

# 关注女性健康 预防卵巢早衰

□本报记者 刘彩霞

人一上年纪,身体各个器官都会衰老。对于广大女性朋友来说,卵巢是生命之源和青春动力,卵巢早衰不仅使女性容颜、肌肤等受到不良影响,还会导致不孕不育、性功能下降,以及一些与更年期相似的并发症。那么,女性应该如何了解身体的细微变化?带着这些问题,记者咨询了市六院妇产科主任陈楠。

在交谈中记者了解到,正常妇女卵巢功能在45岁至50岁左右才开始衰退。若在40岁以前出现衰退迹象,医学上称之为卵巢早衰,也称之为早发性围绝经期。此病多发生在20岁至40岁妇女,可有正常生育史,然后无诱因而突然出现闭经,也可先有月经过少而后长期闭经。“其病因比较复杂,目前还不十分清楚。可能与精神压力过大、遗传、性腺病毒感染、自身免疫性疾病、过度减肥或营养不良、卵巢常受到放射线照射等有关。”陈主任解释说。

女性朋友们该如何预防卵巢早衰?陈楠主任表示,在精神方面尽量保持心情舒畅,不要给自己太大压力。女性朋友们既要以积极的心态对待更年期及老年期的到来,消除无谓的忧虑与恐惧感,平时要坚持锻炼、增强体质。饮食方面保证摄入足够的营养成分,可适当多吃一些鸡蛋、猪肝、豆类及其制品、新鲜蔬菜、蘑菇、木耳、海带、紫菜、鱼类等。同时还要保持饮食清淡,按时进餐,不暴饮暴食。要关注经期,卵巢早衰是有先兆的,在发病前多出现月经减少,月经稀少,闭经的变化过程,因此要重视月经改变。“如果发现自己出现一些症状,不要乱补激素类药物或保健品。不当的激素补充和不良保健,会导致卵巢的过度刺激,产生很大的副作用。”陈楠主任表示,对未生育而绝经的妇女要及时去医院就诊,已生育过的卵巢早衰患者应在妇科医师的指导及监护下使用激素替代治疗,以改善健康状况,提高生活质量。

## 本期解答专家



**陈楠**,市六院妇产科主任,是我市妇产科和腹腔镜微创妇科学科带头人之一,河南省生育保健专业委员会常务委员,省妇科肿瘤专业、妇科内窥镜专业以及盆底专业委员会委员,漯河市妇产科专业委员会副主任委员,先后荣获河南省健康中原好卫士、河南省十大科技医疗学科带头人、市十佳健康卫士等称号,擅长妇科肿瘤、宫外孕、不孕不育、女性内分泌疾病、妇产科急危重症及疑难病症的治疗等。



## 老爸老妈俱乐部活动

### 快乐健步走 健康常相伴



本报讯(记者 刘彩霞)3月8日上午,阳光明媚,风和日丽。漯河日报社老爸老妈俱乐部积极组织美丽的老妈们参与由市妇联组织的“与祖国同心与漯河同行”巾帼健步走活动。

当天上午9时,老妈们准时在红枫广场集合,耐心等待仪式开始。经过主持人的简单解说、大家合唱歌曲、宣读誓词后,健步走活动在一声号令下火热开启。

早春的天气虽然让人稍感寒冷,但依然挡不住老妈们积极参与活动的热情。每位老妈身着运动装,手持国旗,在领队的带领下沿着河堤的步道朝着目的地——三廉广场出发。一路上,大家个个精神抖擞、意气风发,一边走一边欣赏河堤两岸优美风景,感受阳光的暖意。“好久没有走过这么长的路了,跟着大家一起走,感觉时间过得很快,并不觉得累。今年这个‘三八’节,跟着俱乐部的姐妹们过得很愉快。”会员李凤英高兴地说。此次活动,不仅丰富了

大家的业余生活,还收获满满的好评。

看到俱乐部会员们丰富的业余活动,想必不少老爸老妈们也想报名参与。目前,老爸老妈俱乐部正在筹备开办家政技能公益培训班,内容包括:微信课堂、编织、小儿推拿、家庭早教、母婴护理、养老护理,每一位持证俱乐部会员可选择其中一门课程免费学习。没有会员证的老爸老妈如果想参加公益培训班,联系工作人员报名加入会员可参与活动。报名地址:嵩山东支路新闻大厦一楼大厅西老爸老妈俱乐部接待处。

咨询电话:3170858、15039571679。



## 健康知识

### 出现“烦差慢”警惕抑郁症

抑郁症是老年人很容易患的“心灵感冒”,55岁以上老人罹患抑郁症的比例高达10%~15%,在患有躯体疾病的老人中,抑郁症的发生率高达50%~55%。提醒老年人若出现“烦、差、慢”,需警惕抑郁症。

**1.啥都没兴趣,心里特别“烦”。**抑郁症最核心的症状是情绪低落,自信心下降、兴趣减退、干啥都不起劲,倒是很常见。患者的焦虑情绪会很突出,甚至有时会掩盖低落的情绪。还有些老人表现为特别爱生气,看啥都不顺眼,总是乱发脾气。

**2.身体特别“差”,浑**

身不舒服。患者总是觉得自己的身体状况很“差”。很多抑郁症患者都有多种身体不适的症状,这些症状会误导医生进行大量的检查,容易延误病情,很多患者在多个科室反复就诊,症状却无法改善。

**3.脑子反应“慢”,身体动不了。**患者更多表现为身体和大脑都“动不了”。思维明显迟缓、思考问题困难、发呆沉默、行动迟缓,严重时出现双目凝视、对外界无动于衷。但通过有效的抗抑郁治疗,患者的认知功能可以快速恢复到发病前的正常水平。

晚综

## 安全用药

### 高血压患者易陷入7个误区

中国约有2.7亿高血压病人。高血压导致残疾发生率高,可引起脑卒中、心衰等严重情况。临床发现,高血压患者常存在以下7个误区。

**1.老年人血压高些没关系。**不少人误以为血压随年龄增长而增高是一种生理现象,且年龄越大,高血压的诊断标准也越高。实际上,老年人的诊断标准跟中青年一样,在未用降压药的情况下,非同一天3次测量安静状态下的血压,收缩压(高压)≥140mmHg和/或舒张压(低压)≥90mmHg,就可确诊。

**2.平常无不适,血压正常不体检。**实际上大多数高血压患者没有明显症状。而这种无症状性高血压虽然没有造成感觉上的异

常,但持续血压高会促进动脉硬化,导致心脑血管的损害。

**3.一发现高血压就要吃药。**不一定。应该到医院就诊,医生会根据血压水平、危险因素、重要器官损害情况等危险分层,决定是否用降压药。任何高血压患者都应先改善生活方式,限盐、戒烟、限饮、适当运动、控制体重、保证良好睡眠、避免精神过度紧张及保持心理平衡。

**4.既然已吃降压药,吸烟饮酒就无所谓了。**吸烟、饮酒、吃太咸、熬夜等习惯不加以控制,会继续损害血管及心脑血管等器官,加重高血压。

**5.长期照着大夫的方子自己买药吃。**降压不仅要降血压至目标水平,还要长期稳定。另

外,降压强调整体化治疗,医生要不断评估,根据病人的情况、合并的疾病及时调药,杜绝照方开药,病人更不能长期照方买药。

**6.血压恢复正常就停药。**高血压病人通常需终生服药,在长期的血压控制后,在医生指导下逐渐减少药量和种类。在减药的过程中,必须监测血压,并注意血压的季节差异,部分病人夏天可减少药量。但一旦出现血压再次升高而非药物治疗不能控制时,应及时遵医嘱调药。

**7.“是药三分毒”,用保健品代替降压药。**任何保健品都不能替代降压药。因为这样不仅可能造成经济损失,还可能引起血压波动,合并冠心病的病人突然停药还可诱发心脏病。晚综

## 中医支招缓解换季小毛病

天气变暖,万物开始萌动,春暖花开的感觉越来越明显。然而,雨水增多,湿气加重,早晚温差较大,正是各种慢性病和传染性疾病多发的时节。以下几类疾病特别容易发作,不妨学点中医小窍门来预防。

**1.过敏。**皮肤瘙痒、红肿、流鼻涕、眼部发痒、哮喘、呼吸困难等都是过敏常见的症状,而花粉、柳絮、沙尘、雾霾,以及某些食物都是常见的过敏源头。预防过敏要注意两个方面,一是要拒绝寒冷,不吃冷饮,不要冷水洗头;

二是可以坚持艾灸中脘穴、肺俞穴、涌泉穴,增强肺肾功能。

**2.腹泻。**春季是腹泻高发期。所谓“脾虚泄泻”,湿气加重,外湿与内湿结合,更容易造成腹泻。可选用附子理中丸,但服用附子理中丸一定要多补充大米汤,而且腹泻本身也会消耗大量的津液,所以需要多补充水分。

**3.关节疼。**早春雨水较多,湿气加重。不少人关节处寒湿重,寒性凝滞,气血阻滞不通。这种情况下可以选择艾灸疼痛处,每次30分钟。

**4.哮喘。**这时期发作的哮喘,多是由气温变化和接触过敏物质引起的。而哮喘病因复杂,常伴有肺中的寒热错杂,可以先用小柴胡颗粒清肺中虚热,平时饮食煮喝干姜大米汤来破肺中寒湿。

**5.心脏病。**春季也是冠心病多发季节,病人往往有先兆表现,如心悸、烦躁、呼吸困难等。如果有心慌、胸闷的情况,可以考虑用肉桂和川芎各10克,煮水5分钟,代茶饮。需要强调的是,症状不缓解或急性发作时,一定要赶紧去医院。晚综