



暴躁 易怒 唠叨

更年期女性

情绪波动大怎么办?

谈及更年期,很多人脑海中呈现的都是“暴躁、易怒、唠叨”的中老年女性形象。为什么这些概念会被捆绑在一起?该如何正确摆脱更年期的不良影响呢?

据北京协和医院妇科内分泌与生殖中心副主任、主任医师陈蓉介绍,更年期是老百姓约定俗成的叫法,其指代的是从育龄阶段向老年阶段过渡的时期,“更”指变更,“年”指年代,即一个年代变更的阶段。事实上,这是由于雌激素水平的波动或下降,导致的一系列躯体及精神心理症状。

更年期女性中一部分人会有情绪暴躁的问题,而且比例也不算特别低。但是,这并不是更年期女性情绪问题的全部,还有很多更年期

的女性会表现为抑郁,对什么事都提不起兴趣来。

为什么更年期会造成情绪上的大波动呢?其最根本的原因是更年期时,保持女性特征的最重要的器官——卵巢,其功能开始下降了。激素的波动性下降,会给身体造成很大的不适。

陈蓉表示,有一点需要特别强调,在更年期过程中,女性一定会经历月经从有到无的过程,有不少女性认为,“反正是更年期了,月经不来就不来,或者多一点、少一点都不要紧”,这种想法并不正确。临床上,不少女性会因为大出血而吃苦头,这肯定会影响健康。其次,内膜在这个阶段还容易长癌、长病,易出现子宫内膜的癌前病变,严重者会引发内膜癌。所以,月经不

正常一定要就医。

那么,更年期该如何应对呢?以下建议可供参考:

1. 女性朋友可以在没有到更年期之前就提前做好知识储备,知晓什么是更年期,可能会面临哪些问题等,这样更年期来临时也不会特别紧张。
2. 改进生活方式,适当调整饮食结构。
3. 多运动。运动可以改善情绪、帮助睡眠,有利于身体循环。
4. 多与朋友交流,积极社交。也可以积极与家人进行沟通,敞开心扉。
5. 若症状明显影响到生活,则需要及时就医,寻求专业人士的帮助,以重新建立健康、快乐的生活。

(人民网)

伤者接上脚筋保住小腿

广东省中医院珠海医院

完成全市首例桥式皮瓣跟腱再造术



王光耀检查林女士恢复情况。本报记者赵梓摄

本报讯(记者刘联)41岁的林女士在一次事故中不仅脚筋断裂,而且整个跟腱都没了。面对可能截肢的痛苦,广东省中医院珠海医院手足踝显微外科王光耀主任通过“跟腱再造”技术开展了全市首例桥式皮瓣跟腱再造修复手术,成功为林女士接上了断掉的脚筋,补上了跟腱,进而保住了腿。

如今,前后经过8次再造手术,林女士可以下地行走了。据悉,这种难度的手术在全省乃至全国均处于领先水平。

2018年7月,在汕头某建筑工地打工的林女士因在升降机上滑倒导致机器链条绞伤右小腿下段,致右小腿骨折,跟腱损伤,小腿下段软组织挫裂伤。受伤后在汕尾市一家三甲医院进行了手术治疗,但是术后出现了伤口感染,软组织坏死,跟腱坏死。

经多方打听后,一家人慕名来到广东省中医院珠海医院

手足踝显微外科,请王光耀主任进行再次手术。

9月30日,王光耀为她进行右下肢清创、VSD负压吸引术。10月9日,进行左侧阔筋膜移植右侧跟腱止点重建术、左侧股前外侧皮瓣移植、桥式皮瓣修复术、双下肢外固定架固定术。从去年9月30日开始,林女士进行大小四次手术,主要是将她大腿皮肤割下用于修复后跟创面和重建脚筋,并通过对侧小腿动脉进行供养。

据了解,所有的手术都是微创,因为小血管比头发丝细,需要在十倍显微镜下进行。几次大手术都要十几个小时,对医生和病人都是考验。王光耀是广东省医学会手外科学分会副主任委员,广东省中医药学会手足外科专业委员会主任委员,也是珠海市医师协会创伤骨科分会主任委员。从事手足显微外科近30年,有着丰富临床经验的他说,这样历经一年,多次手术对他也是一个考验。

喝咖啡降低患肝癌风险



据物理学家组织网近日报道,一项最新研究表明,与不喝咖啡的人相比,喝咖啡的人可降低患肝癌细胞癌的风险。

喝咖啡对健康有诸多助益,这可能要归功于其抗氧化剂含量高。 新华网

发烧是肌体对外界病原体的自然反应

医生提醒千万不能乱用抗生素

在我们的日常生活中,一些人经常出现不明原因的发烧现象,去医院检查,又检查不出来什么原因,到底为什么会出现这种情况呢?背后的原因是什么?

北京协和医院感染内科主任医师、教授刘正印表示,不明原因的发烧也叫发烧待查,需要符合三个诊断条件。第一,体温大于38.3℃,第二,发烧时间持续三周以上,第三,至少持续一周之内多次检查没有查出病因。

发烧是肌体对外界病原体的自然反应,如果一个人发烧了,并且烧到一定程度,这个时候,病原体在人体内就消失了,这本身就是一种保护机制,假如烧了一两天并且体温不是很高,那么多喝些水,补充一些维生素,体温自然就降下来了。如果体温比较高,最好吃点退烧药,如果还是退不下来,这时候就需要去医院看一下了,医生会根据患者的情况,做一些相应的检查,刘正印说。

患者千万不要自己乱

吃抗生素,刘正印建议,如果出现长期发烧现象,需要到医院进行检查,判断是不是感染,每一种疾病都需要对症下药,如果不是感染性疾病,吃抗生素是无效的。如果患者不是细菌感染,而是病毒感染,这种情况下抗生素也是无效的。抗菌药物在人体内引起的其他反应会对人的身体产生副作用,长此以往,人肌体内的细菌会对很多抗菌药产生耐药性,再吃的时候就无效了。(人民网)

研究显示

标注食品所含热量相当运动量 或有助管住嘴巴健康饮食

吃一块巧克力能给人带来片刻口舌之快,却要跑步22分钟消耗随之给身体增加的热量。英国一项研究显示,如果能在包装上注明消耗某种食品热量所需的运动量,或有助人们管住嘴巴、健康饮食。

据英国《泰晤士报》11日报道,研究人员分析14项食品外包装热量标示相关研究得出上述结论。他们发现,大部分消费者并不理解现有食品外包装上关于热量和营养成分的标注,不会因此改变个人饮食习惯。研究报告说,就能量平衡角度而言,许多人并不理解卡路里、脂肪克数等标示的意思,导致公众低估饮食所含热量。

研究人员说,如果在食品外包装上标注“体力活动卡路里当量”则有助人们认识食物所含热量多少,从而决定是否“值得”吃某种食物。例如,一罐碳酸饮料含138卡路里热量,需步行26分钟或跑步13分钟才能完全消耗;一袋薯片含171卡路里热量,需步行31分钟或跑步16分钟才能消耗;一块牛奶巧克力含229卡路里热量,要步行42分钟或跑步22分钟才能消耗。

研究显示,相比其他食品营养成分标示,在包装上注明体力活动卡路里当量能令消费者每天平均少摄入195卡路里热量。研究报告刊载于英国最新一期《流行病学和公共卫生杂志》。

(新华社微特稿)