

更年期不是忍忍就能过去 及时干预是关键

更年期是女性自然绝经前后的生理阶段，在这个阶段，女性卵巢功能逐渐衰退，性激素水平下降，可能引发一系列躯体和心理症状。那么，更年期女性有哪些具体表现？该如何应对？潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）妇产科副主任王小娜为您解答。

□本报记者 常方方

更年期的表现

更年期可能持续2年-10年，其间身体需要适应激素水平的变化，最终完成过渡。

更年期的主要表现为月经紊乱、尿频尿急、生殖器官萎缩、潮热、多汗、头晕头痛、骨关节疼痛、体重增加、失眠多虑以及心烦易怒、心悸心慌、思想不集中、抑郁等。

如何应对更年期

●调整生活方式

保持规律作息，早睡早起，不熬夜。

日常适度运动，比如散步、慢跑、跳舞、瑜伽、八段锦等，让自己生活充实。

健康饮食，饮食结构应多样化，荤素搭配。减少咖啡、酒精以及辛辣食物的摄入，以免加重潮热。增加豆制品以及鸡肉、鸭肉、牛肉等富含雌激素食物的摄入。每天喝一杯牛奶，预防骨质疏松。

●就医治疗

适当补充谷维素，可以改善失眠、焦虑、盗汗、潮热等植物神经紊乱症状。

按医嘱应用激素替代治疗。此外，也可尝试针灸、耳穴压豆、中药调理等缓解更年期的不适症状。

定期查体，建议每年进行妇科彩超、乳腺彩超和骨密度等检查。

●家人多理解和陪伴

平稳度过更年期，家人的理解和陪伴也是关键因素。当更年期女性暴躁时，别与其争论，可递一杯温水，说些安慰、暖心的话语。

总的来说，了解身体的变化，用科学方法调整自己，更年期这段旅程也可以过得从容、优雅。



冬季气温低，导致心脑血管疾病高发。老年人作为心脑血管疾病的高危人群，需要格外注意。对此，潍坊市人民医院神经外三科副主任刘琦介绍了冬季心脑血管疾病预防措施和应急处理方法，帮助老年人安全度过寒冬。

□本报记者 常方方

日常防护措施

保暖防寒

重点部位保暖：注意头部、颈部、脚部的保暖，外出时佩戴帽子、围巾、手套，穿厚袜子和保暖鞋。

控制室内温度：室内温度应保持在18℃-22℃，避免频繁出入温差较大的空间。

避免冷水刺激：洗脸、洗衣时避免用冷水，以防血管剧烈收缩导致血压急剧上升。

合理饮食

低盐低脂饮食：每日盐摄入量控制在5克以内，减少动物内脏和动物脂肪的摄入。

多吃蔬果：多食用富含钾离子的新鲜蔬菜(如菠菜、芹菜)和水果(如香蕉、橙子)，适量摄入深海鱼类补充ω-3脂肪酸。

适量补水：每日饮水1500毫升-2000毫升，防止血液黏稠度增加。

适度运动

建议14时-16时运动，避开早晚气温较低的时段，运动前注意热身。

健康监测

定期测量血压：冬季注意监测血压变化，高血压患者应遵医嘱规律服用降压药物。

定期体检：高血糖、高血脂患者应定期进行血脂、血糖检测。

应急处理方法

心梗发作的应急处理

立即停止活动：原地坐下或靠墙蹲下，避免剧烈活动增加心肌耗氧量。

舌下含服硝酸甘油：记住是含服不是吞服，通常1分钟-3分钟起效，若5分钟仍未缓解，可再含一片。

拨打120急救：说明关键信息如“胸口持续剧痛15分钟”“有冠心病史”等。

脑卒中的识别与急救

识别症状：突然出现的面部歪斜、肢体无力、言语不清及视力障碍等。

紧急处理：让患者静卧，保持呼吸道通畅；将头偏向一侧，防止误吸呕吐物；立即拨打120急救电话；用担架平稳搬运患者，防止颠簸。

常用急救药物

阿司匹林：主要起到预防和治疗作用，急性心肌梗死发作时，可嚼服300毫克。

速效救心丸：冠心病患者出现胸闷、心前区不适时，应舌下含服4粒-6粒，急性发作时含服10粒-15粒。

老年人一旦出现不适症状，应及时就医，以免延误治疗时机。通过科学的预防和及时的应对，老年人可以安全度过寒冬，保持心脑血管健康。



科学护齿 专家这样说

随着年龄增长，牙齿健康逐渐成为影响老年人生活质量的重要因素。调查显示，我国中老年群体中，牙齿缺失率高达80%以上，龋齿、牙周病等口腔疾病发病率也显著上升。如何科学保护牙齿？潍坊市人民医院口腔医院院长朱洪光从日常护理、饮食调整、定期检查三个方面，为老年人提供科学建议。

□本报记者 常方方

日常护理

正确刷牙

老年人应选择软毛牙刷，采用“巴氏刷牙法”：让牙刷与牙面呈45度角，轻柔地进行小范围的水平震颤，或者小幅度圆弧形轻刷，每次刷牙不少于2分钟，确保牙齿的每个面都清洁到位。对于牙缝较大的老人，可搭配使用牙线或冲牙器，帮助清除食物残渣和牙菌斑。

清洁假牙

佩戴活动义齿的老人，每天取下假牙用软毛刷清洁，并浸泡在清水或专用清洁液中。睡前应摘下假牙，让口腔组织得到休息。佩戴固定义齿的老人，需注意假牙与牙龈交界处的清洁。

更换牙刷

牙刷使用3个月，刷毛会变形，清洁效果下降，应及时更换。若刷毛提前外翻，也应立即更换。

饮食调整

维护牙齿健康可通过饮食调整实现。日常可增加高钙食物(如牛奶、奶酪)的摄入，强化牙釉质；咀嚼高纤维蔬果(如苹果、芹菜)时，可产生机械摩擦作用，帮助清除牙齿上的食物残渣。适当食用含氟食物(如鱼类、绿茶)增强抗龋能力；维生素C(如柑橘、西兰花)可以有效保护牙龈健康。

糖类对牙齿健康不利，因此要减少糖的摄入，进食糖后要做好口腔清洁。

定期检查

建议每年至少进行一次口腔检查，及时治疗口腔疾病、科学修复缺失牙齿。对于高风险人群如吸烟者、糖尿病患者、牙周炎患者，建议每3个月-6个月检查一次口腔，必要时增加洁牙频率。



冬季日常防护得当 有利心脑血管健康