

■ 女性话题

更年期女性要不要补充雌激素?

妇科医生建议“别乱补”

雌激素对于女性有着非常重要的作用，然而，女性进入更年期后，雌激素水平会明显降低，并由此带来一系列身体上的变化。随着健康意识的提高，越来越多的女性意识到雌激素的重要性，并开始补充雌激素。那么，更年期女性到底要不要补充雌激素呢？专家建议“别乱补”。



雌激素对女性的作用

雌激素主要由卵巢分泌，在女性发育和生殖过程中扮演着重要角色，它的受体分布在子宫、阴道、乳房、盆腔以及皮肤、膀胱、尿道、骨骼和大脑。因此，雌激素不仅有促进和维持女性生殖器官和第二性征的生理作用，还影响内分泌、心血管、代谢系统、皮肤以及骨骼的生长和成熟。

女性的雌激素水平会随着生理周期变化而改变。一般来说，女性月经前几天，体内雌激素(雌二醇)的水平一般为50~70皮克/毫升，随着卵泡的发育和成熟会上升到最高值300~500皮克/毫升。之后会逐渐下降，在黄体期时，雌激素的水平为100皮克/毫升。

进入更年期后，女性体内的雌激素水平会低于20皮克/毫升，无法维持生理需要量，可能引起衰老加速、骨质疏松、关节炎等，性功能也随之下降。这种情况下适当补充雌激素，对延缓衰老、增强生命活力以及提高生活质量等都有重要意义。一般情

况下，将体内的雌激素维持在50~70皮克/毫升左右的水平即可，一般不会健康造成影响。

雌激素紊乱有5个信号

怀孕、更年期等生理变化，焦虑、紧张等精神刺激，高脂饮食，多囊卵巢综合征、脑垂体病变等疾病因素，长期口服合成的雌激素等，均可能导致体内雌激素水平失调，一般有以下几个表现。

- 1. 皮肤松弛** 雌激素分泌减少，皮肤会缺少弹性和光泽，出现色素沉着和皱纹，毛发也会变得干枯，外观上日渐衰老。
- 2. 月经失调** 雌激素分泌不足时，卵巢功能也会下降，引起月经周期紊乱，周期变长或变短，经量增多或减少，同时阴道环境变差，出现干涩、弹性差、分泌物少等症状。
- 3. 腰酸背痛** 正常水平的雌激素有助于促进骨骼代谢平衡，一旦平衡被打破，骨质疏松就会找上门，引起腰酸背痛等问题。
- 4. 情绪波动** 雌激素分泌不足时易引起情绪波动且难以控制，容易感到烦躁、抑郁、焦

虑，觉得自己缺少关爱和关心。

5. 记性变差 雌激素水平变化还可能引起记忆力下降。

补充雌激素把握四个原则

对于更年期和卵巢早衰的女性来说，适当补充雌激素是有好处的，具体要把握以下原则。

- 1. 把握适应症和禁忌症** 补充雌激素首先要符合激素使用适应症，其次要掌握开始用药的时间，一出现更年期症状便立即使用激素更为安全，超过70岁就不作为首选方法。对于已确诊患有乳腺癌、子宫内膜癌者，以及近期内发生静脉和急性动脉血栓栓塞事件、严重肾功能异常者禁用。
- 2. 个性化治疗** 每位更年期女性的更年期症状不同，具体应根据症状及严重程度制定个性化治疗方案。
- 3. 合并慢病疾病** 如同时患有高血压、糖尿病、肥胖、血脂异常等慢性疾病，建议采用经皮肤吸收的雌激素。
- 4. 及时调整方案** 治疗过程中应密切关注身体反应，若出现不适症状，应第一时间与医生联系，并根据反应及时调整治疗方案。

最后需要提醒的是，激素水平正常的女性切忌盲目补充，否则会适得其反，导致心脏病和乳腺癌的患病几率上升，严重者甚至导致痴呆。因此，服用雌激素前一定要到正规医疗部门进行检测，确定体内雌激素水平确实偏低后，才能在医生指导下进行补充。

郑州大学第二附属医院 妇科副主任医师 陈慧

小儿术后能用镇痛药吗?

婴幼儿的神经系统发育不成熟，以致一些人认为婴幼儿在术后无法感受和传递疼痛信号，不会感觉到疼痛。事实上，婴幼儿术后不仅能感受疼痛，而且还会因为疼痛哭闹不止，影响术后恢复。因此，适当的术后镇痛对于婴幼儿来说很有必要，良好的术后镇痛不仅能让孩子有更好的就医体验，还能促进术后恢复。

很多家长担心婴幼儿术后使用镇痛药会影响伤口恢复和大脑发育。实际上，手术切口延迟愈合或者愈合不良主要是感染所致，适当的镇痛不仅不会影响手术切口愈合，反而有利于手术切口的恢复。此外，目前也没有确切证据证明术后镇痛药物会对孩子的大脑发育产生明显的负面影响。当然，对于一些特殊的手术和个体差异，医生会根据具体情况注意药物的选择和使用剂量，家长无需过分担忧。

也有一些家长担心镇痛药有副作用，的确，临床上能够安全用于儿童的止痛药和成人相比是有限的，但麻醉医生或疼痛医生会根据患儿年龄、体重、手术类型和具体情况合理给药，提供安全、有效、个体化的镇痛方案，采取多模式镇痛，尽可能达到最大的镇痛效果、最小的不良反应和最佳的生理功能恢复，家长也可以放心。

湖南省儿童医院麻醉手术科 姜娜

新生儿长栗粒疹 新手爸妈不要慌

大多数新生儿在出生几天内，前额、面颊、鼻尖等处会出现一些针头大小、黄白色的小颗粒。新手爸妈看到宝宝的脸蛋长了小疙瘩都会担心宝宝难受，赶紧带宝宝就医。其实，这些小颗粒是新生儿栗粒疹，即使不治疗也会自行痊愈，新手爸妈们不必过于担心。

新生儿栗粒疹十分常见，约有40%的新生儿都会长，常见部位为脸颊上部、鼻子和下巴，数量不一，有的宝宝只有几个，有的宝宝则可能有很多。新生儿栗粒疹一般在出生后1~2天内出现，2~3周内自然消退，不需要特殊治疗。如果发现宝宝面部出现栗粒疹，爸爸妈妈们首先要做好宝宝的面部清洁工作，同时注意以下事项。

1. 每天帮宝宝清洁脸蛋、鼻尖等长有栗粒疹的部位。用软纱布蘸温水清洗，水温在37℃~40℃之间，避免过冷或过热的不良刺激。洗脸时动作要轻柔，注意不要擦破这些小颗粒。
2. 避免用手挤压或者用针挑破这些小颗粒，以免局部毛囊感染引起全身性严重感染。也不建议在栗粒疹上涂抹药膏，以免引起不良反应。
3. 保持新生儿居住环境舒适，空气新鲜。定时开窗通风，保持室内空气流通，避免潮湿和闷热。
4. 宝宝衣着宽松透气，保持皮肤清洁干燥。避免过度包裹新生儿，以免影响皮肤透气。
5. 定期检查新生儿的皮肤状况，如有感染迹象，如丘疹红肿、脓疱等，应及时就医，遵医嘱使用抗生素。

湖南省儿童医院药学部 龙海笛

关于小儿尿道下裂 这些常识应知道

尿道下裂是儿童常见的出生缺陷之一，通常发生在男孩身上，表现为尿道开口不在阴茎尖端，而是位于阴茎下方或其他异常位置，对孩子的生理和心理健康产生影响。因此，一旦确诊为尿道下裂，应及时治疗。早期治疗可以减少并发症的发生风险，并提高治疗效果。关于小儿尿道下裂，父母应该了解以下常识。

尿道下裂的原因

1. 基因突变 该病具有一定遗传性，父母基因异常可遗传给下一代。
2. 环境影响 如母亲在孕期接触异常环境，如保胎药物、塑化剂(即日常生活中塑料制品类)等。
3. 射线 怀孕期间不小心拍胸片、X片。
4. 激素水平变化 母亲因自身疾病原因造成激素水平改变。

如何预防尿道下裂

1. 孕期保健 孕妇应避免接触已知的致畸剂，如某些药物、化学物质和放射性物质，并定期进行产前检查，以监测胎儿的发育情况。
2. 遗传咨询 如果家族中已有尿道下裂的病例，孕妇应在怀孕前进行遗传咨询，了解患病风险，并采取相应的预防措施。
3. 营养均衡 孕期保持均衡的营养摄入，确保孕妇和胎儿获得必要的维生素和矿物质。

4. 早期筛查 通过超声波检查等产前诊断手段，尽早发现胎儿期尿道下裂等畸形，为早期干预提供可能。
 5. 新生儿检查 新生儿出生后接受全面的身体检查，包括外生殖器的检查，以便及时发现尿道下裂等先天性畸形。
 6. 定期体检 儿童定期进行体检，包括生殖器和泌尿系统的检查，可以早期发现尿道下裂等问题。
- 湖南省儿童医院泌尿外科 肖佳乐