

更年期综合征的症状与应对方法

□ 彭丽华

更年期是女性从生育期过渡到非生育期的一个生理阶段,通常发生在45岁到55岁之间。这个阶段由于体内激素水平的变化,许多女性会经历一系列身心上的变化,这些变化统称为更年期综合征。了解更年期综合征的症状及应对方法,对女性顺利度过这一阶段具有重要意义。本文将从症状、原因及应对方法三个方面进行介绍。

一、更年期综合征的症状

1、生理症状:①潮热和盗汗:潮热是最常见的症状,表现为突然的热感,从胸部蔓延到面部和全身,常伴有盗汗,即夜间出汗。②月经改变:月经周期不规律,周期延长或缩短,出血量增多或减少,直至完全停经。③泌尿生殖系统问题:尿频、尿急、尿失禁等症状,以及阴道干涩、疼痛等。④骨骼和关节问题:骨质疏松和关节疼痛也是常见症状,增加了骨折的风险。

2、心理症状:更年期不仅仅影响身体,还对心理状态产生重大影响。常见的心理症状包括:①情绪波动:易怒、焦虑、抑郁、情绪低落等。②睡眠问题:失眠、多梦、睡眠质量下降。③记忆力减退:注意力难以集中,记忆力

下降。

3、社会适应问题:更年期综合征还可能影响女性的社会适应能力和家庭关系。④工作表现下降:由于生理和心理症状,女性在工作中的表现可能会受到影响。⑤家庭关系紧张:情绪波动和生理不适可能导致家庭成员之间的紧张关系。

二、更年期综合征的原因

1、激素变化:更年期综合征的主要原因是体内雌激素和孕激素水平的显著下降。这种激素变化会直接影响身体的多个系统,导致各种症状的出现。雌激素对女性身体的多个方面都有重要影响,激素水平的变化会引发一系列连锁反应。雌激素不仅影响生殖系统,还对心血管、骨骼、皮肤等多个系统有重要作用,因此雌激素水平的变化会带来广泛的生理和心理影响。

2、遗传因素:遗传因素在更年期综合征的发生中也起到一定的作用。如果家族中有女性在更年期经历了严重的症状,那么她们的后代也更有可能会经历类似的情况。家族病史在一定程度上可以预测更年期症状的严重程度。因此,有家族病史的女性应提前做好

准备,通过健康的生活方式和定期体检来减轻更年期症状。

3、生活方式:不健康的生活方式如吸烟、酗酒、缺乏运动、不良饮食习惯等,都可能加剧更年期综合征的症状。健康的生活方式可以减轻症状,而不良习惯则可能加重症状的发生和发展。更年期女性应特别注意养成健康的生活习惯,如均衡饮食、适量运动、戒烟限酒等,以改善整体健康状况。

三、更年期综合征的应对方法

1、药物治疗:针对严重的更年期综合征症状,药物治疗是一个有效的方法。①激素替代疗法:通过补充雌激素来缓解症状,但需要在医生指导下进行,因其有一定的风险。激素替代疗法可以显著改善潮热、盗汗和阴道干涩等症状,但长期使用可能增加某些疾病的风险,因此应权衡利弊,在医生的指导下谨慎使用。②非激素类药物:如抗抑郁药、镇静剂等,可以帮助缓解情绪波动和睡眠问题。这些药物通过调节神经递质的平衡,帮助改善心理症状,提升生活质量。使用非激素类药物时应遵医嘱,避免自行调整药量或停药。

眼睛保健每日必做的小动作

□ 彭馨娜

现代生活中,越来越多的人面临眼睛疲劳、干涩、视力下降等问题。这些问题不仅影响日常生活,还可能导致更严重的眼部疾病。为了保持眼睛健康,每天做一些简单的小动作可以有效预防和缓解这些问题。本文将介绍几种简单易行的眼睛保健小动作,帮助大家在日常生活中保护眼睛健康。

一、眨眼运动

1、有意识地多眨眼:眨眼是眼睛的一种自然反应,可以帮助分泌泪液,保持眼球表面的湿润。长时间盯着电脑、手机等屏幕时,人们往往会减少眨眼次数,导致眼睛干涩。因此,每隔20分钟有意识地多眨几次眼,保持眼睛湿润。此外,还可以在日常生活中多关注眨眼的频率,养成良好的眨眼习惯,特别是在阅读、写作或使用电子设备时。

2、闭眼放松:每天抽出几分钟时间闭上眼睛,让眼睛得到充分的休息。这不仅可以缓解眼部疲劳,还能提高眼睛的湿润度。特别是在使用电子设备之后,闭眼放松是非常有效的小动作。可以选择在午休时间、工作间隙或临睡前进行几分钟的闭眼放松,配合深呼吸,帮助全身放松的同时,也让眼睛得到休息。

二、眼球运动

1、上下左右转动眼球:每天抽出几分钟时间,进行眼球运动。具体方法是先将眼球向上看5秒,然后向下看5秒,再向左看5秒,最后向右看5秒。这个动作可以帮助眼部肌肉放松,缓解眼睛疲劳。眼球运动不需要特定的场地或时间,可以在任何闲暇时进行,如等车、乘车或短暂休息时,轻松有效。

2、顺时针和逆时针转动眼球:将眼球顺时针方向慢慢转动10次,然后逆时针方向慢慢转动10次。这个动作可以促进眼部血液循环,增加眼球的灵活性,减少眼部疲劳。转动眼球时,应保持头部不动,仅用眼睛做圆周运动。为了避免头晕,转动时速度应适中,逐渐增加转动次数,帮助眼睛适应。

三、远眺与聚焦

1、远眺:长时间近距离用眼会导致眼睛疲劳,远眺是缓解眼睛疲劳的有效方法。具体做法是每隔一小时,站在窗前或走到户外,选择一个远处的物体凝视30秒。这可以帮助放松眼部肌肉,缓解眼睛疲劳。

2、聚焦训练:选择一个近处的物体,凝视5秒钟,然后迅速转移视线,凝视一个远处的物体5秒钟。重复这一过程10次。这种训练

可以增强眼睛的调节能力,预防近视。

四、热敷眼部

1、热毛巾敷眼:每每天早晚用温热的毛巾敷眼5-10分钟。热敷可以促进眼部血液循环,缓解眼部疲劳,减轻眼睛干涩和红肿现象。热敷时,应确保毛巾的温度适中,不要过热,以免烫伤眼部。可以将毛巾浸泡在温水中,稍微拧干后敷在眼部,享受热敷。

2、热敷眼罩:如果感觉用毛巾不够方便,可以使用热敷眼罩。热敷眼罩更方便使用,而且可以长时间保持温度,对眼部的保健效果更好。市面上有许多款式的热敷眼罩,可以选择适合自己的款式,定期使用。热敷眼罩不仅在家中使用方便,还可以在办公室或旅途中使用,随时随地保护眼睛。

五、按摩眼部

1、按摩眼周穴位:眼周有很多重要的穴位,如睛明穴、攒竹穴、鱼腰穴、丝竹空穴等。每天早晚各一次,用食指轻轻按摩这些穴位,每个穴位按压10次。穴位按摩可以促进眼部血液循环,缓解眼睛疲劳,改善视力。按摩时,可以用拇指和食指轻轻按压穴位,保持力度适中,避免过度用力。

2、眼保健操:眼保健操是一种简便易行

2、健康的生活方式:养成健康的生活习惯,可以有效缓解更年期综合征的症状。①合理饮食:多摄入富含钙和维生素D的食物,如乳制品、豆制品、绿色蔬菜等,有助于预防骨质疏松。②规律运动:适当的运动如散步、游泳、瑜伽等,可以增强体质,缓解压力。③戒烟限酒:避免吸烟和过量饮酒,有助于改善整体健康状况。

3、心理调适:心理调适有助于缓解更年期综合征的心理症状。患者要保持积极心态,通过自我调节和心理咨询,保持积极乐观的心态。向家人、朋友寻求支持,参加相关的互助小组,共同应对更年期的挑战。

综上所述,更年期是每个女性都会经历的自然生理过程。了解和识别更年期综合征的症状,积极采取有效的应对措施,可以帮助女性平稳度过这一阶段,保持身心健康。通过科学的药物治疗、健康的生活方式和有效的心理调适,女性完全可以在更年期中找到新的平衡,迎接人生的新篇章。希望本文提供的相关知识和建议能够对广大女性朋友有所帮助。

(作者单位:广西医科大学第二附属医院)

的眼部按摩方法,每天早晚各做一次。通过按摩眼周穴位,放松眼部肌肉,缓解眼睛疲劳,预防视力下降。眼保健操一般包括揉按眼睛四周的穴位、轻拍眼睛周围等动作,可以在工作或学习间隙进行,帮助缓解眼睛的紧张和疲劳。

六、冷敷眼部

1、冷毛巾敷眼:如果眼睛感到疲劳或有浮肿现象,可以用冷毛巾敷眼5-10分钟。冷敷可以收缩血管,减轻眼部浮肿,缓解眼睛疲劳。

2、冰袋敷眼:在条件允许的情况下,可以使用冰袋敷眼。冰袋敷眼效果更明显,但要注意敷眼时间不宜过长,每次不超过10分钟,以免造成眼部不适。

眼睛是我们感知世界的重要器官,日常生活中,我们可以通过简单的小动作来保护眼睛健康。眨眼运动、眼球运动、远眺与聚焦、热敷眼部、按摩眼部和冷敷眼部,这些小动作不仅简单易行,而且对缓解眼睛疲劳、保持眼睛健康有显著效果。希望大家在忙碌的生活中,抽出一段时间来做这些小动作,保持眼睛的明亮与健康。

(作者单位:甘肃省庆阳市第二人民医院)

膝关节炎的定义和治理措施

□ 青恒臻

膝关节炎是一种在老年人群体当中经常发生的疾病,而那些有运动习惯、长期负重等行为的成年人也有发生这种疾病的可能。这种疾病一旦发生就会导致患者的膝关节疼痛且难以活动。那么,你了解膝关节炎吗?在发生膝关节炎之后,患者又该采取哪些治疗措施呢?

一、什么是膝关节炎

膝关节炎是一种因膝关节内软骨磨损、退化或是受到其他损伤而导致的骨科疾病,同时也是老年人最常见的退行性疾病。在人的身体当中,人们的骨骼与骨骼连接的地方是可以活动的关节,而人们的关节内部有一层软骨,这层软骨不仅非常光滑,而且有很好的韧性,可以在人的关节活动的时候承担重量,降低关节活动的阻力并避免骨骼的磨损。但随着时间的推移或受到疾病的影响,人体关节内的骨骼会不断的磨损老化,当这层软骨被彻底磨损的时候就会导致人们发生关节炎,而膝关节则是这种关节炎最多发的部位。由于膝关节在人体活动的过程当中承担着重要的作用,因此膝关节炎这种疾病一旦发生就会

严重影响患者的正常活动能力,人们只有加强对这种疾病的重视,并且对膝关节炎患者进行适当的护理,才能更好的避免膝关节炎影响人们的生活质量。

二、膝关节炎的症状表现

在发生膝关节炎之后,患者往往会出现关节疼痛、关节活动受限以及关节畸形等多种症状表现,这些症状的发生会严重影响患者的正常活动能力以及生活质量。其中,关节疼痛是膝关节炎患者日常生活当中最常见的症状之一,这种症状在患者病情发生的早期会表现为轻度或中度的隐痛,这导致很多患者在开始不以为意,但随着病情的进一步发展,患者的膝关节就很容易出现持续性的疼痛或是夜间疼痛,而且在外界天气寒冷、潮湿的时候这种疼痛会进一步加剧;关节活动受限这种症状也是在发病早期就会出现的症状之一,很多患者在清晨起床的时候会出现关节僵硬与紧张感,这种感觉在临床上被称为“晨僵”,而中晚期的患者就会因软骨的严重损伤而出现关节交锁的现象,最终甚至可能导致患者的残疾;而关节畸形则是膝关节

炎患者在病情的中晚期才会逐渐出现的症状表现,这种症状的发生是因为患者膝关节内形成骨赘或是因滑膜炎而产生积液或滑膜增生,进而导致患者膝关节腔逐渐发生肿大,这不仅会影响患者的形体外观,更会严重影响患者膝关节正常活动能力!

三、膝关节炎应如何治疗

1、保守治疗:保守治疗是目前临床上对病情尚不严重的膝关节炎患者采取的有效治疗措施,分为运动治疗与物理治疗两个部分。其中,运动治疗主要是通过对患者膝关节周围肌肉的锻炼以及关节功能的训练来改善患者关节的稳定性,促进患者关节的血液循环以及保障患者关节的活动度,而物理治疗则是借助电刺激、按摩、针灸等方式促进患者膝关节的血液循环,使患者的关节炎症得到一定的改善。

2、药物治疗:药物治疗也是临床治疗膝关节炎患者常用的措施,其中最常用的药物为非甾体类抗炎药,这种药物能够有效控制患者膝关节的炎症反应,进而有效的缓解患者的疼痛。如果患者属于对非甾体抗炎药的耐受性较差或治疗无效的情况

时,医护人员则会尝试使用阿片类镇痛剂、对乙酰氨基酚等止痛药物暂时缓解患者的疼痛。

3、手术治疗:手术治疗是目前治疗膝关节炎患者最有效的方法,主要分为关节软骨修复术、关节镜清理术与人工关节置换术等。其中,关节软骨修复术是通过软骨细胞移植、自体骨软骨移植等修复患者膝关节的软骨,适用于软骨缺损较小的患者;关节镜清理术是使用关节镜对患者膝关节内部进行清理,从而改善患者症状的技术;而人工关节置换术则是使用人工配制的膝关节植入到患者的膝关节内部,替换原本磨损严重的关节的治疗方法,同时也是目前最成熟且最有效的治疗终末期膝关节炎的方法。

总的来说,作为中老年人常见的疾病,膝关节炎的发生会严重影响患者的正常生活,而及时的发现与治疗则是应对这种疾病的关键。人们只有了解膝关节炎的常见症状,并且及时对患者采取适当的治疗措施,才能帮助患者更好的远离膝关节炎的威胁。

(作者单位:广西南宁市第十人民医院)