

# 更年期 无需刻意推迟



51岁的肖女士是一名公司白领,近半年来月经变得不规律,家人和朋友都感觉她脾气变大了,有时笑她“怕是步入更年期了”。肖女士听到年龄相仿的同学介绍,常吃木瓜炖雪蛤可推迟更年期,于是每周炖一次吃,连着吃了3个多月。最近,她看到一则新闻说,有人长期服用雪蛤后检查发现得了乳腺癌,于是她开始担心自己的身体会不会也出现问题。

长沙市中医医院中医妇科专家余建表示,在门诊中,有很多中老年女性,希望医生开些药物服用,以求推迟更年期。还有个别临近更年期的女性,为了抓住青春的尾巴,长期大剂量自行服用如雪蛤、蜂王浆、羊胎素等含有雌激素的保健品,出现不适前来就诊。实际上,更年期是女性从生育期向老年期过渡的时期,是人生中必然出现的生理过程,也是机体衰老的一个标志,没必要刻意推迟,顺应自然最好。

余建介绍,像肖女士服用的雪蛤,实际上是一种雌蛙的输卵管,雌激素含量大,长期服用确实能让皮肤变得光洁细腻,显得年轻,但女性如果体内雌激素水

平一直维持在一个较高的水平,就会增加患上妇科疾病的风险,最常见的就是乳腺结节、乳腺纤维瘤和子宫内膜增生,乳腺纤维瘤通常是良性的,但乳腺结节和子宫内膜增生就有恶变的可能。

在此提醒中年女性朋友,尤其是更年期女性,要保持良好心态及生活规律,适当调整饮食结构,多服一些植物雌激素类食品,如大豆、豆浆等豆制品以及红枣、黑米、苹果等。但盲目补充外源激素是不安全的,如某些保健品和药品,建议在专科医生指导下适量补充,同时每隔3个月或6个月进行一次专项检查,监测体内激素水平的变化。

栗青梅

本版协办单位  
**长沙市妇幼保健院**  
湖南省长沙市雨花区城南东路416号  
电话:0731-84136959  
网址:www.cssfybjy.com/

## 经期别贪杯

如今,喜欢喝酒的年轻女性越来越多,小酌怡情,这本无可厚非。不过,女性在月经来临时或月经期间,最好别喝酒,否则更容易伤肝或造成酒精中毒。

月经来临前及期间,女性受激素分泌影响,体内分解酶的活动能力低下,酒精代谢能力下降,结果使得酒精不易迅速从血液中排泄出去,而是变成了对身体有害的“酸性物质”。为清除这些酸性物质,肝脏就要不断地制造出酶。其结果就会加重肝脏的负担,使引发肝脏机能障碍的可能性也加大。

有报道称,同样是喝酒,女性经期饮酒引发肝损害或酒精中毒的几率将比男性多一半。因为女性在月经期间,体内缺乏分解酶,如果一时喝得过多,将使处于醉酒状态的时间延长、酒醉感觉或症状也会更严重。另外,经期由于不断流血,身体虚弱,抵抗力较差,喝酒会加快血液循环,此时有可能导致月经量增多,如饮凉啤酒,还可能引起痛经等。

成都中医药大学副研究员 蒲昭和

### 解读试管婴儿系列文之五

## 移植手术后需一直躺着吗?

在临床工作中我们常常会遇到这样的患者,她们在做完试管婴儿移植手术后,一回到家就开始漫长的卧床休息,除了上洗手间,几乎所有的时间都在床上或沙发上度过;有的认为移植后不能洗澡、不能上下楼、避免用力的运动、不能提任何重物等。实际上,这是一种错误的理解。来看看我们医生的建议是什么吧!

首先,不要憋尿。这是因为膀胱位于子宫的前方,当膀胱里有很多尿液的时候就会压迫子宫,可能引起子宫的收缩,因此鼓励移植后多喝水,多排尿。女性的尿道和阴道距离近,容易在移植手术操作后尿路感染,多喝水、多排尿可减少尿路感染。

其次,移植后卧床休息2-3小时后可正常活动,当然年龄大的可以适当多躺一会。

再次,移植手术后一段时间比平时活动少一些,特别是取卵周期行鲜胚移植的姐妹,卵巢比较大,不合适剧烈的运动。另外还需要注意的是,移植后两周内,避免去人多、空气流通不好的地方;遇到天气变化,及时添加衣物,避免感冒对怀孕造成影响。

最后,记得按时打针、吃药,移植后14天可自行做一下验孕的检查。移植成功后最关键的是保持一种良好的心态和轻松的精神状态,对于有工作的女性,只要自己不感到劳累,鼓励移植后恢复正常的工作生活,这样心情最容易放松。对于大家经常提到的能不能坐车,上楼梯等不必太担忧,正常工作、生活即可。

长沙市妇幼保健院生殖中心  
杨盼

## 睡前一贴,起床一揭 耳鸣停了,耳聋好了

不要一分钱,200份耳贴免费发放

耳鸣昼夜不停,吵得人心烦意乱,寝食难安;而耳聋影响交流,中老年人长期听不见,不仅影响生活质量,还会引发抑郁、老年痴呆等症,严重损害中老年人生活质量及身体健康。

中医认为“经络不通百病生”而人体七经八脉都汇集于头部,一定要保持通畅,而耳朵直接连接大脑和外界的沟通,耳朵微循环极其丰富又很脆弱,外源损伤和内部失调都极易造成耳鸣甚至耳聋。

“耳聪保健贴”是在我国古代

中医基础上进行升级,千斤药材熬成四两膏,秘制成贴,贴于两耳的耳甲腔——距耳神经最近的地方,以穴位贴敷方式,药力循经络而走,活血理气,通经脉,开耳窍,行医理念皆从脾胃入手,调理五脏,有效缓解耳鸣耳聋症状,同800年前金元四大名家——李东垣《脾胃论》所载的“益气聪明汤”有异曲同工之妙,是现代医学对传统中医有效的补充和提升。只要您打进电话,登记后即可申领一份“耳聪贴”,每天仅限前200名,数量有限,先到先得!

### 不花冤枉钱 巧治耳鸣耳聋



以下人群优先领取:

- 1、患有突发性、神经性、老年性、药物性、混合性、病毒性耳病的患者;
- 2、听力下降,中耳炎,耳胀,耳闷,耳痛,耳内流脓,眩晕头痛的患者。

免费申领热线:(优惠代码:893)

0731-83865769

400-151-6958

特别提示:本次赠送活动不收一分钱,并另附赠最新编辑出版的耳鸣耳聋养生保健书一本,教您在家调治耳鸣耳聋。

## 月子里可以洗头吗?

编辑:

我怀孕9个月余,临盆在即,听婆婆说,生完小孩坐月子的时候不能洗头,说是以免寒气入体,落下病根,老来容易头疼。可是,我有点洁癖,绝对忍受不了一个月不洗头。我想知道,月子里真的不能洗头吗?

长沙读者 小吴

小吴读者:

一般来讲产后头发较油,加之月子里出汗较多,如长期不洗头,在闷热的环境易出现头皮疖肿,因此,产妇月子里只要健康情况允许还是可以洗头的,但需要注意以下几点:

首先,洗头的时间宜选择在体能恢复后,站立时不感头晕,眼花、乏力、胸闷、心悸、双腿酸软时,必要时可请家人在旁协助。其次,坐月子洗头时注意保暖,开启空调或浴霸,保持适宜室温,避免冷风吹袭,洗头温度不要过凉,最好保持在37℃左右;洗完头后要及时把头发擦干,再用干毛巾包一下,待吹风机的冷风转为热风时立即吹干;头发未完全干时不要结辫,也不可马上睡觉,这样处理可避免头发上的水份蒸发时带走大量的热量,使头皮血管在受到冷刺激后骤然收缩,引起头痛。最后,还要提醒大家,坐月子洗头时不要使用太刺激的洗发用品;洗头时轻轻按摩,不要像平时那样使劲挠抓,以免损伤头皮。

湖南省妇幼保健院副主任医师 蒋翠辉