

如何预防脑梗塞?

随着现代生活方式的改变，脑梗塞的发病率逐年上升，对人们的健康构成了巨大威胁。本文将详细介绍如何预防脑梗塞，从生活方式的调整到疾病的早期管理，全方位保障我们的健康。

改善饮食习惯

首先，应保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯。减少腌制食品和高脂肪食物的摄入，这类食物会增加血液中的胆固醇含量，加速动脉粥样硬化的进程。应多吃新鲜蔬菜和水果，有助于降低血脂、控制血糖，保护血管健康。此外，饮食要规律，避免暴饮暴食，可以少食多餐，有助于控制体重和血糖水平。同时，保持足够的水分摄入，有助于稀释血液，减少血栓形成的风险。

规律生活与适量运动

要养成早睡早起的生活习惯，保证充足的睡眠时间，避免熬夜、戒烟限酒。有助于恢复体力和调节身体机能。适量运动可以促进血液循环，增强心肺功能，提高身体抵抗力。建议选择强度适中的有氧运动，如慢跑、游泳、骑自行车等。

保持良好心态

情绪的稳定对于预防脑梗塞不可忽视。保持心情舒畅，避免大喜大悲，学会释放自身压力和不良情绪。长期处于焦虑、抑郁等负面情绪下，会导致交感神经

兴奋，血压升高，增加脑梗塞的风险。因此，建议通过冥想、瑜伽、听音乐等方式放松心情，保持积极乐观的心态。

积极治疗原发病

许多慢性病都是脑梗塞的重要危险因素，如高血压、糖尿病、高血脂等。这些疾病会损害血管壁，导致血管狭窄或闭塞，从而增加脑梗塞的风险。因此，对于已经患有这些疾病的患者，应积极配合医生治疗，按时服药，定期复查，将血压、血糖、血脂等指标控制在正常范围内。

药物预防

对于已经发生过脑梗塞或存在高危因素的患者，医生可能会建议使用药物进行预防。常用的药物包括抗血小板聚集药物（如阿司匹林、氯吡格雷等）和降脂药物（如他汀类药物）。这些药物可以减少血小板聚集，降低血脂水平，防止血栓形成，从而降低脑梗塞的风险。

定期体检与监测

定期体检是预防脑梗塞的重要手段之一。通过体检可以及时



发现并控制危险因素，如高血压、糖尿病、高血脂等。此外，对于已经发生过脑梗塞的患者，应定期进行脑部CT或MRI检查，了解脑部血管的状况，及时发现并处理新的病变。

其他注意事项

除了上述措施外，还有一些日常生活中的小细节也需要注意。如避免长时间保持同一姿势不动，尤其是久坐或久卧；注意保暖避免受凉；保持室内空气流通与干燥；定期进行口腔检查等。这些小细节虽然看似微不足道，但却能在一定程度上降低脑梗塞的风险。

总之，脑梗塞是一种严重的疾病，预防脑梗塞需要从上述多个方面入手，只有全面关注自己的健康状况并采取有效的预防措施，才能有效降低脑梗塞的风险保障我们的健康。

湖南省益阳市桃江县第二人民医院内科护理 符丹

揭秘女性的特殊“旅程”：更年期综合征

更年期，这一女性生命旅程中的自然篇章，宛如乐章中从激昂转入深沉的过渡，标志着从生育期的繁花似锦迈向老年期的宁静致远。它不仅是时间的印记，更是身心变化的深刻体验——更年期综合征，便是这段旅程中不容忽视的伴侣。今天，让我们以平和的心态，共同揭开它的面纱，理解并拥抱这一生命阶段。

认识更年期综合征

更年期综合征，亦称绝经综合征，是女性在绝经前后因雌激素水平波动性下降及缺乏而引发的一系列身体与心理症状的总和。这一过程虽普遍，却因人而异，多数女性在45至55岁之间步入此阶段。其症状纷繁复杂，主要包括：

1. 生理层面 潮热与多汗的突如其来，如同夏日午后的骤雨；月经逐渐变得不规律，月经周期时长时短，经量时多时少，直至最终告别；夜晚，失眠成为常客，辗转反侧难觅安眠；而骨骼也变得脆弱，全身关节疼痛不适，骨质疏松、易骨折成为潜在的威胁。

2. 心理层面 情绪波动如同四

季变换，时而焦虑烦躁，时而抑郁低落；记忆力似乎也悄悄溜走，注意力难以集中。

3. 其他表现 头痛、体重的悄然增加，以及性关系中的微妙变化，都是更年期综合征留下的痕迹。

应对策略：

优雅应对更年期挑战

面对更年期综合征，我们并非束手无策。通过一系列科学的方法与积极的生活态度，可以优雅地度过这一时期：

1. 均衡饮食 多摄取富含钙、维生素D的食物，如牛奶、绿叶蔬菜，同时减少高糖高脂的摄入，为身体提供坚实的营养基础。

2. 规律运动 选择适合自己的有氧运动，如快走、游泳，不仅增强体质，还能缓解压力，提升心情。

3. 有效睡眠 创造宁静的睡眠环境，确保每晚7~8小时的高质量睡眠。

4. 医学干预 在医生指导下，根据个体情况选择绝经激素治疗或非激素药物，能有效缓解更年期症状。

5. 心理支持 寻求心理咨询，

与专业人士分享内心的困惑与不安，获得情感上的支持与理解。

6. 社会与家庭的支持 家人与朋友的关怀与鼓励，是缓解更年期压力的重要力量。应积极参与社交活动，让生活更加丰富多彩。

7. 非药物疗法 尝试针灸、按摩、冥想等自然疗法，促进身心和谐，提升生活质量。

8. 自我护理 掌握放松技巧，如深呼吸、瑜伽，培养乐观心态，以积极的态度面对生活的每一个挑战。

更年期，是女性生命中不可或缺的一部分，它赋予了我们更加深刻的自我认知与生命感悟。通过科学的认知、合理的调整以及适当的医疗干预，能有效缓解更年期带来的不适，并能以更加从容不迫、优雅自信的姿态，迎接生命新阶段。岁月悠悠，女性之美，在于那份经历风霜后的坚韧与从容，在于那份无论何时何地都能绽放的独特光彩。让我们以温柔之心，拥抱生命的每一个精彩阶段，活出属于自己的精彩人生。

湖南省娄底市新化县中医医院妇产科 阳桂英

子宫肌瘤高发与这些因素相关

子宫肌瘤是女性生殖器最常见的良性肿瘤，常见于30~50岁妇女，20岁以下及60岁以上少见。国内外学者认为，30岁以上的妇女，每五个人中就有一个患子宫肌瘤，因此，子宫肌瘤又被称为妇科第一瘤。

子宫肌瘤发病这么高，那它究竟跟什么有关呢？尽管多年来许多学者进行了大量的流行病学调查和研究，但迄今为止，子宫肌瘤的确切病因尚不十分清楚，有研究显示，有些因素与子宫肌瘤的发病风险增加密切相关。

1. 激素水平 子宫肌瘤雌二醇的雌酮转化明显低于正常组织，雌激素受体浓度明显高于周边肌组织，故认为雌激素水平升高和肌瘤组织对雌激素的高敏感性是肌瘤发生的重要因素。如患有内分泌异常的疾病：多囊卵巢综合症、卵巢颗粒细胞瘤、卵巢卵泡膜细胞瘤等，以及长期服用保健产品，补药和化妆品中都含有雌激素，长期服用避孕药等都可导致子宫肌瘤的发生。

2. 年龄因素 年龄>40岁，此时女性接近绝经期，可能存在卵巢排卵功能障碍，卵巢是分泌雌激素的地方，因此卵巢出现问题，子宫肌瘤的患病率也会增高。

3. 饮食习惯 流行病学调查显示子宫肌瘤的危险性与牛肉、羊肉和火腿的过多摄入有明显相关性，而大量食用绿色蔬菜似乎有防止肌瘤发生的作用。另外，低脂饮食可能也会减少雌激素的摄入，说明饮食结构可以影响未绝经妇女体内雌激素的代谢，进而影响肌瘤发生率。

4. 肥胖 英国的一项回顾性调查显示，体重每增加10千克，子宫肌瘤的危险性约增加21%。通过多余脂肪组织，循环中的肾上腺雄激素可转化成雌激素；肝脏产生的性激素结合球蛋白减少，导致活性的雌激素水平升高，通过2-羟基化路径代谢减少导致雌激素向无活性雌激素转化能力降低，从而产生相对的高雌激素状态。

5. 月经周期和生殖因素 对初潮年龄与肌瘤发生危险相关性研究发现，与12岁初潮的妇女相比，初潮年龄≤10岁者危险性升高，而≥16岁者危险性下降。生殖因素也影响着子宫肌瘤的发生，许多研究表明，完整的怀孕过程能降低子宫肌瘤的发病率，这与妊娠暴露于雌激素的时间减少有关。

6. 种族和遗传 回顾性研究表明黑人妇女子宫肌瘤的发病率是白人妇女的3倍，且确诊和切除时间更年轻化。另外，子宫肌瘤的发病存在着家族聚集现象。在家系调查中发现，子宫肌瘤患者亲代患子宫肌瘤的发生率约占24.7%，高于正常人群2.2倍。细胞遗传学显示25%~50%子宫肌瘤存在细胞遗传学异常，如染色体片段位置互换、染色体长臂重排或部分缺失等。

另外，子宫肌瘤的发生还与负面情绪、压力过大，以及熬夜、酗酒、爱吃垃圾食品等关系密切，因此，广大女性朋友们要预防子宫肌瘤，需采取积极措施，如在医生指导下使用避孕药、保持良好的生活习惯、避免食用含雌激素较高的食物、戒烟限酒等。同时，应防治内分泌失调等相关疾病的发生、发展。

武冈市中医医院 段艳红