

管好更年期，老了少得病

編者的話：更年期是女性從生育期過渡到老年期的特殊生理階段，包括絕經前後的一段時間，可能出現月經紊亂、潮熱、盜汗、疲乏、失眠、易激動、抑鬱等症狀，令女性苦不堪言。如何才能安度這個“多事之秋”？近期，《更年期健康管理核心信息專家共識》發布，東南大學附屬中大醫院婦產科主任醫師彭丹紅參與了這份共識的制定。她認為，更年期是老年慢性疾病的起始階段，此時加強飲食、運動、控烟、限酒、心理疏導等方面的管理，對緩解女性絕經相關症狀，延緩老年疾病的發生，實現健康老齡化有重要意義。

食物多樣

更年期女性保持飲食營養是關鍵。主食應以谷薯類為主，每日主食控制在250~400克，其中全



谷物和雜豆類50~150克，薯類50~100克。食物種類應多樣化，蔬菜保證在300~500克/天，且以綠色和彩色蔬菜為主，如菠菜、西蘭花、彩椒等。水果保證在200~350克，種類越豐富越好。常食用蛋奶類、大豆類食物，每日最好能保證300毫升的奶類攝入。而且，要適量吃些肉類，以魚和禽肉為首選；適當吃點堅果和菌類，堅果總量控制在15克以內，以原味最佳。

每天食物種類應保證在12種以上，每周不少於25種。粗細搭配比例為2:3或1:2，粗糧比例過高可能損傷腸胃，也會影響營養素吸收。色彩搭配越豐富越健康，不同顏色的食物中富含不同營養素，可起到互補作用。

體重適宜

進入更年期，由於體內雌激素失衡，代謝水平降低，脂肪組織不易被消耗，加上很多女性在此期間常有一種極度饑餓感，使其難以抵擋美食的誘惑，從而導致體重增加。

此時，女性要學會給體重增長按下“剎車鍵”，保持適量運動，不僅能緩解更年期相關症狀，改善和提高心血管、呼吸、內分泌等系統功能，還有助提高免疫力，保持骨骼健康。建議更年期女性最好將體重指數(BMI=體重÷身高的平方)維持在18.5~23.9，每周至少進行5天中等強度運動，累計150分鐘以上。將工作、出行、家務等與



運動相結合，每天最好走6000步。運動要循序漸進，以不產生疲勞感為度。既往有生育史的女性，應額外關注盆底肌及核心肌群的鍛煉，合并高血壓的女性在進行無氧運動時避免屏氣動作。

調節心情

更年期女性由於性激素波動或降低，可導致自主神經功能紊亂，出現焦慮、抑鬱等心理問題。抑鬱者主要表現為情緒低落、思維聯想緩慢、自我評價低、食欲不振等；焦慮者主要表現為情緒暴躁、易激動、失眠、大聲哭鬧等。

有以上問題的女性，日常應合理膳食，並堅持運動，有氧運動可作為一種正性刺激，有利於緩解抑鬱情緒，減輕壓力，同時還能緩解更年期抑鬱障礙患者體重增加及軀體化癥狀。此外，更年期女性情緒起伏時，需要家人的支持與理解，家屬應多陪伴和安慰。

少看屏幕

女性一般在40~50歲開始出現老花眼，這是身體開始衰老的信號，提醒女性要更加注意保護視力。

建議經常眨眼、轉動眼睛，讀書、看手機時應採取舒適坐姿，放鬆全身肌肉，讀物距離眼睛30厘米以上，切勿過分前傾，否則會造成背部肌肉勞損。忌在床上讀書、看手機，眼睛疲勞時可閉眼養神一會兒。從暗處到陽光下要閉眼，看電視、手機時間不宜過長。平時多運動，以增加全身血液循環，對刺激眼肌也有益處。每晚睡前用溫熱的水洗臉，洗臉時先將毛巾浸泡在熱水中，濕敷在額頭、雙眼部位，頭向上仰，雙眼暫時閉，熱敷幾分鐘後再洗臉。



增加運動量，骨骼變強壯

適度增加運動量，能預防骨質疏鬆。英國諾丁漢特倫特大學日前一項研究發現，人體的骨骼能在短時間內適應不斷增加的運動量，從而變得更加堅硬和強壯。

研究者選取了近100名16歲的精英級青少年足球運動員，讓他們嘗試從業餘訓練轉向職業訓練，每周保證訓練12個小時，相當於之前訓練時間的2倍。訓

練內容包括高强度跑步、小場地比賽和足球專項技術練習等。在訓練開始之前和12周過後，研究者測量了這些青少年運動員優勢腿的骨骼特徵。掃描結果顯示，他們的脛骨強度和骨密度得到了明顯增加。

發表在《國際運動醫學雜誌》上的這項研究成果認為，這種變化是由於增加的運動量使骨強度得到了提高，它為骨質疏鬆癥的預防及治療提供了借鑒意義。

婚姻有時需要促膝長談

你有多久沒和伴侶好好聊聊天了？不論是新婚燕爾還是老夫老妻，要保持關係的親密，溝通交流必不可少。除了談論日常瑣事，夫妻也要定期來次促膝長談。

1.增進彼此了解。即使相知相識十幾年，你對最親近的人也可能不全然了解。而長時間的交談，問一些嚴肅、深刻的問題，能幫助你隨時跟進愛人的思想動態，能有效減少猜測和誤解，增進親密和了解。

2.提供情感支持。夫妻間在情感上互相支持，意味著當你們任何一方經歷困難或掙扎時，另一方都會坐下來，與另一半傾心交談。促膝長談給你們傾訴的機會，可以將自己的脆弱暴露出來，讓伴侶了解自己正經歷什麼，從而獲得安慰、鼓勵和支持。

3.帶來巨大滿足感。誰都希望自己能被他人理解，被他人看見，尤其這個人是自己的愛人。促膝長談能讓你把真心交付出去，讓對方更懂你。彼此也因交談了解對方的情緒和想法，從而有了更多體諒、更少爭吵，婚姻關係會更和諧。

4.有助信任和尊重。信任感是婚姻的基石。願意把所有事和伴侶分享，沒有禁忌地交談就是在培養、加深信任感。長時間的交流也讓你學會坦誠相待，知道彼此的邊界，這樣平時相處時才能互相尊重，知道什麼該說什麼不該說。

5.幫助你了解自己。身邊人是自己的一面鏡子，我們常常可以通過對方的反應、行動來增強對自我的了解。交流過程中，我們會和伴侶分享自己對家庭、工作、教育和朋友的想法，厘清自己看重什麼、珍視什麼。而且，把心裏的想法表達出來，也是自我了解、自我成長的方法之一。在愛人眼中認識真實、全面的自己，是一種美妙的體驗。

6.使未來的討論更順暢。你和伴侶聊得越多，越



能為以後的談話打下基礎。當你了解什麼對配偶重要時，你便與對方建立了默契和理解。例如，你可以從長談中找到以後需要討論的東西，包括工作目標、想要更大的房子等。

7.省時又省錢。一次長談可能很花時間，但其最終效果可能是減少了很多浪費精力的無意義討論，從而節省時間。比如你們可以一次性討論關於假期的想法、鍛煉的目標以及家具的採購等，不至於在其他時間段對這些問題進行深入討論，更有助高效解決問題，甚至能省錢。不少夫妻因為爭吵，有時需要花費一筆“致歉費”來邀約吃飯、買禮物等。而定期的促膝長談，能讓彼此好好表達、發泄，同時也好好傾聽，減少爭端。

8.有益情緒健康。長談允許你向身邊人發泄你在工作、社交、家庭關係等方面的緊張和焦慮。與伴侶長時間聊天可以減輕壓力，帶來強烈的安全感，讓情緒迅速恢復，更積極樂觀地面對生活。



科學用耳

針對圍絕經期女性聽力的調查發現，在絕經後4年內，女性左耳聽力下降迅速，絕經後8~13年雙耳聽力緩慢持續下降；另一項10年隨訪研究也驗證了女性在絕經後聽力持續下降，並且在絕經前後2年下降最迅速，左耳改變最明顯。

建議日常生活中，女性應控制脂肪的攝入，做到合理膳食；保證充足睡眠，避免過分緊張、激動；戒除挖耳朵的壞習慣，以免損傷外耳道，甚至鼓膜；積極治療高血壓、糖尿病、高血脂等慢性疾病。控制音頻設備的使用頻率、強度和時長，單次使用時間不宜超過60分鐘，避免在嘈雜的環境中長時間使用音頻設備；有聽力障礙者，應盡量少待在強噪聲環境中，不在離主路較近的路邊跳舞或鍛煉；不亂用藥物，禁用或少用對聽神經有損害的藥物，一旦出現耳鳴、耳聾、面部蟻行感時，立即停藥並採取相應治療措施；注意安全，避免意外傷害，顱腦外傷或強烈震蕩均可引起內耳損傷。當發現單耳聆聽或出現需要他人提高音量才能聽清、費力傾聽才可了解交談內容，以及在嘈雜環境中聆聽困難等情況時，應盡早就醫。

護好口腔

女性更年期前後，隨著骨骼中鈣質的快速流失，牙槽骨出現疏鬆和萎縮，表面的牙齦也出現退縮，牙根逐漸暴露，牙齒遇到冷熱酸甜會感到疼痛；唾液分泌減少，口腔自潔作用減弱，易發生口腔黏膜疾病；也容易發生口腔黏膜感覺異常，或味覺異常、口內有苦味或金屬味，出現舌黏膜燒灼感或牙齦炎加重等癥狀。

建議更年期女性注意保持口腔衛生，每天早晚刷牙，掌握正確的刷牙方法，每次刷牙不少於2分鐘，三餐後漱口。睡前和早晨醒後進行“叩齒”鍛煉，每年看1次牙醫，進行1次牙齒清潔，以保持牙齒穩固。

定期體檢

全面的健康檢查能評估身體健康水平，指導健康的生活方式。健康體檢可早期發現各器官系統的器質性疾病，達到早診斷、早治療的目的。通過健康體檢還能篩選、評估絕經後激素治療的適宜人群，健康檢查的結果有助評估絕經後激素治療的獲益與風險，以調整治療方案。

建議女性根據醫生建議，定期檢查身高、體重、血壓、心率、骨密度，做下血常規、心電圖、胸片、超聲、宮頸細胞學等檢查。此外，當女性出現陰道異常出血、陰道分泌物異常或身體不適癥狀，如活動後胸悶、心悸、乳房有腫塊或乳頭溢液等，要及時就醫。

幾種壞習慣最傷血管

血管暢通是人體健康的基礎，不同的生活習慣會對血管健康造成巨大影響。要保護好血管，最好先了解生活中那些損傷血管的壞習慣。

不良的飲食習慣會對血管造成極大危害。長期飲食不規律，暴飲暴食，濃油赤醬，高油、高鹽、高糖，葷多素少，都會導致營養物質攝入過多，多餘的脂質不僅會沉積在血管壁上堵塞血管，還會增加血液黏稠度，容易引發血栓。因此，建議吃飯最好吃七分飽，平時飲食中少吃燒烤、腌制的加工類食品和油炸食品，應少肉多菜，避免脂肪攝入過多。

長期吸煙會導致明顯的動脈粥樣硬化。香煙中含有尼古丁、一氧化碳、氧自由基、多環芳香烴及丁二烯等多種有害物質，它們通過肺泡與血液中的氣體進行交換，到達血管，幹擾血液中的脂肪代謝，破壞血管彈性，損害血管內皮，導致動脈粥樣硬化的發生、發展以及血栓的形成。

缺乏運動是血管堵塞的一大誘因。長期不運動，血管裏面的“垃圾”就沒有辦法排出，多餘的脂肪、膽固醇、糖分等囤積在血液中，使血液變得濃稠骯臟，最終堵塞血管。

長期熬夜可能帶來心梗風險。熬夜會使機體過多地分泌腎上腺素和去甲腎上腺素，造成血管收縮、血液流動緩慢，血液變得黏稠，血液裏的垃圾和毒素、氧自由基等明顯增加。

長期熬夜者的血壓、心率調節會呈現為高負荷狀態，血管收縮和免疫調節功能也會出現異常。熬夜者可能會出現心臟一過性缺血，同時冠脈粥樣硬化以及斑塊不穩定的風險也大大增加。

壓力大，心情差，精神壓力也能引起血管收縮，加速血管老化，使血管變硬。而要摒棄上述壞習慣，保護好血管，最好的保護方法就是多運動。運動能夠促進血液循環，降低血液黏稠度，加快新陳代謝。血液裏面的鹽分可以隨汗排出體外，從而改善動脈彈性，預防血管堵塞，降低血管疾病的發病風險。久坐不動的上班族，或喜歡宅在家裏、整天玩電腦的青少年，尤其應注意多運動，快走、跑步、打球等都是不錯的運動方式。

此外，飲食上應低鹽、低脂、低糖，養成規律健康的飲食習慣，盡量少食“三高”食品，尤其小朋友需要從小抓起，養成健康的飲食習慣，降低成年後心血管疾病的患病幾率。