认识“更年期”

出现月经不规律、停经或更年期症状时不要慌，也不要过于悲伤。女性卵巢功能一般在40岁以后就会开始衰退，建议40岁以后了解一些相关知识，做好相应的准备，做到“思想上放松”。

● 调整生活方式

控制体重 绝经后体重增加,向心性肥胖是心血管发生疾病的危险因素之一。绝经期妇女体脂指数最好保持在20.0kg/m²-26.9kg/m²。

均衡饮食 每餐不宜过饱，建议种类多样，少脂少油低糖为好；提倡蒸煮等健康的烹调方法，避免煎、炸的烹调方法；推荐用葵花籽油、芝麻油、玉米油、橄榄油等富含不饱和脂肪酸的食用油；钠盐摄入量每天不超过6克；减少摄入刺激性食物，限烟酒，少饮浓茶、咖啡；补充钙质和维生素D。

合适的运动方式 推荐慢跑、散步、瑜伽、羽毛球、广场舞、游泳、太极拳等运动方式。避免长跑、跳绳、爬楼梯等剧烈运动。

● 药物干预

中药干预。中药补脾肾，有效延缓卵巢功能的衰退。《皇帝内经》中提到:“五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕;六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白;七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”说的是女性35岁开始衰老，肾气下降，阳明经脉逐渐衰退，脸上开始长皱纹，面色变得焦黑，头发也开始脱落；42岁时三阳脉都开始衰退了，所以整个面部枯槁，头发开始变白了；49岁时肾精不足，主生殖功能的任脉已亏虚，天癸枯竭，太冲脉也开始虚弱了，女性开始绝经。

所以，应该早期进行中药干预，或补肾、或疏肝调脾，延缓卵巢功能的衰退；如出现潮热、汗出、烦躁易怒等症状较为明显不适者，也可中药敛阴止汗、疏肝解郁等对症治疗。

此外，绝经激素治疗对缓解潮热、盗汗、睡眠障碍、疲倦和轻度抑郁、阴道干涩，反复性阴道炎、尿道炎等有显效。对骨质疏松、心血管疾病等疾病，绝经激素治疗也可以起到很好的保护和预防的作用，但需要在专业医师指导下应用。

总之,女性要科学认识、正确面对更年期,平稳度过这一时期。

潍坊市中医院妇科 魏延菊

无痛分娩让生娃不再痛苦

分娩时的剧烈疼痛，不仅会给产妇带来严重的精神创伤，还会引起一系列的生理伤害，包括代谢性酸中毒、激素水平失调、儿茶酚胺分泌增加等。

无痛分娩亦称“分娩镇痛”，是指用各种方法在分娩时减轻产妇疼痛甚至让疼痛感消失，现在一般指“硬膜外分娩镇痛”，是目前世界公认效果最好、最安全的分娩镇痛方式。在实际的操作过程中，因为产妇的个体条件不同，对疼痛的敏感度也不一样，所以镇痛的效果因人而异。一般来说，在实施麻醉后，大部分产妇在宫缩时会感到肚子发紧，整个分娩过程即使有痛感也在可接受的范围之内。

无痛分娩的操作方法为：在产妇出现规律宫缩，宫口开到2厘米-3厘米时，在背上打一针，通过腰椎间的间隙，麻醉针进入硬膜外，然后将局部麻药注入到椎管中，并且留置一根细细的导管，持续释放麻醉药物，脊神经根会被局部麻药阻滞，从而达到分娩镇痛的效果。

无痛分娩时使用的药物对母婴非常安全，产妇产后下床活动，饮水也不受影响，大多数低危产妇还可食用清淡易消化的食物。

需要说明的是，产妇产后腰疼和椎管内镇痛无关，跟缺钙、负重、韧带软化等有直接关系。怀孕时保持良好的体态，分娩时适当的体位用力和产后康复训练，能够有效减少产后腰背痛发生。

潍坊医学院附属医院麻醉科 李林艳

生个“胖娃娃”未必是好事

在传统观念里,多数人认为产妇产下“胖宝宝”是一件大喜事。可是,“胖宝宝”真的健康吗?

近段时间,医院的两位产妇均顺利分娩,两个新生儿的体重分别为6250克和5100克,是名副其实的“大胖小子”。但是,两个新生儿出生后不久均出现不同程度的呻吟、气促等症状,后均因为“呼吸窘迫综合症、低血糖”等原因转入新生儿科治疗。

临床上把出生体重≥4000克的新生儿称为“巨大儿”。“巨大儿”在宫内的时候,畸形发生率高,出生后易患低血糖、脑瘫等,在成长过程中容易患糖尿病、高血压、肥胖症等疾病。研究显示,不科学的饮食是导致“巨大儿”发生的主要因素。

怎样才能预防“巨大儿”呢?

女性孕期按时吃饭,不要偏食;适当运动,控制体重;按时产检,一旦检出血糖或血压升高,马上就医。

潍坊市人民医院 谭华云

了解盆底康复新利器 磁电联合治疗

很多女性都有这样的困扰：抱孩子或者提重物的时候感觉小腹坠胀；下蹲的时候阴道内有东西脱出来；咳嗽或打喷嚏时漏尿；时常腰酸背痛；经常排尿或排便困难……这些症状可能与盆腔脏器脱垂有关。目前，轻中度脱垂治疗的首选方案是盆底康复。

盆底康复主要包括以下几种：

1.盆底肌锻炼，即凯格尔运动。凯格尔运动简单、可操作性强，但至少做3个月-6个月才可能看到效果，一定要坚持进行。

2.盆底肌电刺激及生物反馈。电刺激是目前盆底康复主要应用的技术之一，其疗效得到了大量的临床验证。电刺激是针对不同的盆底肌纤维类型用特定参数的电流，刺激盆腔组织器官或支配它们的神经纤维，重建神经肌肉的兴奋性，使肌肉的收缩力增加，从而达到治疗盆底功能障碍的目的。

特点：使用电流刺激盆底肌群，穿透性强，能增强肌力和耐力。往往需要植入电极，在接触的地方电流密度最高，随着组织的深度而迅速下降。

3.盆底磁刺激。磁刺激是利用体外高强脉冲磁场，刺激盆底支配相关神经，刺激骶神经根，改善所支配的肌肉和脏器功能，从而达到治疗效果。

特点：穿透性强，无衰减，刺激神经引起神经兴奋，触发盆底肌肉的被动收缩，从而改善盆底肌力不协调，通过频率调节可强化肌力。磁刺激无须植入电极，非侵入性，安全性好。

通过电刺激治疗刺激盆底肌肉，结合磁刺激调控盆底神经，两者强强联合，相辅相成，共同维护女性盆底功能。

潍坊市中医院 宋文婷

卵圆孔未闭是什么

卵圆孔未闭是一种先天性心脏病。卵圆孔是胚胎时期心脏的一个重要结构，胎儿出生后卵圆孔1岁后仍不闭合，即为卵圆孔未闭，是目前成人中最为常见的先天性心脏异常。

卵圆孔未闭与不明原因脑卒中存在着密切的联系。卵圆孔未闭患者发生脑卒中、偏头痛等风险性较正常人呈数倍升高。多数患者没有明显症状，但该病对健康和寿命有潜在风险，当出现不明原因的偏头痛、脑卒中症状时，应高度怀疑卵圆孔未闭，及时就诊，一旦确诊应尽快进行手术干预。卵圆孔未闭封堵术是目前安全可靠的微创治疗方法。

潍坊医学院附属医院 都彩菊

小学阶段的孩子 如何延缓近视发展

孩子在小学阶段容易近距离用眼，且身高增长速度较快，易造成近视。实际上，这个阶段是近视防控的重要时期，家长可以从以下几个方面着手，保护孩子的视力。

1.定期带孩子做屈光检查，监测视力、屈光度以及眼轴的变化。

2.督促孩子做眼保健操。

3.规范孩子的读、写姿势。

4.孩子每天至少进行2小时户外活动。

5.用医学手段控制：佩戴有近视控制作用的光学框架眼镜或者角膜塑形镜，或者可以使用低浓度阿托品滴眼液，这些方法都可以有效延缓近视的发展。

潍坊医学院附属医院眼科中心 于海群

潍坊医学院附属医院 提升住培医师科研能力

人才与科研能力是医院持续发展能力的重要体现，潍坊医学院附属医院历来重视临床业务与临床科研并重，也是医院培养科研人才、加强学科建设的重要举措。

为提升住培医师的科研能力，医院在新住培学员开学培训中加入科研分享环节，优秀住培医师结合自己的科研成果，介绍了常用医学科研方法及论文写作技巧，该举动受到了住培新学员的一致好评。

潍坊医学院附属医院一直强调住培学员科研能力的培训，为基层医院培养了一批较高科研水平的住培医师，为基础医院的高质量发展提供强力支撑。

潍坊医学院附属医院 张振亮 都彩菊

提升人文素养 加强住培医师内涵建设

医学是为人服务的专业，人文精神是医学的灵魂，医学人文精神是医务人员立身从业的内在心理规范。潍坊医学院附属医院加强住培医师的人文素养培训，包括日常住培教学中引入思政教育、加强人文教学内容、提升其医患沟通技巧、进行叙事医学培训等。

优秀的医者需要掌握的不只是医学技能，更要有崇高的人文素养。潍坊医学院附属医院强调住培医师的内涵建设，是加强医院文化建设的需要，是提高医疗服务质量、改善医患关系、构建和谐医院的需要，是保障人民群众身体健康和促进医院科学发展的需要。

潍坊医学院附属医院 都彩菊 张振亮

落实“两个同等对待”政策 完善“住培”配套制度

潍坊医学院附属医院严格落实“两个同等对待”政策，进一步完善“住培”配套制度，破除人事工作中“唯学历”现象。

面向社会招收的普通高校应届毕业生住培培训对象，考核合格当年在医疗卫生机构就业的，在招聘、派遣、落户等方面，按当年应届毕业生同等对待；对住培考核合格的本科学历临床医师，在人员招聘、职称晋升、岗位聘用、薪酬待遇等方面，与临床医学、中医专业学位硕士研究生同等对待。

该项政策的出台，为住培合格的本科学历临床医师就业营造良好的环境，保障住院医师合理待遇，增强了住培医师积极性。

潍坊医学院附属医院 都彩菊