

更年期后更要保健康

更年期女性在生理和心理上会发生一系列变化已经被世人所熟知,并且有很多偏方、妙方可以缓解更年期症状,所以女性会认为“只要熬过更年期就好了”。有这种想法就大错特错了,更年期可谓女性生命的转折点,更是一个坎儿,它不仅让你当时不舒服,之后女性可能伴随绝经的到来,健康状况在短短几年内出现诸多改变,身材、皮肤等方面也面临着“威胁”。下面,看看更年期后应该拉响哪些健康警报。

大病易上身

更年期后,女性雌激素缺乏,会造成代谢异常,包括脂质代谢、糖代谢等,会出现心血管系统病变。此外,随着年龄的增长,血液中甘油三酯、胆固醇水平会增高,使绝经后女性心血管疾病发病率明显增高。另外,雌激素能控制血糖、胆固醇、血脂血糖及平衡胰岛素分泌,加上女性年纪增长,体重及腰围随之增加,运动量明显减少,也是患糖尿病的高危因素。

另外,老年痴呆症(即阿尔茨海默症)的发生也与雌激素有关。绝经早的女性发生率高,绝经晚的发生率低,60岁以后的女性发病率迅速上升。专家表示,上述疾病均是女性更年期后容易出现的疾病,且对个人家庭和社会来说均带来许多不利问题,应该在医生的指导下提前预防。

脱发找上门

英国一项研究发现,更年期后,近半数女性会发生不同程度的



脱发。专家表示,脱发有3种诱因:更年期后的生理变化、身心压力以及不良饮食。专家建议,发现脱发要及时到医院接受铁蛋白检测,如果铁蛋白水平低,就要多补充含铁丰富的食物。

另外,还要注意营养调理,要补充优质蛋白质、B族维生素及维生素C和钙,并保持愉快的心情,少吃辛辣刺激性食物,和油脂过高的食物,保证充足的睡眠,对治疗脱发大有裨益。

性生活被放弃

专家表示,很多女性更年期后,认为性生活没有必要,或者碍于面子而放弃了性生活。其实,这种做法在很大程度上压抑了女性正常的性生理和性心理的需求,对

身心健康不利。反而,女性更年期后的性生活益处非常多,能松弛紧张,缓解抑郁情绪。可以让身心健康获益。

大脑变迟钝

在民间有个说法叫做“生个孩子傻三年”,这话以玩笑居多。但对于女性来说,更年期到来后,如果不注意合理治疗和保健,倒是真的可能“变傻”。相关专家曾表示,更年期后,女性都会感觉注意力难以集中,思维反应变慢了。这主要还是与女性体内的激素水平有关。但不能忽视的是,女性雌激素对于女性认知功能具有保护作用,而到了更年期后,女性雌激素水平下降,因此也会出现一系列的问题。

(王天鹅)

女性知音

运动有助降低乳癌复发

运动有助于乳癌患者降低复发的概率。但一项新的研究显示,许多乳癌患者的运动并没有达到建议量。

美国研究人员选择了1735名乳癌患者,年龄在20~74岁。研究人员对她们在2008~2011年的运动量进行了分析。研究结果显示,只有35%的患者保持运动建议量,其余都未达标准。美国和英国研究人员都建议,成年人每周至少应进行150分钟的适度运动或75分钟的高强度运动。

研究人员表示,多项研究已证实运动能够降低乳癌复发,而乳癌患者不论是在治疗期间还是在接受治疗后,保持有规律地运动都有助于改善身体的整体状况,避免疾病再次发生。研究人员指出,该研究结果非常重要,乳癌患者必须意识到运动可以提高生存概率,即使进行少量运动也可降低复发的概率。乳癌患者在术后最好能保持每周3小时左右的运动时间,并且与医生讨论该做哪种运动。

(曹淑芬)



男性驿站

男人性衰老5大标志

睾丸“缩水” 男性一般从50~60岁以后,随着年龄的增长,睾丸间质细胞可逐渐发生衰老及退行性改变,使睾丸酮的分泌大量减少,睾丸的容积也相对减小,此时机体各组织器官逐渐老化,性功能也逐渐衰退。

阴茎外表变了 男性到了40多岁时,龟头会逐渐失去紫红的颜色,这主要是因为血液运行的减少。另外,和身体其他部位一样,阴茎表皮也会变得松弛。

尺寸变小 一般来讲,男性的阴茎过了青春期基本就不再发育了。随着年龄增加,阴茎的长度和粗细,也会发生少许变化。从50~70岁,阴茎的尺寸会缩水1~3厘米。

阴茎更“弯” 如果阴茎上有疤痕且疤痕积累不均匀,阴茎可能越变越弯,这被称为阴茎硬结症,多见于中年人,它可以引起勃起时疼痛、性交困难等,因此患者应该积极就医。

敏感度降低 最明显的表现是性冲动次数减少。60岁后,平均每年性高潮次数比30岁减少10~50次。从而带来性反应迟缓、精液量少、性生活后极度疲乏等情况。

(俊立)

好孕

2013年年底,我国启动单独二胎政策。多地的育龄期女性和相关医务人员发现,由于有剖宫产史,有些人虽然符合生育政策,却已不具备再次生育的条件。

北京大学第一医院妇产科主任杨慧霞指出,在国外,孕妇要求剖宫产时,她的保健医生会告诉她

剖宫产给生二胎带来麻烦

剖宫产可能会给母婴带来哪些近、远期的风险,如果孕妇仍然坚持,则会有更专业的医生为其客观讲解剖宫产可能出现的多种并发症。剖宫产术后会有子宫疤痕,子宫切口疤痕处肌肉组织少,是一片“不毛之地”,如果胎盘附着在疤痕周围,前置胎盘和胎盘植入风险将会

明显增加,即使怀孕中期终止妊娠,出血也会很凶猛,甚至需要切除子宫。随着胎盘越来越大,羊水越来越多,第一次剖宫产时形成的疤痕会越来越薄,当子宫内的压力超过疤痕组织所能承受的力量时,子宫随时有破裂的风险。

(刘丽娟)

情感空间

家有好妻子 丈夫会撒娇

婚后,许多妻子不知不觉以自我为中心,给丈夫定了一堆规定:不准晚睡、不准藏私房钱、不准撒下自己出去玩儿。殊不知,就是这些规定让如胶似漆的夫妻貌合神离。台湾“今日新闻网”总结了一些妻子们常犯的错误,并给出了打造“完美贤妻”的4条建议。

别当“解答问题专家” 丈夫若偶尔向你提起工作不顺心,少说“我不是告诉过你”“你这样不对”之类的话。虽然你是出于好心,但对他来说,这些话就是否定他的能力。男人要的只是一个发泄渠道、



一个支持他立场的贤内助,而不是泼冷水、否定他的老婆。

人前给足面子 别当着众人面,尤其是在父母、挚友和领导面

前,唠叨丈夫的不是,更别说“你们帮我劝劝他”。借由外人来规劝丈夫,会使他颜面尽失,以后忌讳和妻子一起外出。

鼓励男人撒娇 丈夫遇到不开心的事,别逼迫他说出来,而是要鼓励他多示弱、撒娇。或者,给丈夫一个拥抱,陪伴着他,就足够了。

守好“家庭避风港” 家庭是男人最伟大的成就之一。下班回家,最希望吃到热乎乎的饭菜,听到妻子说一句“你累了把”,一天的疲乏,顿时消去了一半。

(卢晟)