

绝经后 又来“月经” 小心肿瘤预警

长沙天心区的张奶奶今年72岁，绝经已有二十年，但几周前突然又来月经了。这个年龄来月经，让张奶奶有些纳闷和紧张，也难为情，就没有告诉家人。谁知，月经持续两周后还没干净，张奶奶只好悄悄告诉儿媳。儿媳非常重视，带着张奶奶来到湖南省第二人民医院，医生发现张奶奶的出血来自于子宫腔，经检查，其宫腔内有肿块并伴有阴道流血，张奶奶被确诊为子宫内膜癌，医生建议立即手术。

子宫内膜癌是发生于女性子宫内膜的一组上皮性恶性肿瘤，好发于围绝经期和绝经后的女性，即中老年女性。子宫内膜癌是最常见的女性生殖系统肿瘤之一，是导致女性死亡的第三位生殖系统恶性肿瘤，仅次于卵巢癌和宫颈癌。子宫内膜癌的发病原因迄今尚不十分明确，除基因原因外，一般认为其与长期激素作用有关。

正常情况下，女性进入更年期，在围绝经期或绝经后卵巢分泌功能逐渐降低，直至不再分泌雌激素，因此，受雌激素作用而发生周期性变化的子宫内膜也不再增厚和脱落出血，月经随之停止，这是正常女性的生理性改变。

但是，如果子宫内膜继续在生长，且无法脱落，就有可能出现问题。比如，一些过量食用滋

补品特别是含有雌激素成分的药物和食品、不规范进行激素补充的女性，患子宫内膜癌的概率比较高，在我国，近年来子宫内膜癌的发病率逐年升高。

子宫内膜癌的常见表现有阴道出血、积液、腹部疼痛、包块等，早发现、早诊断，治疗效果一般较好，病情严重者病变可累及膀胱、肾脏等脏器，可致不孕，甚至出现全身衰竭。因此，建议女性朋友，特别是中老年女性最好每年定期体检一次，及时排查妇科问题。

女性在绝经后如发现阴道流血，千万不可疏忽大意，特别是绝经不久的女性。绝经后阴道出血原因很多，比较常见的有以下几点：

阴道病变 如阴道炎，老年人性激素水平低，易得老年性阴道

炎，严重时可伴出血；性生活损伤，绝经后阴道弹性差，分泌物少，性生活时容易受伤，建议使用一些润滑剂。

宫颈病变 如宫颈息肉、宫颈炎和宫颈癌。性生活后出血要引起高度重视，需定期筛查宫颈疾病。

子宫内膜病变 如子宫内膜炎、药物性出血和子宫内膜癌等。当今社会，人们生活水平提高了，很多人会选择购买一些养生保健类食品、药品来使用，但要注意的是，一定要认清这些物品的成分，如含有一定量的雌激素，甚至含量较高，就有可能刺激子宫内膜的发育、增生、出血，类似来“月经”，而引发子宫内膜癌等疾病，应引起重视。

刘莉 曹艳辉

孕期易发生便秘 有这些原因

调查显示，约有38%的孕妇会发生便秘，它对孕妇最直接的影响是患上痔疮，而痔疮对孕妇有很大危害，它不仅可反过来加重孕妇便秘的发生，而且发生破溃出血时还会诱发贫血，直接影响孕妇自身的健康和胎儿的生长发育。另外，如孕妇用力排便时还很容易引起宫缩，诱发早产或流产。

为什么孕期容易发生便秘，孕期痔疮高发呢？我们来看看具体的原因。

首先，是孕期激素的变化。女性在孕期，雌激素、孕激素分泌增多，在激素作用下，胃肠道的排空可能会受到抑制，食物残渣在体内停留时间延长，在回肠和结肠里过度停留时水分的重吸收增加，大便变得坚硬不易排出，形成便秘或痔疮。

其次，就是机械性原因。随着孕期月份的推进，宝宝的逐渐生长，势必对孕妇的胃肠道造成压迫，导致胃肠道蠕动减缓，大便排出受阻，这样就容易延缓大便排出的时间形成便秘。

另外，孕妇的饮食和运动在便秘的形成中作用也很大。如果孕妇饮食中摄入的淀粉和肉类食物比例大，蔬菜、水果等膳食纤维丰富的食物摄入比例过少，食物的消化吸收和残渣排出的时间相对较长，容易形成便秘甚至发生痔疮。如果这时孕妇不爱喝水，不爱运动，就更容易发生或加重便秘。

湖南中医药大学 王小京



远离产后抑郁症 “自救”和“被救”同样重要

女性在产后会经历一段心理适应期，以应对生育后身份的转变与家人关注中心的转移。这期间，很多新妈妈会有心情低落、睡眠不佳、精力不济的表现，而产后抑郁症的症状与这种适应期的状态相似。于是，很多人将产后抑郁症误认为是适应期，错过了诊治的最佳时机。导致产后抑郁症主要有下面几个原因：

激素因素 孕妇在生产前，体内雌激素和孕激素水平高，而这些激素会在产后3~4天骤然下降，神经系统的保护屏障减弱，部分女性朋友就会出现焦虑和抑郁。

遗传因素 两系三代中存在患有抑郁症亲属或有产后抑郁症病史亲属的产妇，出

现产后抑郁症的概率会比其他产妇大。

社会心理因素 产前压力大，生产后宝宝存在健康问题，与丈夫或家人关系不和谐等，都成为诱发产后抑郁症的“元凶”。

在怀孕、生产过程中，如果孕妇有很多负面情绪，可以尝试“自救”和“被救”。

产前：丈夫或家人可陪同孕妇一起参加孕妇学校培训，有助解决孕期和产后一些问题。

产后：产妇要顺应身体的需求，放松心情，睡眠充足。新爸爸和亲属可主动帮助产妇分担育儿重任。

上海市精神卫生中心 乔颖

孕妈改善睡眠质量 四个方面着手

孕妇睡眠质量的好坏，直接影响到孕妇身心健康及胎儿生长发育。孕妇该如何改善睡眠质量呢？不妨尝试以下方法。

优选睡眠姿势 孕早期可选择仰卧、侧卧皆可，只要感觉舒服就行。孕中、后期胎儿已明显增大，则不宜仰卧或俯卧，最好选择侧卧。

室内温度适宜 由于孕激素分泌增多，可使孕妇体温稍上升，从而影响睡眠质量。可根据季节不同调整室内温度，夏季可打开门窗，或借助空调降低室温，冬季要注意保暖，室内温度保持在26℃~28℃为佳。

养成午睡习惯 尤其适合于在上班的职业孕妈，一般睡20~30分钟即可。如果没有午睡条件，也可闭目养神，同样有一定的恢复精力作用。

睡前洗澡泡脚 睡前洗澡或泡脚可有效减轻或消除疲劳感，但要控制好水温，以30℃~35℃为佳，时间以15~30分钟为宜。不可泡温泉，更不能洗桑拿，因为水温太高可能会影响胎儿的神经管发育。另外，不在傍晚之后喝茶或咖啡，睡前也不要大吃大喝。

通过以上方法，睡眠质量都不能很好改善，孕妈可寻求产科医生或者睡眠专科医生寻求帮助。

山东省平阴县卫生健康局 副主任医师 朱本浩

妊娠剧吐伤胎儿 防治三窍门

妊娠剧吐会给胎儿生长发育和孕妇带来不利影响：首先，胎儿生长发育所需的营养，全部靠母体的胎盘供给，因而孕妇的营养直接关系到胎儿在宫内生长发育和出生后的健康。妊娠前3个月，是胚胎初步形成的关键时期，这时如缺乏营养，就会造成一些严重不良后果，如流产、早产、畸胎、宫内发育迟缓，甚至胎儿宫内死亡。其次，因发生妊娠剧吐时，孕妇得不到足够营养物质，抵抗力降低，易感染疾病，严重时危及生命。

因此，有妊娠呕吐的孕妇要记住三个窍门：好心情、多进食、防便秘。保持心情舒畅，调节和排解压力，注意休息；可少食多餐，不必过多考虑食物的营养价值，饼干、点心、零食等都可食用；便秘易加重早孕反应程度，建议孕妇多吃蔬菜、水果、多喝水，可喝果汁、糖盐水或淡茶水等通过利尿将体内有害物质排出去。需要注意的是，呕吐严重、进食困难的孕妇应住院治疗。

北京佑安医院妇幼中心 副主任护师 王瑞莲