

健康园

本报专刊部主编 | 第 627 期 | 2017 年 3 月 6 日 星期一 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn



关爱女性

抑郁孤独,偏执妄想……

更年期女性心理情绪障碍频亮红灯

情绪不佳带出生理问题

更年期,医学上称围绝经期,世界卫生组织(WHO)将它定义为 40 岁左右的任何时期开始出现与绝经相关的内分泌学、生物学与临床特征至绝经 12 月以内的时期,预示着衰老即将到来。据统计,有 2/3 的女性可以出现各种更年期的症状,仅 10%~15% 的女性由于症状严重而就医。躯体的症状主要表现为潮热、盗汗、月经失调等。随着健康知识的普及,大多数女性对上述症状都有了一定程度的理解。

然而发生率较高的神经精神症状却容易被忽视。其主要表现为记忆力减退、易激惹(怒)、失眠、乏力、头痛和心慌等。有调查报道围绝经期神经精神症状的发生率达 58%,其中忧郁 78%、淡漠 65%、激动 72%、失眠 52%。约 1/3 有头痛,头部紧箍感,枕部和颈部疼痛向背部放射。也有人出现感觉异常,常见的有走路漂浮,登高眩晕,皮肤划痕、瘙痒及蚁走感,咽喉部异物梗阻等。

情绪障碍很难自行排解

围绝经期出现的情绪障碍更使当事人和家庭成员痛苦不堪。引起情绪障碍相关症状的原因除了卵巢功能减退以外,还与社会和心理因素有很大的关系。一般来说受教育程度较高的女性有着较高的事业心和成就感,工作压力大,因而神经精神症状的发生率就高。另外,她们也十分关注自己的身体状况和生活质量,该时期的女性心理特点是害怕衰老,如长出白头发,皱纹爬上额头等,会十分在乎。大多数女性担心生病,特别是由于生理改变引起的躯体不适往往被认为是患了严重的疾病,到处求医问药,却得不到满意的结论,因而产生了焦虑心理。围绝经期综合征未得到及时指导后产生的焦虑状况,常常由于很小的刺激而引起大的情绪波动,爱生气和产生敌对情绪,精神分散难以集中,进一步发展可能出现悲观心理,使生活质量、健康状况受到不利影响。

倾听与倾诉 解郁两个宝

耐心倾听是医生、家人帮助更年期女性摆脱困扰的重要治疗方法之一,女性要寻找值得信赖的亲人或朋友积极倾诉,以解决思想上的压力、心中的苦闷,也可以通过“歌唱疗法”、“运动疗法”进行宣泄。有一部分伴有抑郁症的更年期综合征患者在积极配合激素补充治疗以及抗抑郁药物治疗的同时,更需要有亲友安慰她们对任何人或事都要看得透、想得开、拿得起、放得下。在医生和家人的关爱下,更年期抑郁症患者一定能够走出痛苦的泥沼。

陶敏芳(上海交通大学附属第六人民医院副院长、妇产科教授、主任医师)

女性一生中从生育能力旺盛时期进入围绝经期直至老年期是一个必然的生理过程,这一过程的基本生理变化是,女性的重要器官卵巢分泌雌激素的功能减退,由于雌激素水平的下降引起不同程度的内分泌、躯体和心理方面的变化。



“大姨妈”来了,你还在忍“痛”度日吗?

女孩子进入青春期后,除了孕期和哺乳期,“大姨妈”将伴随她长达 30 多年。这个特殊的“亲戚”给女性带来的不仅是那几天的不方便,有很多时候带给她们的可能是难以言喻的疼痛,甚至是“痛不欲生”的感觉。于是,在女生宿舍的卧谈、闺蜜的悄悄话甚至是网上论坛里,怎么对付“大姨妈”带来的痛苦成了经久不息的话题。

绝大多数的女孩子在月经期会有小腹痉挛性疼痛伴有小腹坠胀感和腰部酸痛,是由于经期盆腔组织充血、未生育女性宫颈管较狭窄经血外流不畅的关系;另外,月经期子宫内膜产生一些可引起子宫收缩的物质比如前列腺素,有些人前列腺素产生的较多,就容易

引起痛经。一般情况下,痛



经持续时间不长、程度不剧烈,不会影响生活、学习和工作,属于正常生理现象。但如果疼痛程度严重,影响了正常的生活和工作,需要服药减轻疼痛的话,就属于不正常的病理状态了,需要去医院检查并在医生指导下用药控制疼痛。据我国一份抽样调查结果来看,痛经发生率约为人群的 1/3,其中 1/10 的人痛经严重。

痛经又分为原发性痛经和继发性痛经。原发性痛经是指没有盆腔器官病变的情况下发生的痛经,一般开始于月经初潮后不久,多发生于未婚、未孕的年轻女孩子;继发性痛经是由于存在盆腔器官的病变而引起的痛经,比如宫颈狭窄、子宫发育不良、子宫内膜异位症或子宫肌瘤症等,需要进行妇科相关检查才能确定原因。原发性痛经一般对生育没有影响,有些继发性痛经就可能对生育有不良影响,主要是产生继发性痛经的一些原因如子宫发育不良、子宫内膜异位症等可能对生育有影响。

了解痛经的不同情况后,我们就需要注意区分,如果痛经属于原发性,且程度不严重不影响生活,结婚或生

育后痛经减轻或消失,可以不做特殊检查和处理,痛时可用热水袋或暖宝宝敷在小肚子上,或者喝些生姜红糖水等可缓解痛经,忌食生冷和酸辣食物,以清淡易消化的食品为好;如果痛经为继发性,比如女孩子时痛经不严重或不痛经,以后反而出现痛经或痛经越来越严重,要记得去医院做妇科检查,看看是不是有盆腔器官的病变,早发现早治疗,免得以后越来越严重,不仅可能对生育有影响,也对自己的身体带来不良后果,甚至需要手术治疗。

痛经厉害的时候,女性不必强忍着捱日子。建议服用解热镇痛类止痛药帮助缓解。如果是子宫内膜异位症或子宫肌瘤症引起的严重痛经,常伴有腹泻、呕吐、腰部酸痛等其他不适,则按医嘱治疗或用药。同时注意不要超过常规用量。所以,如果对痛经有疑虑一定记得去医院咨询医生。

方芳(复旦大学附属妇产科医院妇科主任医师)

科普活动

3 月 8 日 8:00~16:00,复旦大学附属妇产科医院杨浦区(沈阳路 128 号门诊部)举行“三八妇女节”健康科普咨询活动。活动主要针对女性常见病、多发病、疑难杂症及新生儿常见病等开展答疑解惑。欢迎女性市民参加。

筛选→干预→免疫 力争乙肝母婴“零传播”

下来,尽可能阻断母婴传播。

在今年第二十六届亚太肝病学会年会(APASL)期间,亚太肝病学会主席、南方医科大学南方医院感染内科主任侯金林教授指出,妊娠乙肝患者管理流程总体上包括从妊娠产检到产后全程中的十个环节。实现乙肝母婴零传播从防治策略上包括三个最为重要的关键环节,第一个环节就是筛选,把乙肝孕

妇筛选出来,只有明确是否感染乙肝病毒,才能确定目标人群。第二个关键的环节是妊娠期管理,要在妊娠晚期对高病毒载量孕妇进行抗病毒的干预。第三个关键的环节是婴儿免疫,就是要提高婴儿乙肝联合免疫的覆盖率。这三个关键环节缺一不可。

“母婴垂直传播”是乙肝病毒最主要的传播途径之一。母婴健康的含义不仅指阻断乙

肝病毒的母婴传播,还应关注新生儿的健康,育龄期用药应更关注安全和可靠,旨在实现母婴同健康。

据悉,全国逾百家医院参与中国肝炎防治基金会“乙肝母婴零传播工程”项目,上海市公共卫生临床中心是妊娠乙肝防治示范基地,项目医院有:上海交通大学医学院附属第九人民医院、第二军医大学长海医院、上海中医药大学附属曙光医院。“零传播工程”还促成了妇产科和感染科联动,旨在最终形成覆盖全国的妊娠乙肝诊疗地图,造福更多患者,为了没有乙肝的未来而努力。

本报记者 潘嘉毅 本版图片 TP