

■女性话题

正确告别“大姨妈” 平稳度过更年期



50岁的宋女士近半年来很是烦恼，原本每月准时来访3~5天的“大姨妈”突然变得让人琢磨不透了，要么一个月、两个月不来，要么来了十天半个月不走，完全不按常理出牌，宋女士为此吃不香、睡不着，原本井井有条的生活变得一地鸡毛。究竟是怎么回事呢？原来，宋女士的“大姨妈”该告别了，并且给她带来了一位不速之客——更年期。怎样才能好好告别“大姨妈”，平稳度过更年期呢？

治疗睾丸扭转 把握“黄金六小时”

亮亮半个月前就感觉“蛋蛋”有点疼，妈妈以为慢慢会好，但半个月过去了，仍然没有好转，只好带亮亮到医院检查。入院后，医生为亮亮急查阴囊彩超提示“睾丸扭转”，需立即手术治疗。术中，医生发现睾丸颜色发黑，呈逆时针360度扭转，睾丸已经缺血坏死，只能将其切除。所幸的是，亮亮另一侧睾丸并未受影响，不会影响将来的生育能力。

睾丸扭转是泌尿外科常见的阴囊急症，发病急，主要表现为一侧睾丸和阴囊剧烈疼痛，随着病情加重，疼痛会向下腹和会阴部发展，同时还会伴有呕吐、恶心、发热，阴部红肿、压痛等症状。它最严重的危害就是导致睾丸坏死，影响患者的生育能力。

一般来讲，睾丸供血中断6~8小时就会产生不可逆转的功能丧失，超过24小时会导致睾丸坏死。因此一定要早发现、早诊断、早治疗，4~6小时复位，睾丸尚可挽救，俗称“黄金6小时”，一旦超过24小时就回天无力了。再此提醒家有男孩的家长，如果孩子有阴囊腹股沟区红肿或者疼痛的情况，一定要及时就医，彩超可明确诊断。

江西省儿童医院泌尿外科 刘伟华

首先，我们来揭开这位新客人的神秘面纱。更年期又称围绝经期，是指女性从卵巢功能开始衰退直至绝经后1年内的这段时期。女性出现更年期是因为卵巢功能逐渐衰退，卵泡数量明显减少，或卵泡发育不全导致月经不规律，最终由于卵巢内卵泡自然耗竭或剩余的卵泡对垂体促性腺激素丧失反应，导致卵巢功能衰竭。女性一生中有400~500个卵泡发育成熟并排卵，月经初潮年龄多在12~13岁，此后每月消耗一个卵细胞，也就是说，大部分人45~55岁时卵细胞就耗竭完了，因此，我国妇女平均绝经年龄为49.5岁，80%在44~54岁之间。

女性一旦进入更年期，身体会出现一系列变化。首先是月经紊乱，如间隔时间延长、月经不规则、突然停经等，同时还会伴有潮热、出汗等绝经期症状。其次是泌尿生殖道改变，主要表现为阴道干燥疼痛、尿频、尿急、尿失禁等，这也是患者常见的就诊原因之一。第三是精神情绪的改变，如激动易怒、暴躁、抑郁、失眠多梦、记忆力减退、注意力不集中等，研究发现，更年期女性中有48%存在失眠与精神情绪症状，并可形成恶性循环，严重者可引起抑

郁症。第四是对心血管的影响，绝经后女性的动脉粥样硬化加速，使得心血管疾病的发病率显著增加，是未绝经同龄女性的2~6倍。第五是远期危害——骨质疏松，绝经后女性因骨质疏松性导致骨折的发生率显著提高，是同龄男性的3倍。

那么，女性朋友该如何顺利度过更年期呢？答案就是“好吃、好喝、好玩”伺候它。“好吃、好喝”包括多吃水果、蔬菜、全谷物纤维、优质蛋白，低脂、限盐、限酒。“好玩”就是规律运动，如每周至少150分钟的中等强度运动，两次抗阻运动（如仰卧起坐、深蹲起、仰卧推举、举哑铃等）。

大部分女性通过合理安排生活可以顺利度过更年期，如果仍不能改善还可适当用些激素，但以下人群不适合用激素：存在原因不明的阴道流血，患有乳腺癌、性激素依赖性恶性肿瘤，最近6个月有活动性静脉或动脉血栓栓塞性疾病，患有严重肝肾功能障碍、耳硬化症、脑膜瘤等。合理使用激素可以减轻潮热、多汗，缓解阴道疼痛，改善精神状况，增加皮肤弹性，同时还可以增加骨密度，减少骨折发生，并降低心血管疾病发生风险。

娄底市妇幼保健院 胡海蛟

宝宝哭闹不止 排除肠痉挛

啼哭是婴幼儿表达生理需求的唯一方式，可分为生理性啼哭和病理性啼哭，父母应注意区别。

新生儿，尤其是出生3个月内的宝宝多以生理性啼哭为主，多见于饥饿、犯困、衣服过紧或过硬、大小便等。对于生理性啼哭的宝宝，宝妈们只需认真分辨到底是哪一种原因引起，分别给他们喂奶、抱起来哄一哄、换身合适的衣服、换尿片即可。

如果经上述处理，宝宝仍哭闹不止，则很可能是病理性啼哭，主要是各种疾病引起，最常见的是肠痉挛。肠痉挛患儿的啼哭呈阵发性，伴有明显的肠鸣音（即肚子里咕咕噜噜地响），每次几秒钟到几分钟，伴满头大汗、面色苍白，缓解后如常；其次是肠套叠，多见于4~12个月婴幼儿，主要症状为突然剧烈的啼哭，持续数分钟至十几分钟后停止，呈阵发性发作，起病6~11小时后排出果酱样大便，多伴有呕吐，腹部可摸到包块。另外，如果宝宝吃奶时啼哭或拒奶，不肯喝水，常提示口腔疾病存在；脑膜炎或颅内出血等疾病可引起头痛，为颅内压升高所致，此时的啼哭声音高尖；佝偻病活动期患儿常有夜间啼哭不休的特点，也就是老人常说的“夜哭郎”。不论是何种原因引起的病理性啼哭，家长都应该尽快带宝宝就医，以免耽误病情。

郴州市第三人民医院
王小衡

五招让宝宝爱上刷牙

让孩子早期养成良好的口腔卫生保健习惯，对其一生的口腔健康都非常重要。如何让0~3岁的宝宝爱上刷牙，家长可以试试以下五个小技巧。

1. 尽早培养刷牙习惯 越早开始给孩子刷牙，越容易建立良好的口腔卫生习惯。宝宝出生后虽然还没开始长牙，家长也应该在每次吃完奶后，手指上缠绕湿纱布蘸温开水给宝宝擦拭口腔，这样不仅可以帮助宝宝早期建立良好的口腔卫生习惯，还可以预防婴儿期常见的白色念珠菌病，俗称鹅口疮。

2. 定时刷牙 刷牙就像每天吃饭、洗脸、洗澡一样，应该成为孩子生活中必不可少的一部

分，建议每天早晚各刷牙一次，如果实在做不到，也要保证每天晚上刷牙一次，且刷牙后就不要再进食了。对此，所有家庭成员要达成一致意见，坚持2~3周，孩子会逐渐接受。

3. 采用合适的方法 很多时候孩子不配合刷牙可能是刷牙时的体位和刷牙工具不合适造成的。0~3岁的孩子刷牙时可以采用膝对膝的体位或平躺位，这样不仅让孩子觉得舒适、有安全感，大人的视野也会比较清楚，更容易刷得干净。另外，要根据孩子年龄选用合适的牙刷，不要选择刷头过大的牙刷。

4. 用宝宝喜欢的动画人物作引导 孩子都爱听故事，平时多

给孩子讲与刷牙有关的故事或看动画片，刷牙的时候，以故事中的人物为引导，把孩子带入故事中，就更容易配合刷牙了。

5. 设置奖惩规则 当孩子配合完成刷牙时，家长一定要及时给予鼓励，比如说：“刷得好干净啊！牙齿刷得好白啊！”也可以有适当的物质奖励，比如奖励一个小贴画，积累一段时间，一定数量的小贴画可以兑换更大的礼物等等，让孩子有成就感并愿意坚持刷牙。相反，如果孩子不肯刷牙，也可以适当给予惩罚，比如扣掉两个小贴画等等。

北京市海淀区妇幼保健院
寇艳松 马红霞