

# 女性要防更年期远期危害

## 密切关注骨密度心脑血管泌尿系统重要指标

### 健康视点

主持人

张慧英

天津市新闻专栏

50岁出头的王女士最近比较烦恼,每天隔几十分钟,就会出一次汗。在妇科门诊,王女士坐在医生面前仍在不停地擦汗,她告诉医生频繁出汗已经严重影响正常生活。经过详细询问并检查,医生认为王女士情况是更年期综合征的表现,需要干预治疗。

在母亲节来临之际,天津医科大学总医院妇科专家张慧英主任医师表示,过去一些人对“更年期妈妈”存有偏见,随着社会进步,人们对更年期女性有了更多尊重与理解,认识到更年期是妈妈们一生中必然经过的一段时间,如同要经历儿童期、青春期、育龄期一样。越来越多的更年期妈妈像王女士一样正视更年期症状,主动就医,丈夫、孩子也给予了更年期妈妈们更多关爱。

张慧英说,女性更年期综合征高发年龄段为45岁至55岁,此时月经不规律,体内激素水平下降,身体开始衰老,身心会出现多种不适症状。面对这些症状,不可置之不理,积极科学的调理能减轻其对生活的影响。另外,绝经的本质是卵巢功能衰竭,身体逐渐失去雌激素的保护,由此带来的骨质疏松、心脑血管影响以及泌尿系统疾病等远期危害更要密切关注,绝经后女性需要定期检查相关指标。

### 卵巢分泌雌、孕激素紊乱 多种症状困扰更年期妈妈

张慧英说,更年期是一段很重要的时期,它是指女性从有生育能力走向无生育能力的一段过渡期,是女性卵巢功能开始衰退到完全停止的阶段。更年期通常从40岁后月经发生改变开始到最后一次月经之后5年至10年。这个时期卵巢分泌雌、孕激素紊乱,就容易发生一系列症状。

月经改变是更年期的最初症状。可表现为月经稀发,也可表现为月经频发或闭经一段时间后,持续大量出血。正常月经周期规律为21天至35天,经期长期在3天至7天左右,经血量大约5毫升至80毫升。更年期初期卵巢功能下降,不排卵,缺乏孕激素,月经周期可能20天



张慧英(右一)在接诊患者。

照片由受访单位提供

一次,有时候2个月至3个月一次,量也是时多时少,这些状况均应引起重视。更年期停经数月后突然大量出血引发贫血等严重情况的病例非常常见。而月经异常后及时补充孕激素,多数情况下可避免长时间大量出血的发生。

潮热出汗是更年期女性卵巢功能进一步衰退、雌激素分泌缺乏而出现的典型更年期症状。表现为反反复复出现的突然间脸、颈部及胸部皮肤阵阵发红、干热,接着开始出汗,持续2分钟至3分钟自然好转,一般在晚上发作较重。目前认为这种血管舒缩症状可能的机制是雌激素水平剧烈变化使神经递质分泌及功能失调,下丘脑体温调节中枢功能失调所致。多数更年期女性潮热出汗持续1年至5年,少数可持续10年以上。

此外,约有50%的更年期女性还会出现肌肉关节痛症状,表现为肩、膝、腰骶关节和手指等部位的疼痛。还有的会出现自主神经失调症状,如心悸、胸闷、失眠,这儿疼那儿痒全身不舒服;精神神经症状,有的人是烦躁、易怒,四处发火,有人是情绪低落、抑郁,成天唉声叹气等;认知障碍,表现为注意力不集中、记忆力减退等,不同个体表现差异很大。

### 绝经后女性易发多种疾病 定期监测骨骼心脑血管相关指标

张慧英还提醒更年期女性,绝经的本质是卵巢功能衰竭,身体逐渐失去雌激素的保护,由此带来的远期危害更要密切关注。

女性绝经后,雌激素水平持续下降,使骨量丢失加速,在绝经5年内,女性骨质疏松症的发病率明显高于男性。因此绝经后女性要定期监测骨密度,预防和早期发现骨质疏松。绝经后的低雌激素状态,绝经后脂代谢异常也会引起体重增加,导致女性冠心病、心肌梗死等心血管事件多发,因此更年期女性要高度关注血脂、血糖、血压等指标,发现问题积极治疗。绝经后低雌激素水平还会增加女性阿尔兹海默病的患病风险,早发现早干预对延缓该病进展非常重要。另外,泌尿生殖综合征也是更年期女性的高发病症,与更年期泌尿生殖道的低雌激素状态有关。表现为外阴阴道干涩、烧灼感、瘙痒、性交痛、性生活后出血、阴道分泌物异常,尿急、尿频、排尿困难、反复发作的泌尿道感染等。

张慧英强调关注更年期不适不仅仅为了缓解相关的烦躁、盗汗、发脾气等不舒服状况,更是为了减少和解决伴随卵巢功能衰竭带来的一系列远期问题。更年期女性出现骨质疏松、心脑血管疾病、泌尿系统疾病相关症状,就需要到医院进行相应的检查,包括骨密度、妇科超声、乳腺超声、激素检查等,必要时可以在医生指导下进行激素代替治疗。

### MHT能改善更年期症状 需接受全面评估定期检测

张慧英说,绝经激素替代治疗(MHT)是目前医学上公认的能改善更年期相关症状并能有效提高远期生活质量最主要的治疗方式。更年期卵巢功能趋于衰竭,雌激素水平迅速下降,MHT的核心就是补充缺乏的雌激素,通俗地说就是“缺什么补什么”。目前就诊的更年期女性对MHT治疗有两种常见误区需要纠正:一种是见到医生就要求开雌激素治疗。这类病人往往更年期症状较为严重,对生活影响较大。另一种则是担心雌激素治疗副作用,更年期症状非常严重,影响个人生活和家庭和谐,依然不能接受MHT治疗。

“MHT治疗前要做全面的评估,要有适应证,没有禁忌证才能考虑采用,还有一些慎用情况需要权衡利弊作出判断。”张慧英说。使用雌激素的适应证包括各种绝经相关症状。禁忌证包括已知或可疑妊娠;原因不明的阴道流血;已知或可疑患有乳腺癌;已知或可疑患性激素依赖性恶性肿瘤;最近6个月内患有活动性静脉或动脉血栓栓塞性疾病;严重肝功能不全。

医生的全面评估通常包括详细询问病史、细致的体格检查及相关辅助检查。体格检查需包括身高体重、血压脉搏、全身检查及妇科检查。辅助检查通常包括血常规、尿常规、对可疑有血栓倾向者需进行凝血功能、肝肾功能和血脂、心电图等检查,根据月经情况及查体情况决定是否需要做性激素检查。MHT治疗期间应每年进行宫颈筛查、子宫内膜厚度及乳腺超声检查等关键项目。需要提醒的是切勿要更年期症状一经改善就随意停药,药物剂量的改变以及是否停药都需要由医生再评估来决定。

担心雌激素副作用的女性常常是害怕吃了激素会发胖、会增加肿瘤风险。大量研究显示绝经激素治疗不增加体重,而是有利于控制体脂率的增加,对脂代谢、糖代谢均有正向调节作用,可以减缓2型糖尿病的发生。绝经激素治疗不增加子宫内肌瘤、宫颈鳞状细胞癌的风险,对卵巢癌的风险尚缺乏一致的意见,未发现绝经激素治疗与肺癌风险之间存在明确联系,结肠直肠癌发病率及死亡率降低。此外,绝经激素治疗与乳腺癌关系复杂,但一般认为单独应用雌激素基本不额外增加乳腺癌风险,雌、孕激素联合应用轻度增加乳腺癌风险(属于罕见级别),低于不良生活方式造成的乳腺癌风险。

专家表示,日常生活中“误吞异物”的隐患需要所有人重视。除儿童因好奇心会误吞硬币、纽扣等异物外,老年人或吞咽功能较弱的人也较容易发生误食,尤其是患有老年性痴呆的患者需更加注意。老年人有松动牙齿或义齿时,要特别注意及时修复,以免松动、脱落掉入卡住食管。老年人进食应细嚼慢咽,注意剔除食物中的骨头、鱼刺及果核等,尽量吃松软和熟烂的食物。老年性痴呆患者进食时要有专人看护,给予更多的关心和陪伴。

通讯员 汤月欣

### 春夏初光敏蔬果正当季 日光性皮炎患者小心食用



春夏初,阳光温和舒适,但此时正是日光性皮炎的高发期。市中研附院皮肤科张峻岭主任医师提醒市民,春夏初时除日光较强外,这一季节还有很多当季蔬果如香菜、菠菜、芒果、菠萝等都是“光敏性食物”,因此以往发生过光过敏的人要小心食用以免再发“日光性皮炎”。普通人外出要注意防晒,特别是到海边、湖边、沙池等地方,紫外线更为强烈,一定要涂抹防晒霜。日晒后如果局部不适,可适当冷敷治疗,未见明显缓解需及时就医。

张峻岭说,日光性皮炎又称光线性皮肤病,是紫外线照射引发的一系列皮损表现。皮损主要分布在曝光部位,对患者的形象和生活会产生不可小觑的负面影响。近年来,环境污染,臭氧层破坏;旅游业发展,人们暴露于户外的时间延长,光敏性皮肤病的发病率日益提高。还有一些食物和药物也会加大日晒、晒伤几率,如泥螺、灰菜、紫云英、木耳、雪菜、苜蓿、茴香、莴苣、芥菜、萝卜叶、菠菜、荠菜、香菜、红花草、油菜、芥菜、无花果、柑橘、柠檬、芒果、菠萝等,日光性皮炎患者最好减少食用。

张峻岭建议日光性皮炎患者要尽量避免日晒,上午11点到下午3点紫外线最强时尽量避免外出,必须外出要在阴凉处行走,建议穿长袖衣物、裤子和长裤,材质最好是棉麻材质。居住房间的窗子和汽车挡风玻璃上安装紫外线防护膜。对可见光敏感的患者建议穿深色衣物。光过敏严重的患者因需要严格避光会导致维生素D失调等副作用,因此日常要补充钙质和维生素D。

通讯员 陆静 雷春香

### 新型乳腺摄影技术 提高乳腺癌检出率



近日,天津医科大学肿瘤医院在我市率先开展对比增强乳腺摄影(CESM)检查,为我市乳腺疾病的诊断增添了新的影像检查手段。

乳腺癌是目前我国女性发病率最高的恶性肿瘤,早期发现病变并进行良性鉴别,将直接影响临床治疗决策及患者预后。目前乳腺影像检查应用最为广泛的是乳腺X线检查和超声检查,超声检查与核磁共振MRI检查。对比增强乳腺摄影技术(CESM)是在传统乳腺X线摄影基础上,经受检者上肢静脉注入含碘对比剂,再进行乳腺X线摄影。该检查七分钟成像,检查速度快,操作简单便捷,禁忌证较少,费用较低,不但保留了传统乳腺X线摄影诊断特异性高的特点,同时提高了检查的敏感性,可有效减少假阳性率和不必要的活检与手术,对乳腺癌阳性检出率提高20%。碘对比剂过敏、肾脏功能不全、备孕、妊娠和哺乳期女性不适用该项检查。

通讯员 周妍



健康红绿灯

### 八旬老人误吞手表

#### 医生提醒高龄老人进食时最好有专人看护

部情况。

耳鼻喉头颈外科医生通过可视喉镜检查发现老人咽喉部有很大的异物。通过仔细观察异物位置后,决定当即取异物。做好应急预案后,护士在安抚老人情绪的同时,固定好他的

头部和身体,使用开口器暴露视野,医生使用异物钳迅速夹住异物,在大家的密切配合下,异物被成功取出——一块男士手表。随后,医生仔细检查了患者口腔及咽喉部黏膜,没有明显损伤及出血,老人烦躁症状随即消失。

敬告读者:

本广告仅为刊户提供信息发布平台,所有信息均为刊户自行提供,请认真核实信息提供方相关证件与发布内容的真实性。如涉及押金、保证金、报名费等费用均与本报无关。本栏目不作为承担法律责任的依据。本栏目不承担因错漏刊出所产生的相关责任及费用。

天津日报 17622997767 23602233 办公地址:天津市和平区卫津路143号



# 分类信息

### 遗失·公告

▲天津金纳川国际货运代理有限公司丢失海运三正三副全套提单,船证一份,船名/航次:OOCL CALIFORNIA 134S 提单号:OOLU2717065840,提单日期:2023-04-29,特此声明该票正本提单和船证从登报之日起作废,若因此发生任何问题,本公司概不承担任何责任。

▲天津市北辰区串来穿去小吃店遗失食品经营许可证正本、副本,许可证编号:JY21200130219251,特此声明。

▲天津茂驰律师事务所李跃先,工作中不慎遗失申请律师执业人员实习证,证号:02002205110381,声明作废。

▲刘子俊,身份证号码:120111194608054016遗失川里2-2-502天津市南开区建设开发有限公司发放的单位产房本,特此声明。

▲天津市武清区成志自行车零件厂遗失营业执照正本、副本,统一社会信用代码:92120222MA065FH84C,特此声明。

▲郭英遗失天津市和平区新疆路长安西里1-7#11门501-505公房租赁合同,该合同为2015版本,合同编号:0173572,特此声明。

▲承租人石树岭,身份证号12010519700206331X遗失北辰区盛福园15号楼1603《天津市公共租赁住房租赁合同》一份,合同编号030800221501160301,特此声明。

▲天津市南开区津汇物资供销公司汇宏综合经营部遗失营业执照正本,注册号1201041001242,统一社会信用代码91120104803395421C,声明作废。

▲天津市南开区津汇物资供销公司汇丰钢材综合经营部遗失营业执照正本,注册号1201041007871,统一社会信用代码9112010472446410X3,声明作废。

▲天津市南开区津汇物资供销公司纸张经营部遗失营业执照正本,注册号1201061001005,统一社会信用代码91120106803559000G,声明作废。

▲天津市宝坻易盛便利店遗失食品经营许可证正本,许可证编号JY11200150107388,特此声明作废。

▲天津市宝坻易盛餐饮店遗失食品经营许可证正本,许可证编号JY21200150110105,特此声明作废。

▲天津市宝坻祥富便利店遗失食品经营许可证正本,许可证编号JY11200150107396,特此声明作废。

### 通知

赵剑,身份证120104198307112117,由于劳动者过失,公司决定自2023年04月03日解除与您的劳动合同关系。请您见报后叁日内到公司办理相关手续。逾期未到,影响本人失业金领取,与公司无关。

天津市公交集团第三客运有限公司 2023年5月9日

### 解除劳动合同登报公告

杨帆,身份证号码:12010119860726501X,因你长期旷工,严重违反劳动纪律,根据《劳动法》、《劳动合同法》及《北辰村镇银行人力资源管理基本制度》,单位对你做出解除劳动合同的决定,经与你联系未果,请你自本公告刊登之日起5日内到我公司人力资源部办理相关手续,逾期,将按相关程序为你办理解除劳动合同手续。特此公告。

联系电话:022-58836562 天津市北辰村镇银行股份有限公司

### 退费声明

小渔家南楼店从即日起办理会员卡退费,请本人携带会员卡、身份证原件或复印件、会员本人银行借记卡(如代办还需携带代办人身份证原件或复印件)至河西区围堤道与大沽南路交口桂发祥食品广场3层办理。办理时间:工作日10:00至18:00,退费期至2023年6月8日止。详询:28338938 天津市桂发祥麻花饮食集团有限公司南楼食品广场店

### 指定承租人刊登公告

本人牛玉华,身份证号码120101195906181533同意死亡后,将坐落于天津市和平区建设路养和里3号(701-704房/伙)、(703)阳台/伙、(702居室)、(703厨房/伙)、(704厕所/伙)、(壁橱/伙)号房屋指定过户给于滢身份证号码120101198311130028。

2023年5月6日

### 指定承租人刊登公告

本人牛玉华,身份证号码120101195906181533同意死亡后,将坐落于天津市和平区南京路74号74门(822-825房)、(823)暖台、(822居室)、(823厨房)、(824厕所)(825居室)号房屋指定过户给于滢身份证号码120101198311130028。

2023年5月6日

### 注销公告

天津市凯恩设备防腐有限公司工会,统一社会信用代码81120111300358485F向有关部门申请注销,特此公告。

2023年5月9日

### 指定承租人刊登公告

本人韩国惠,身份证号码120105195107200625同意死亡后,将坐落于河北区乐山里23门410-413号房屋指定过户给郁金凯,身份证号码120105200810200030。

### 解除劳动合同通知

彭树香(身份证号码:1309221985\*\*\*\*4847),自2023年4月17日至今未办理相关请假手续,一直处于旷工状态,视为自动离职,单位决定于2023年5月4日正式与你解除劳动合同。

天津上之品服饰有限公司 2023年5月6日

### 指定承租人刊登公告

本人薛桂荣,身份证号码:12010219611010172X同意本人死亡后,将坐落于东丽区常熟北里机床10号楼1门303(居室)303-304-1(厅)303-304-2(厨房)303-304-3(厕所)303-5(阳台)304(居室)住宅房屋指定过户给女儿覃楠楠承租,身份证号码:120102198204115646。

### 指定承租人刊登公告

本人刘淑兰,身份证号码120106193412265529系坐落于红桥区庆丰里26-28门-27门,208-211的公有住房承租人。刘淑兰同意死亡后将红桥区庆丰里26-28门-27门,208居室、209居室、210厨房、210-1阳台、210-2厅、211厕所。编号:020200072702418B房屋指定过户给纪双刘,公民身份证号码120106195809235511,即刘淑兰的儿子承租。公证书号:(2023)津南开证字第2241号,特此公告。