

人生如四季,更年期好比女性的初秋,是秋色宜人还是秋风萧瑟,全在女性的健康智慧。

## 年龄:多为45-55岁

更年期是女性从性成熟期(生育期)逐渐进入老年的过渡阶段,是人体衰老进程中的一个重要而且生理变化特别明显的阶段。这一时期女性卵巢功能衰退,卵泡的性激素分泌量减少,全身器官功能随之衰退。

女性更年期多发生于45岁-55岁之间,绝经相关不适症状在绝经前已经开始出现,可持续至绝经后2-3年,少数人到绝经5-10年后症状才减轻或消失。

## 表现:十大系统受累

女性进入更年期,由于雌激素的缺乏,引发全身一系列症状,严重影响女性及其家庭的生活质量。深受其害的有十大系统:大脑、皮肤、生殖道、结肠、泌尿道、眼、血管舒缩功能、牙齿、心脏和骨骼。

■ 血管舒缩功能失调:阵发性潮红及潮热,即突然感到胸部、颈部及面部发热,出汗、畏寒,有时伴心悸、胸闷、气短、眩晕等症状。

■ 月经失调:绝经前月经周期开始紊乱,出现经期延长、经血量增多甚至血崩,有些女性可有周期缩短、经血量逐渐减少,以后月经停止,泌尿生殖器官和第二性征由于雌激素的减少而逐渐萎缩。

■ 精神、神经症状:更年期女性可能伴有忧虑、抑郁、易激动、失眠、好哭、记忆力减退、思想不集中等,有时喜怒无常,类似精神病发作。

■ 性欲减退:阴道分泌物减少,性交痛,继而导致性生活次数

# 开启更年期健康之门



的减少或产生厌恶性生活的情绪。

更年期的近期及远期危害各有特点。在刚刚进入更年期时,女性会明显感觉到一些生理变化,如月经紊乱、面色潮红、心悸、失眠、抑郁、情绪不稳定、易激动等。而骨质疏松性骨折、心血管疾病等,是更年期远期的、不可逆的严重后果。绝经10-15年后患骨质疏松、心血管疾病等老年慢性疾病的几率会大大增加。骨流失、骨质疏松,可能导致腰椎、髋骨等骨折,可对病人本身及社会的医疗体系造成沉重的负担。大量实验数据显示,绝经后女性心血管疾病发病率远高于绝经前女性。许多女性并未意识到心血管疾病是女性最为常见的死亡原因。

## HRT 方案:利大于弊

卵巢功能衰退会引起更年期相关症状和发生骨质疏松、心血管疾病风险增加等远期危害,因此,从理论上讲,激素补充治疗(简称HRT)是解决更年期症状的根本办法。世界各国激素补充疗法已非常流行,不仅可以缓解更年期相关临床症状,更可以降低远期相关疾病的风险,达到提高生活质量和延长寿命的目的。激素补充治疗能有效地缓解更年期潮热等血管舒缩症状;预防和治疗泌尿生殖道萎缩性病变;改善血脂代谢;降低心血管疾病的发生率;控制骨量丢失;调整心理,恢复自尊,使女性能正常地与家庭和社会交往。及时接受激

素补充疗法,不是干预衰老的自然过程,而是用来有效地降低由于衰老带来的疾病的发生率。

大多数更年期女性,特别是有更年期综合征症状,接近绝经时间或绝经10年以内或60岁以前的更年期女性可以考虑使用激素补充治疗。激素补充治疗不可能千人一面,个体化用药方案不具有可比性。不是所有更年期女性都适用激素补充治疗,所以须在妇科医生的专业指导下运用。

长期以来激素补充治疗的利与弊一直是极富争议和具有探讨意义的话题。女性对此的疑惑主要集中在是否有致癌风险和增重风险。来自美国妇女健康倡议(WHI)的随机对照数据显示,初次使用激素补充治疗的患者在5-7年内不会增加乳腺癌风险。不同国家的乳腺癌发病率不尽相同,因此现有的数据并不适用所有地区。女性应当放心的是,与激素补充治疗有关的可能增加的乳腺癌风险是很小的(发生率小于每年每1000人中有一人),并小于由生活方式因素如肥胖、酗酒所带来的风险。根据2010年荟萃分析文章,与不使用激素补充治疗患者相比,单雌激素或者雌孕联合激素治疗都不对体重产生影响。但绝经本身会引起体重增加。

总之,激素补充治疗的运用要平衡利弊,规范使用,遵照医嘱,不该被拔高,也不应遭摒弃,它是维持绝经前、绝经期和绝经后女性健康全部策略(包括饮食、运动、戒烟和限酒)中的一部分。为了满足女性朋友的需求,有些医院已开设更年期门诊,学术上称为(围)绝经期门诊,并提供就诊者互相交流的平台,方便女性朋友咨询就医。钱锋



## 唾液护齿 益全身

人体的脏器、组织与结构真是奇妙,哪怕是最不起眼的唾液也承担着重要的保护和防御功能,唾液的潜在利用价值还在被不断发掘。前沿研究表明,通过咀嚼来刺激唾液分泌,有助中和口腔酸性、清除食物残渣、促进牙齿再矿化等口腔保健作用;并且唾液也是人体健康指标之一,通过唾液可诊断口腔乃至全身疾病,对预防、诊断疾病产生积极影响。

### ■ 咀嚼刺激唾液分泌可护齿

来自箭牌科研中心的实验显示,在健康的情况下,口腔内酸碱值处于平衡状态,但在进食后口腔内酸碱平衡被打破,会导致过多菌斑生物膜形成,从而引起口腔内菌斑生态变化,最终导致龋齿、牙周病或其他口腔病。

通过咀嚼可增加唾液流动,辅助口腔清除碳水化合物和其他物质、提高菌斑pH值,有助于牙齿再矿化,并最终帮助降低龋齿发病率。

### ■ 唾液诊断或在未来取代血液诊断

近几年,在美国国家牙颌面研究所(NIDCR)计划激励下,唾液作为快速即时检测的诊断培养基已受到广泛重视。通过科学证实的唾液健康指标,将对全身疾病检查在临床上产生影响,目前美国政府已经批准了唾液快速检测艾滋病病毒的方法,韩国科学家则通过PCR技术检测唾液中的乙肝病毒,英国科学家也在研究将唾液检查用于肺癌的早期诊断。多项研究显示,临床医生所面对的众多病症,其不同发病阶段都在口腔里有所体现。

### ■ 唾液有助于创伤愈合

临床观察和实验研究显示,较之身体其他部分(例如皮肤),口腔创伤愈合更快,更少留下疤痕。该现象中隐含的因素之一是唾液的存在——以多种方式促进口腔创伤愈合。唾液创建了潮湿的环境,可以改善炎细胞生存和机能,这对创伤愈合至关重要。另外,唾液含多种蛋白质,在口腔内创伤愈合的不同阶段均起作用。章菀 本版图片 IC

## 吃蔬菜有窍门 七色兼食 以绿为主

选。也就是说,绿叶菜是排在第一位的蔬菜。

支持这个观点的理由有两个:一是绿叶菜比其他颜色的菜营养成分含量高。根据对各类颜色蔬菜的营养成分分析,绿得越深的菜,营养成分含量越高。如果按营养价值高低对各类蔬菜排序:绿色>红色>橙色>黄色>白色。不同种类的蔬菜如此,同一种类的蔬菜也是颜色深的营养好,所以买番茄就挑颜色深红的,它的番茄红素要比洋红的番茄高;同一棵菜中,深绿的叶比浅白的菜梗营养价值高。

二是绿叶菜的抗癌能力比其他菜强。因为绿叶菜里有叶绿素,而叶绿素具有降低癌症风险的作用。你可能听说过大蒜、洋葱等蔬菜也有抗癌作用,但与深绿色的叶菜相比,它们差多了。绿色越深的叶菜里面叶绿素含量越高,抗癌能力越强,特别是能明显降低男性结

肠癌、女性乳腺癌的罹患风险。世界卫生组织提倡多吃蔬菜和水果,尤其是多吃绿叶菜。一般成年人每天至少要吃300-500克蔬菜,其中绿叶菜不少于200克,其他颜色的菜轮换着吃,每天也要保持100克以上的量。

肠癌、女性乳腺癌的罹患风险。

现在,生活在城市里的百岁老人越来越多了,他们的一个共同点是经常吃新鲜的绿叶菜。因此,千万不要害怕菜里有农药残留而不吃绿叶菜,那可是因小失大了。世界各国的科学家都认为:蔬菜给人类带来的健康益处要远远大于因农药残留引起中毒的风险,因此,为了健康,多吃绿叶菜。

马志英(上海市食品学会食品安全专业委员会主任、教授级高级工程师)



经常有人问我:“吃什么样的蔬菜既安全又营养?”我提出两句话:“七色兼食,以绿为主;五类俱全,以叶为先。”

也就是说,按颜色来选吃蔬菜的话,红、橙、黄、绿、紫、白、黑七种颜色的菜都要吃,但必须以绿色的为主;以叶、茎、根、瓜、果的形态选吃蔬菜的话,应该以叶茎菜为首

# 苏州市阳澄湖大闸蟹集团直销阳澄湖大闸蟹

## 中秋国庆献礼 金晋购物蟹业特供阳澄湖牌大闸蟹

苏州市阳澄湖大闸蟹行业协会副会长单位  
江苏省著名商标/数万消费者推荐品牌

上海、北京、天津、西安、南京等几十个城市  
大型实体店连锁,全国300个城市可提货

精美蟹卡规格种类多样火爆预订中  
订购热线: 4006-250-500  
团购电话: 021-60489677 宋小姐

官方网站: www.zgdzx.com

满29999元送 iPad3一部  
满49999元送 iPhone4s一部  
200部手机大礼等您拿

**选择阳澄湖牌大闸蟹的理由**

品质保证: 38年阳澄湖专业养殖户产地正宗,品牌防伪。  
新鲜直送: 夜间捕捞,清晨直送,免费送蟹到家,新鲜便捷。  
送礼体面: 包装精美蟹卡高档体面,送礼尝鲜两相宜。  
多重选择: 多种规格礼卡馈赠福利上选,企业型礼卡个性化订制。  
产品正宗: 每只蟹都配有唯一的防伪标志。  
全国连锁: 覆盖300多座城市,24小时内到货。

地址: 上海市徐汇区肇嘉浜路251弄5-102号

阳澄湖大闸蟹礼卡团购中心			
黄金礼盒	规格	数量	价格
A套餐	雄蟹3.6两 雌蟹2.6两	各4只	398元
B套餐	雄蟹3.8两 雌蟹2.8两	各5只	598元
C套餐	雄蟹4.0两 雌蟹3.0两	各5只	788元
D套餐	雄蟹4.3两 雌蟹3.2两	各5只	988元
E套餐	雄蟹4.5两 雌蟹3.4两	各5只	1180元
F套餐	雄蟹4.8两 雌蟹3.6两	各5只	1380元
S套餐	雄蟹5.2两 雌蟹3.8两	各6只	1880元
K套餐	雄蟹5.5两 雌蟹4.0两	各6只	2680元