

工作壓力大 更年期來得早

日前，專家指出，女人一般40歲以後，卵巢功能便開始衰退，出現不規律排卵（少排卵或不排卵），孕激素、雌激素分泌異常等，表現為月經周期延長或縮短，月經量或多或少，直至絕經。這段時間叫圍絕經期。更年期多出現在45~55歲，平均絕經年齡為52歲。如果已經持續閉經1年以上，才能確診為絕經，否則祇是圍絕經期的月經紊亂，可以通過治療、調理等，讓月經再多持續幾年。

女人四十就遭遇絕經，這不叫更年期，而是卵巢早衰。專家指出，每個人情況不一樣。有的是因為環境污染，有的是遺傳，不過有一點很要緊，就是壓力，它對體內激素水平有很大影響。調查顯示，在30~40歲的白領女性中，27%存在着不同程度的隱性更年期現象，如身心疲憊、煩躁不安、性趣降低等，特別是工作壓力大的女性，更年期往往開始越早，癥狀也越明顯。所以，最要緊的還是要學會自我減壓、自我調節。

專家指出，在門診中接診的病人中，30多歲，月經紊亂，有點像要絕經樣子的癥狀。其實這種狀況什麼藥也不用吃，祇需給自己放假，出去散心，很快就能恢復。

專家強調，引起月經紊亂的原因很多，常見子宮疾病、宮腔疾病、內分泌功能紊亂、婦科炎症、環境改變、過度勞累及精神壓力過大等，建議及時到醫院檢查，找出病因，然後讓醫生對癥治療。

專家支招：更年期提早，可以補充雌激素。想知道自己是不是已經進入了更年期很簡單：到醫院抽2毫升的血，做個雌激素水平測定，如果已經低於正常水平，就說明更年期已經到來。

專家表示，雖說女人四十後雌激素下降是自然規律，但絕經時間過早對女人們來說并非好事，因為這樣會使骨質疏鬆、高血壓、冠心病等疾病更容易找上門。不過真遇上了也不是無藥可救，可補充雌激素，人為創造一個新的



生理周期。不過，不同的雌激素適合不同體質的人群，所以一定要在醫生的指導下用藥，給藥方式、劑量一點點都相差不得，要不然可能會面臨血栓和子宮內膜癌、乳腺癌、卵巢癌的危險。比如克齡蒙，就有一定的禁忌癥，子宮內膜癌、乳腺腫塊、有血栓形成傾向的疾病等患者就不能服用；像高血壓患者服用後極易引起凝血功能異常，形成血栓，對身體反而不利。

從中醫理論來講，人的衰老意味着腎氣的衰老，因此卵巢早衰可用中藥調理來補腎。但是，腎虛有陰虛和陽虛之分，切不可亂吃藥，一定要在醫生的指導下用藥。現在網絡、微信等宣傳的補腎信息良莠不齊，不可盲目輕信，最好是到正規醫院請專科醫生對癥下藥。

專家指出，祇要是正規醫院專科醫生的對癥下藥，除了中藥，針灸也能起到同樣良好的效果。

早上吃姜勝參湯

俗話說：早上吃點姜，勝過喝補湯。

姜又稱黃姜，有獨特的辛辣芳香，是一種極重要的調料，同時也可作為蔬菜單獨食用，而且還是一味重要的中藥材。姜性溫，味辛。能增強血液循環，有刺激胃液分泌、興奮腸管、促進消化、健胃增進食慾的作用。在炎熱季節，姜有排汗降溫、提神的作用，可緩解疲勞、乏力、厭食、失眠、腹脹、腹痛等癥狀。姜還有殺滅口腔致病菌和腸道致病菌的作用，早上用姜湯含漱能治療口臭和牙周炎，療效顯著。用幹姜泡茶，能防治食物被污染而引起的急性腸胃炎。

日常我們吃魚、蟹等水產時，通常會放上一些姜末、姜汁。姜有“嘔家聖藥”之稱，可治療惡心、嘔吐、胃不適等妊娠反應，既安全又有效。姜可治暈車暈船以及護心臟、預防膽結石等多種奇效。

姜能夠抗衰老。老年人常吃姜還可除老年斑。生姜對感冒引起的頭疼、全身酸痛、胃寒疼痛及寒性嘔吐等癥均有療效。另外，婦女產後食用，亦能起到溫經散寒、去淤血而養新血的效果。

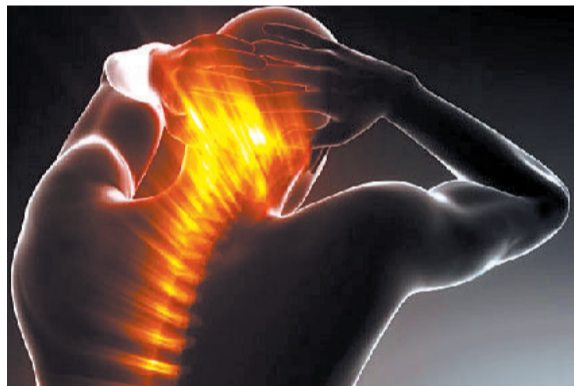
早晨吃姜，作用更強。早上嚼生薑，能興奮心臟、擴張血管、促進血液循環，對身體、工作和學習都有好處。腐爛的姜不能吃，會產生一種毒性很强的致癌物質，有害健康。

土豆汁治胃潰瘍

英國曼徹斯特大學一項最新研究發現，土豆中含有一種可治療胃潰瘍的特種抗菌分子。與抗生素相比，它不但可以治愈和預防胃潰瘍病，而且不會產生抗藥性，也沒有任何副作用。

新研究負責人、微生物學教授伊恩·羅伯茨博士表示，研究人員對三種不同土豆的提取液進行了測試。結果發現，無論品種如何，土豆汁都具有治療和預防胃潰瘍的特殊功效。科學家希望這一發現有助於研製出一種日常保健飲食補劑，幫助治療胃潰瘍。

哪種頭痛是腫瘤



幾乎每個人都有過頭痛的經歷，許多人常靠吃片止痛藥、休息一下來緩解。但其實，有些劇烈頭痛往往是嚴重疾病的先兆或初始癥狀，一旦延誤診治會危及生命，不能抱着忍忍就過去的心態對待。尤其以下幾種狀況要特別當心。

腦血管病性頭痛 很多老年人患有動脈硬化和高血壓，因此伴隨而來的頭痛癥狀也較多。比如腦出血的首發癥狀就是頭痛，特別是蛛網膜下腔出血，會引起劇烈頭痛，感覺仿佛刀劈或是爆炸一般。而腦血管狹窄或閉塞引起的缺血性中風發作時，嚴重頭痛是唯一的臨床表現。一般高血壓引起的頭痛癥狀祇是頭昏和鈍痛，祇有當急性高血壓和高血壓腦病發作時，會發展到頭痛難忍，有爆裂沉重感，若血壓驟升時，有可能成為中風的前兆。

慢性硬腦膜下出血 有些患者頭部外傷後恢復較好，但幾個星期到幾個月之後突然出現劇烈頭痛、頻繁嘔吐，有時還有視力模糊、小便失禁甚至抽搐等癥狀，這時可見瞳孔兩側不等大，患者千萬不可掉以輕心。

顱內動脈瘤或先天性腦血管畸形 此瘤多為先天性的，平時可隱匿在大腦深處的顱底，若不破裂，多不發生頭痛，也不損傷神經。一旦破裂出血，病情便急轉直下，首先出現的是突然劇烈頭痛、惡心嘔吐、頭脹如天崩地裂，接着是昏迷。1~2日後若能清醒，頭痛依然，此時多可見一眼瞼下垂，眼球活動不靈、視力下降或失明等。

顱骨骨折或顱內出血 頭部受傷之後出現的頭痛主要表現為短暫的神志喪失，不久就蘇醒，但蘇醒後30分鐘到一個小時又再度發生劇烈頭痛并伴有嘔吐、吵鬧不安，漸漸地神志不清。

顱內腫瘤 在腦腫瘤患者中，90%以上的病人存在頭痛癥狀。這種疾病的頭痛常發生在早晨四五點鐘，往往在熟睡中被痛醒，起床活動後，到上午八九點鐘，該癥狀會逐漸減輕，以至消失；除清晨頭痛外，還常伴有惡心、嘔吐、癲癇及局部神經功能障礙等癥狀。因此，當患者經常出現清晨頭痛時，應考慮是否有顱內腫瘤的可能。

免疫系統疾病常誤診

低燒、渾身疼、沒勁兒，有些四五十歲的女性也會有如此癥狀。她們首先會想到感冒，但其實最先要排除的是免疫系統疾病，特別是當你到小醫院查了很久也沒發現異常，最多祇是白細胞降低的話，那就更要到風濕免疫科看看了。

風濕性關節、類風濕等一般不難診斷，但更多的免疫性疾病的癥狀不明顯，或者說不典型，比如紅斑狼瘡、牛皮癬、乾燥綜合徵、肺纖維化等，還有年輕男性更容易得的強直性脊柱炎，這些多是在普通科室轉了一圈後才去了風濕免疫科，治療多少被延誤了。

紅斑狼瘡的突然發生，可能就是因為一次日曬。海邊度假回來，臉上的斑點明顯了，但斑點是蝶形的，叫蝶形紅斑，和一般的黃褐斑或者日曬之後的其他斑點不同，同時還會伴有全身癥

狀、低熱。

乾燥綜合徵則是口幹眼幹，很容易用空氣乾燥解釋，但乾燥綜合徵的乾燥程度很嚴重，這種人吃饅頭、餅乾必須借助水，否則就咽不下去。更加的嚴重的是，有的人年輕時從來沒去過口腔科，沒吃什麼糖之類的腐蝕牙齒的食物，却在40歲之後牙齒突然一顆顆地長蛀牙了，這就是因為唾液太少，缺少潤滑和保護的結果，醫學上稱之為“猖獗齦”，很多人就是在看牙的時候被發現有乾燥綜合徵的。

至于強直性脊柱炎，這種病最初的感覺就是腰背疼，如果沒有運動損傷可以解釋，而又持續不緩解甚至加重，就要去風濕免疫科看看。風濕免疫科接診的疾病多與免疫功能失調有關，在這裏排除了疾病之後再去找其他科室，可能就避免了免疫性疾病的漏診和誤治。

突然變胖當心高血壓

醫生接診時發現，有不少病人比較年輕，體型偏胖，都是體檢時發現血壓高來就診的。一般突然發胖、口味變重就要注意了，這些都是高血壓的癥狀。

專家介紹，高血壓年輕化主要有三大因素：第一，現在很多年輕人是繼發性高血壓，原因是現在生活方式改變以後，吃得多、吃得好，可能導致高血壓提前發病。第二，因為心理抑鬱加

速血壓升高，或者是焦慮癥導致血壓升高。第三，由于高血壓是一個“沉默”的疾病，很多人忽視治療，一來到醫院就是比較重的癥狀，包括一些年輕人。

專家指出，改變生活方式，改善體重對降低血壓特別重要，低5公斤的體重就可以下降2到8個毫米汞柱的血壓。如果你的飲食再少一點鹽，這樣你就又能降一點血壓。

睡前服藥具體時間是？



睡眠是為讓人體休息，有些藥物也需要在睡前服用。不過，為什麼要睡前服用，該何時服用，很多人却不太清楚。

睡前服藥通常是指睡前的15~30分鐘服用，但具體藥物可能有不同，應遵循醫囑或說明書。以下幾類藥物需要在睡前服用。

避免光敏反應 治療痤瘡的維甲酸軟膏等藥物有光敏性，用藥後曬太陽可能出現皮疹，因此最好在睡前使用。

防止嗜睡影響工作 抗過敏藥如茶海拉明、賽庚啶等有較明顯的中樞鎮靜作用，白天服用易出現嗜睡、困乏和注意力不集

中，睡前服則較安全，并有助於睡眠。同時，茶海拉明在睡前服用，還可避免光過敏反應。

利于發揮藥效 肝臟合成膽固醇高峰期多在夜間，睡前服氫伐他汀、辛伐他汀等調脂藥，有助提高藥效。哮喘多在凌晨發作，把每日最後一次平喘藥放在睡前，效果更好。

保證起效時間 液體石蠟、大黃等服後約12小時可排便，睡前服用可在次日早晨起效。

促進睡眠 安眠藥，如艾司唑侖、地西洋，在睡前服可幫助入睡困難者適時入睡。應當洗漱好再服藥，且服後就準備入睡。

睡前服藥後，要稍微活動一下，如走動幾分鐘再臥床，不宜立即躺下，以免藥物長時間滯留在食道，引起食管潰瘍。呋喃唑酮、特拉唑嗪等藥可能引起體位性低血壓，因此，首次應在睡時、臥位服用，服安眠藥後也不宜再做運動。

肌肉緊張練瑜伽



很多人熱愛跑步，跑過之後感覺心情舒暢，出一身汗也很痛快，但是跑步之後多少會存在肌肉緊張等問題。如何緩解？近日，英國《衛報》網站刊文建議，跑步愛好者不妨練練瑜伽。

跑步是一項重復性運動，大強度的跑步運動會造成局部肌肉負擔過重，腳和腳踝在我們每邁出一大步時就會吸收到身體重量的壓力。瑜伽可以幫助跑步愛好者放鬆緊繃的肌肉，放鬆腳踝和腳部緊張感，并改善跑步的姿勢，幫助人們更好地呼吸，甚至讓大腦得到鍛煉。

在感覺大腿僵硬時不妨做做這個動作：平躺，把瑜伽帶打成一個環，用環做支撐，腳踩環，手拉環，將腿伸直，拉伸腳與腿部的筋骨。如果感覺還不到位，還可以嘗試增加一些適合自己的花樣。

當然，無論何種運動和放鬆方式，都要以身體不受傷為原則。在做瑜伽的過程中，如果有姿勢讓自己感覺不適，就不要強迫自己。

此外，瑜伽類型的選擇應根據跑步的強度而定。如果每周長跑三到四次，則應選擇溫和的瑜伽練習方式，以便于有充足的時間來放鬆肌肉和心理。如果是偶爾跑步，或者沒有跑步計劃，為了增強體質可以選擇強度更大的瑜伽練習方式。

粗脖預示脂肪肝

美國《公共科學圖書館》雜誌近日刊登中國一項最新研究發現，脖子粗可能是預測脂肪肝的一個獨立指標。

新研究中，廣州中山大學公共衛生學院營養學系主任朱惠蓮教授及其研究小組分析了2009年5月至2010年4月在廣州體檢中心接受體檢的4053名參試者的相關數據。這些年齡在20至88歲的參試者中，包括2436名男性和1617名女性。其中，女性和男性脂肪肝比例分別為16.3%和32.4%。參試者接受的檢查包括：身高體重等多項測量、腹部超聲檢查和血樣生化檢查。研究人員在排除年齡因素的影響後發現，無論男性還是女性，脂肪肝患者的平均頸圍比沒有得脂肪肝的人群更大。進一步對比其他測量數據後發現，頸圍與身體質量指數（BMI）、腰圍（WC）和腰臀比（WHR）等人體測量指標也有關。另外，無論參試患者的BMI、WC和WHR正常還是超標，頸圍較大與脂肪肝發病率更高之間都存在明顯關聯。

專家表示，早期研究就已發現，頸圍是肥胖和代謝綜合徵有價值的預測指標。專家提醒，脖子粗的人更要注意生活方式：少喝酒及糖飲料；少吃油膩食物；多食用含維生素、纖維素多的食物，如蔬菜、水果、粗糧等；規律運動；肥胖的人要把體重控制在正常範圍。