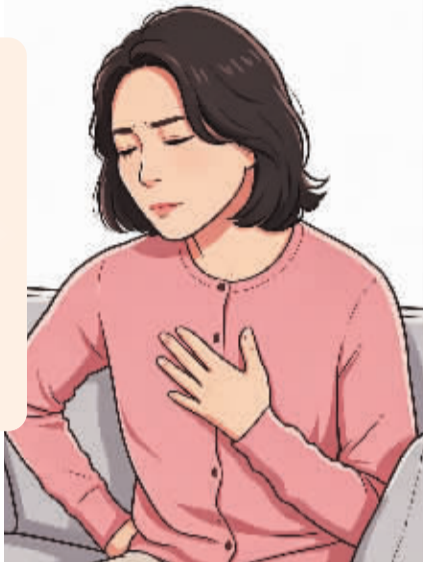


熬过去就好了? 更年期女性别踩这 5 个坑

出现潮热、盗汗、失眠、全身不适等更年期症状时，很多女性觉得“熬过去就好了”，结果熬了几年，熬出了高血压、骨质疏松、反复尿路感染、阴道干涩疼痛。殊不知，这种“忍一忍、熬一熬”的心态和做法是非常错误的，更年期女性千万别踩以下这 5 个坑。



误区一 更年期忍一忍就好了

更年期综合征本身不是病，而是雌激素骤降引起的一系列生理反应，不是靠忍就能解决的。例如，潮热、盗汗、失眠、心悸、情绪波动等症状，会严重影响睡眠质量和日常生活，有研究发现，潮热盗汗的平均持续时间可长达 4~5 年。另外，由于雌激素能保护骨骼、心血管，缺乏后会导致骨密度快速流失、心血管疾病风险升高，还可能出现阴道干涩、泌尿系感染等问题。

正确做法是别硬撑。如果症状严重影响生活，如每天潮热 2~3 次以上、失眠每周超过 3 天，或更年期症状评分超过 15 分，应及时去更年期门诊，医生会根据具体情况进行治疗。

误区二 补充激素有副作用

不少女性因担心补充雌孕激素会致癌、长胖而拒绝治疗，这种因噎废食的做法不可取。

目前，绝经期激素补充治疗 (MHT) 是国际公认的缓解更年期症状最有效的方法，临床使用的雌激素剂量远低于年轻时的生理水平，在医生指导下使用安全性高，致癌风险极低。有研究发现，规范治疗 5 年的女性中，乳腺癌风险无显著增加，也不会导致肥胖。因此，千万不要被副作用吓住，先和医生沟通，完善乳腺超声、妇科检查、血脂检查等，评估后选择适合自己的方案。

误区三 缓解更年期症状靠保健品

更年期的本质是卵巢要“退休”了，雌激素出现断崖式下降而产生的一系列症状，市面上宣称可以延缓绝经、修复卵巢功能的保健品多为维生素或植物提取物，无法逆转卵巢衰老过程，一些不明成分的保健品可能非法添

加雌激素，且含量无标准，长期服用反而可能增加乳腺疾病、子宫内膜疾病风险。

另外，很多人认为吃大豆异黄酮、葛根粉、蜂胶等，就能补雌激素。其实，日常饮食中的豆浆或其它豆制品中植物雌激素的含量少到可以忽略不计，并不能补充人体缺乏的雌激素。

误区四 绝经时间越晚越好

大多数女性的绝经年龄为 40~55 岁，绝经年龄过早常提示卵巢功能早衰，但也并非越晚越好。如 55 岁后仍未绝经，子宫内膜长期受雌激素刺激，患子宫内膜癌、乳腺癌的风险会显著升高。

误区五 多吃钙片就能预防骨质疏松

骨质疏松的核心是钙吸收不好+骨流失加快，只吃钙片远远不够。钙的吸收需要维生素 D，如果体内缺乏维生素 D，即使每天吃 1000 毫克钙，吸收率也不到 30%。

正确做法是先查骨密度，看是否有骨量减少。其次注意补钙和维生素 D，每天钙摄入 800~1000 毫克，优先从牛奶、豆腐、深绿色蔬菜中获取，不够再补充适量钙片，同时每天补 400~800IU 维生素 D 或晒 10~15 分钟太阳。另外，还要保证一定的运动量，通过运动刺激骨骼，增加骨密度。

湖南省妇幼保健院妇女保健科
主任医师 吴颖岚

做好孕期体重管理 保障母婴健康

孕期是女性生命中的特殊阶段，许多准妈妈在喜悦之余，也常陷入营养与体重的两难焦虑：既希望为宝宝提供充足营养，又担心体重增长过快影响健康。科学的体重管理是保障母婴安全、促进产后恢复的关键，那么，孕期体重增长多少才合理呢？

孕期体重管理的重要性

科学的体重管理能显著降低妊娠期高血压、糖尿病等并发症风险，有利于产后身材恢复，避免长期肥胖及相关代谢性疾病的发生。同时，合理的体重增长有助于胎儿获得均衡营养，促进身体与智力发育。

需要知道的是，孕期体重增长是多种因素共同作用的结果。首先，体内激素水平变化促使身体储存脂肪，为胎儿发育储备能量。其次，孕中晚期食欲大增，热量摄入增加，加之活动量减少，均会导致体重上升。此外，随着胎儿、胎盘、羊水及子宫增大等生理性变化，以及部分孕妇孕晚期出现的水肿，都会导致体重增加。

如何做好孕期体重管理

1. 均衡饮食

1) 优先选择升糖指数低、富含膳食纤维的全谷物（如糙米、燕麦、藜麦）、杂豆和薯类，替代精制白面。严格控制添加糖和精制糖的摄入，如糖果、蛋糕、含糖饮料等。

2) 保证充足优质蛋白摄入，鱼、禽、蛋、瘦肉、奶制品、豆制品是优质蛋白的绝佳来源。每周摄入 2~3 次深海鱼类，补充对胎儿脑发育至关重要的 DHA。

3) 补充充足的维生素和矿物质，建议每天摄入至少 500 克蔬菜，其中一半为深色蔬菜；水果适量，优选草莓、蓝莓等低糖水果。

2. 适度运动 规律运动是控制体重的重要途径。孕早期以散步、孕期瑜伽为主，孕中期可增加低强度有氧操、游泳等，孕晚期以温和的伸展运动为主，避免压迫腹部。运动中如感不适，立即停止，如不缓解，及时就医。

3. 规律作息 保证充足、高质量的睡眠时间 (7~9 小时)，避免熬夜。

4. 情绪管理 压力、焦虑或抑郁等负面情绪，可能引发体重异常增长。孕妇应学会调节情绪，家属也应多给予关怀，必要时寻求专业心理支持。

5. 定期产检 产检是孕期健康管理的关键环节，医生会根据孕妇体重增长、胎儿发育情况，提供个性化建议。

广东省妇幼保健院产科
主管护师 罗丽

警惕“妇科杀手”卵巢囊肿蒂扭转

卵巢囊肿是发生于卵巢的囊性病变，而卵巢囊肿蒂扭转是指蒂组织（骨盆漏斗韧带、卵巢固有韧带和输卵管）发生扭曲，导致血液回流受阻，卵巢囊肿出现缺血、缺氧，甚至坏死、破裂、继发感染的妇科急腹症。

病因

卵巢囊肿蒂扭转是因为卵巢囊肿位置突然发生改变，导致蒂部发生扭曲。具有如下特点的卵巢囊肿易发生蒂扭转：1) 中等大小的囊肿；2) 活动度良好的囊肿；3) 蒂较长的囊肿；4) 重心偏于一侧的囊肿（如良性畸胎瘤）。

症状

发生蒂扭转后，患者可出现一侧下腹部突发剧烈疼痛，有的伴有恶心、呕吐，如未及时处理，可出现面色苍白、四肢湿冷、呼吸急促、头晕等休克症状，如继发感染，还可出现发热、乏力等全身症状。

常见并发症

1. 卵巢囊肿破裂：卵巢囊肿蒂扭转，早期因静脉血液回流受阻，囊肿可出现充血肿大，继而发生破裂，瘤体内组织流入腹腔，可引发腹膜炎，患者可表现为剧烈腹痛，以及压痛、反跳痛等体征。

2. 腹腔感染、卵巢坏死：蒂扭转或囊肿破裂后，继发腹腔感染和卵巢坏死，患者可出现发热、乏力等全身症状。

3. 休克：严重感染或瘤体破裂出血均可导致休克，表现为面色苍白、四肢湿冷、呼吸急促、头晕等。

治疗

部分蒂扭转可自行复位，但

多数需手术治疗。

对于有生育要求，甚至是未婚女性，卵巢没有坏死，可以试着保留卵巢，在腹腔镜下剥除囊肿；如卵巢因长时间扭转发生坏死，必须通过手术切除卵巢，可迅速缓解症状，避免严重并发症的发生。

预防

1. 定期检查卵巢囊肿大小和生长情况。

2. 避免突然改变体位和剧烈运动。

3. 高危人群或处于孕期或产后的卵巢囊肿患者，应加强囊肿的监测，必要时进行干预治疗。

河北省清河县中心医院
妇科 张月莹