

更年期如何使用激素替代治疗

□李海英

随着女性年龄的增长,会进入更年期,是生命中一个重要的阶段。在这个时期,女性经历身体和情绪上的一系列变化,对她们健康和

和生活质量产生影响。为了应对更年期症状并保持身体的良好状态,激素替代治疗成为一种常见的治疗方法。然而,正确使用激素替代治疗对于女性的健康至关重要。因此,本文旨在向您介绍更年期保健的关键策略,并强调正确使用激素替代治疗的重要性,以帮助女性度过更年期的挑战。

了解更年期 更年期是女性生理周期中一个重要的生理转折点,通常在45岁~55岁发生。这一阶段女性体内的雌激素和孕激素水平逐渐下降,引发一系列复杂的生理和心理变化。常见的更年期症状包括潮热、盗汗、失眠、情绪波动和性欲减退等。这些症状的出现可能对女性的生活质量、工作效能及心理健康产生负面影响。

激素替代治疗的原理 激素替代治疗的原理是通过补充体内缺乏的雌激素和孕激素,以减轻更年期症状。在更年期,女性体内的雌激素和孕激素水平逐渐下降,导致身体发生一系列变化和不适。激素替代治疗通过补充这些激素,恢复体内激素水平,从而缓解症

状。激素替代治疗可以通过多种方式进行,如口服药物、贴片、凝胶、注射等。口服药物是较常见的给药途径,患者可以通过口服药片来补充激素。贴片是将含有激素的贴片粘贴在皮肤上,激素通过皮肤渗透进入体内。凝胶是以凝胶形式提供激素,患者可以将凝胶涂抹在皮肤上,通过皮肤吸收进入体内。注射则是将激素注射到体内,使其直接进入血液循环。

激素替代治疗的益处 缓解更年期症状 激素替代治疗可以显著减轻更年期症状,如潮热、盗汗、失眠、情绪波动和性欲减退等。补充雌激素可以改善神经系统功能,调节体温调节中枢,从而减少潮热和盗汗的发作。此外,激素替代治疗还可以提高睡眠质量和缓解情绪不稳定等问题。

法可以帮助促进骨骼健康,并减少骨折的发生率。因此,激素替代治疗在更年期女性中被认为是一种重要的预防措施。

降低心血管疾病风险 雌激素对心血管系统具有保护作用。在更年期后,女性心血管疾病风险增加。激素替代治疗可以帮助维持正常的血压、胆固醇水平和血管弹性,减少动脉粥样硬化和心脏病的风险。

激素替代治疗的风险 乳腺癌风险 使用激素替代治疗会增加乳腺癌的风险。长期使用高剂量的激素替代药物可能与乳腺癌的发生率增加有关。因此,在考虑激素替代治疗时,医生会评估患者的乳腺癌风险,并权衡益处与风险。

血栓形成风险 使用口服激素替代药物会增加血栓形成(血栓形成)的风险。血栓可能在深静脉血栓(DVT)或肺动脉栓塞(PE)的形式下发生。对于存在血栓形成风险的患者,其他给药途径,如贴片或凝胶,可能更为安全。

个体差异 每个女性对激素替代治疗的反应都是不同的。有些女性可能对激素替代治疗不耐受或无效。因此,在使用激素替代治疗时,需要密切关注个体反应和调整剂量。

激素替代治疗的建议 寻求医生指导和监督 在考虑开始激素替代治疗之前,务必咨询专业医生。医生可以评估您的健康状况、症状和个体风险,并为您制定合适的治疗方案。医生会监督治疗的进展,定期复诊,并根据需要进行调整。

逐渐停止治疗 停止激素替代治疗,需要在医生指导下逐渐减少剂量。突然停止激素替代治疗会引起更年期症状的复发或加重。与医生共同制定适当的停药计划,并遵循医生的建议。

持续教育和自我关注 了解更年期和激素替代治疗的最新信息。参与继续教育,了解较新的研究和指南。自我关注并密切注意身体和情绪的变化,及时与医生沟通,以便进行必要的调整和管理。

正确服用激素替代治疗 是更年期保健的关键。与医生密切合作,了解个人的健康状况和风险,并遵循个性化的治疗计划,以确保治疗的安全性和有效性。同时,维持健康的生活方式和持续关注自身的变化也是更年期管理的重要组成部分。通过合理使用激素替代治疗并综合其他健康措施,女性可以更好地应对更年期,并提高生活质量。

(作者供职于山东省聊城市茌平区妇幼保健计划生育服务中心)

经期不调的原因及治疗选择

□陈楠

经期不调是指女性月经周期的改变,包括月经来潮时间的提前或推迟、出血量的增多或减少及经期不规律等情况。这种情况常常会给女性带来身体上和心里上的不适,甚至影响到正常的生活和工作。本文旨在介绍经期不调的原因,并介绍一些常见的治疗选择,帮助女性更好地了解和应对经期不调的问题。

疾病原因 荷尔蒙失调 荷尔蒙是调控女性月经周期的关键因素,任何导致荷尔蒙水平异常的情况都可能导致经期不调,如卵巢功能异常、甲状腺功能异常、垂体瘤等。

生活方式因素 生活方式的改变也会对经期产生影响,如长期的压力、睡眠不足、不健康的饮

食习惯、缺乏运动等,都可能对经期造成影响。 **疾病和疾病治疗** 某些疾病,如多囊卵巢综合征、子宫肌瘤等,及接受某些药物治疗,如抗生素、抗抑郁药物等,都可能干扰月经周期。

体重变化 过度的体重增加或减少都可能对月经周期产生影响,肥胖和极度消瘦都可能引起经期不调。

其他因素 吸烟、酗酒、药物滥用等不良习惯也与经期不调有关。

常见类型 闭经 闭经是指月经完全停止超过3个月。这可能是由于荷尔蒙失调、妊娠、卵巢功能衰退等原因引起的。 月经过多 月经过多是指数

经期正常,但出血量明显增多。这可能是由于子宫内层异位、子宫肌瘤、子宫腺肌病等问题引起的。

月经过少 月经过少是指月经周期正常,但出血量明显减少。这可能是由于子宫腺肌病、内分泌问题、营养不良等原因引起的。

经期延长或提前 经期延长或提前是指月经周期的改变,经期时间明显延长或提前。这可能是由于卵巢功能异常、子宫内层异位、荷尔蒙失调等原因引起的。

治疗选择 经期不调的治疗应该根据具体的原因进行,以下是一些常见的治疗选择。 生活方式调整 对于一些因

为生活方式引起的经期不调,改变不良生活习惯会带来明显的改善。如减轻压力、保持充足的睡眠、均衡饮食、适度运动等都帮助恢复正常的月经周期。

药物治疗 药物治疗常用于荷尔蒙失调引起的经期不调。如口服避孕药可以通过调整荷尔蒙水平来恢复月经周期的正常运转。此外,还有一些其他的药物,如抗生

手术治疗 对于一些严重的病因,手术可能是必要的选择。如子宫肌瘤、卵巢囊肿等问题可能需要通过手术来解决。

中医调理 中医在治疗经期不调方面有着悠久的历史。通过中草药调理和针灸疗法,可以

调整女性体内的阴阳平衡,解决月经问题。

心理支持 对于一些因心理压力导致的经期不调,心理支持和心理治疗也是很重要的治疗手段。通过减轻心理负担,可以改善经期不调的症状。

经期不调是许多女性常见的问题,但并不意味着它是正常的。及时了解经期不调的原因,并采取适当治疗措施,可以帮助女性恢复正常的月经周期,提高生活质量。个体差异很大,因此每个人的治疗方案会有所不同。建议女性在遇到经期不调问题时,及时就医,接受专业医生的诊断和治疗。

(作者供职于辉县市孟庄镇卫生院妇产科)

子宫内膜异位症的症状、诊断和管理

□程曙敬

子宫内膜异位症是一种妇科疾病,指的是子宫内膜组织异位生长在子宫以外的其他部位,如卵巢、输卵管、盆腔等处。正常情况下,子宫内膜只生长在子宫内,但在子宫内膜异位症患者身上,这些异位的子宫内膜组织也会受到月经周期影响,导致相应部位出现异常出血、疼痛和其他症状。

常见症状 定期的盆腔疼痛 这可能是较常见的症状之一。盆腔疼痛可在月经前、月经期间或月经后出现,严重程度因人而异。 异位出血 子宫内膜异位症患者可能出现异常的阴道出血,其时间和量与月经周期无关。

不孕症 约有40%的子宫内膜异位症患者会面临不孕问题,可能由于异位组织对卵巢、输卵管和子宫造成的损害所致。

盆腔不适 包括盆腔胀痛、排尿疼痛、排便疼痛等。

性交疼痛 部分患者在性交时可能感到疼痛或不适。

其他症状 还可能出现疲劳、腹胀、恶心、腰痛、腿部疼痛等非特异性症状。

诊断方法 病史询问 医生会咨询患者的症状、月经情况和疼痛程度等信息,以了解可能存在的异位症迹象。

身体检查 医生可能进行盆腔检查,通过触诊来检测异常的肿块

或疼痛反应。 **影像学检查** 常用的影像学检查包括超声检查和磁共振成像(MRI)。这些检查可以帮助医生观察子宫和盆腔器官的图像,检测可能存在的异位病变。

腹腔镜检查 腹腔镜是一种微创手术技术,通过在腹部插入一个细长的镜头来观察腹腔和盆腔器官。腹腔镜检查可以直接确认子宫内膜异位症的存在并进行治疗。

组织检查 如果在腹腔镜检查中发现异常组织,医生会采集组织样本进行活检,以确定是否为子宫内膜异位症。

治疗方法 药物治疗 常用的药物有口服

避孕药、黄体酮类药物和激素治疗,可以通过抑制雌激素的产生来减轻症状和控制疾病的进展。

手术治疗 手术可用于切除异位病灶、修复子宫畸形、解除粘连等。常用的手术方式包括腹腔镜手术和开腹手术。

辅助生育技术 对于想要怀孕的患者,如果存在不孕症可以尝试辅助生育技术,如体外受精-胚胎移植(IVF-ET)等。

如何预防 维持健康的生活方式 保持适当体重、均衡饮食、定期运动和充足的休息,帮助维持内分泌平衡和加强免疫系统功能。

减少环境激素暴露 远离含有

激素的药物、化妆品和清洁剂,尽量减少接触含有对人体激素系统有害物质的环境。

规律月经周期 培养良好的生活规律,遵循健康的生理周期,注意月经周期的变化。如果发现异常,及时就医。

避免过度紧张压力 长期或频繁的精神紧张和压力会影响内分泌系统的正常功能,增加患病风险。合理安排工作和生活,学会放松心情。

定期检查和治疗 定期进行妇科体检,了解自己的生殖健康状况,并及时就医进行治疗和管理。

(作者供职于安阳市安阳县永和镇卫生院妇产科)

如何预防妊娠期糖尿病

□焦志红

妊娠期糖尿病是一种妊娠期间出现的代谢紊乱疾病,它可能对母婴健康产生不良影响。当血糖水平在妊娠期超出正常范围,达到妊娠合并糖尿病的程度时,就会诊断为妊娠期糖尿病。疾病的发生与多种因素有关,如肥胖、家族史、年龄和患有糖尿病等。然而,通过采取有效的预防和管理措施,可以降低患妊娠期糖尿病的风险,保护孕妇和胎儿的健康。本文将探讨预防妊娠期糖尿病的方法和策略。

疾病定义 妊娠期糖尿病的诊断标准是在妊娠24周~28周接受筛查,前1日晚餐后禁食至少8小时,次日早晨,进行75克口服葡萄糖耐量试验,检测空腹血糖,服糖后1小时、服糖后2小时血糖。如果符合

以下一项或多项,则诊断为妊娠期糖尿病,如空腹血糖 ≥ 5.1 毫摩尔/升,服糖后1小时血糖 ≥ 10.0 毫摩尔/升,服糖后2小时血糖 ≥ 8.5 毫摩尔/升。

危险因素 肥胖或超重 妊娠前体重过高是妊娠期糖尿病的主要危险因素之一。

家族史 有一位或多位近亲患有糖尿病的女性,其患妊娠期糖尿病的风险较高。

年龄 年龄超过35岁的孕妇,患妊娠期糖尿病的风险相对较高。

预防策略 健康饮食 合理的饮食是预防

妊娠期糖尿病的关键。建议选择低糖、低脂、高纤维的食物,如全谷物、新鲜蔬菜、水果和蛋白质来源。避免高糖饮料和深度加工的食物。

控制体重 肥胖是妊娠期糖尿病的重要危险因素之一。建议在孕前确保体重正常,并在孕期适量增加体重,控制在医生建议的范围内。

锻炼 适度的体力活动对于预防妊娠期糖尿病非常重要。规律的锻炼可以帮助提高胰岛素敏感性,控制血糖水平。建议选择适合孕妇的轻度运动,如散步、孕妇瑜伽等。

定期产检 及早发现和管理妊娠期糖尿病非常重要。定期进行产前检查,包括血糖筛查和口服糖耐量试验,以确保及时诊断和治疗。

管理措施 饮食管理 建议咨询专业的营养师,根据个人情况制定合理的饮食计划。合理分配餐次和食物种类,控制饮食中碳水化合物和糖分的摄入量,遵循医生或营养师的建议。

血糖监测 定期监测血糖水平是管理妊娠期糖尿病的重要步骤。使用血糖仪定期测量血糖,根据医生的建议记录和调整饮食和运动。

胰岛素治疗 当孕妇的空腹或餐前血糖水平大于3毫摩尔/升,餐后两小时血糖大于6.7毫摩尔/升,且饮食调整后血糖水平仍超出正常范围时。医生会建议使用胰岛素注射剂来帮助控制血糖。遵循医生指导,并按时注射胰岛素。

孕期监护 妊娠期糖尿病增加

了并发症的风险,如胎儿过大、难产等。因此,孕期监护非常重要,包括定期产检、超声检查和胎动监测。

通过有效的预防和管理措施,可以降低妊娠期糖尿病其对孕妇和胎儿健康的风险。合理饮食、控制体重、适度锻炼和定期产检是预防妊娠期糖尿病的基本策略。遵循医生和营养师的建议,制定个性化的饮食计划,并定期监测血糖水平。对于需要药物治疗的孕妇,遵循医生指导使用胰岛素。此外,定期产检和孕期监护也是确保孕妇和胎儿健康的重要步骤。通过全面的综合管理和团队协作,我们能够降低妊娠期糖尿病的风险,确保母婴的安全和健康。

(作者供职于高唐县妇幼保健院妇产科)

儿童的免疫系统相对脆弱,更容易受到呼吸道感染的影响,其中包括最常见病就是肺炎。肺炎对儿童的健康产生了不可忽视的影响,因此,了解儿童肺炎的护理常识至关重要。本文将介绍儿童肺炎的基本知识和一些有趣的护理常识,帮助家长更好地应对这一常见疾病。

什么是小儿肺炎 儿童肺炎是指儿童呼吸道感染引起的肺部炎症。它通常由病毒、细菌或真菌引起,症状包括咳嗽、呼吸急促、发热、乏力等。肺炎可以是轻度的,也可以是严重的并导致呼吸困难。

护理常识 保持良好的手卫生 肺炎是通过空气飞沫传播的疾病,因此家长和儿童应养成勤洗手的好习惯。使用肥皂和温水洗手至少20秒,尤其是在接触儿童之前和之后。

提供充足的液体 儿童患有肺炎时常常会出现发热和脱水的情况。因此,及时提供足够的液体,如水、果汁或清汤,以帮助儿童补充液体。

鼓励休息 肺炎会使儿童感到疲倦和虚弱,因此鼓励儿童休息。给予他们充足的休息时间,减少身体的活动量,帮助儿童尽快康复。

调节室内空气质量 保持室内空气清新和湿度适宜。避免儿童暴露在烟雾、粉尘和有害气体中,定期通风,保持室内环境的舒适和健康。

合理饮食 提供儿童营养丰富的饮食,包括新鲜水果、蔬菜和蛋白质来源,如鸡肉、鱼类和豆类。这有助于增强他们的免疫力,促进康复。

注意药物治疗 如果医生开具了药物处方,按照医嘱给予儿童药物治疗。注意药物的剂量和用法,并遵循医生指导。

有趣的护理常识 故事时间 在儿童康复期间,家长可以陪伴儿童讲故事或者阅读有趣的书籍。不仅可以提供娱乐,还可以分散患儿对疾病的注意力。

绘画疗法 让儿童通过绘画来表达他们的感受。这种创造性的活动可以帮助儿童释放情绪,促进心理健康。

游戏时间 尽量安排一些适合儿童参与的室内游戏和活动,如拼图、扑克牌或棋类游戏。不仅可以帮助他们度过康复期间的乏味时光,还可以促进智力发展。

相互鼓励 如果有其他儿童也患有肺炎,鼓励儿童互相关心和照顾。可以增加儿童的团结和支持,让儿童感到安慰。

通过正确的护理和关怀,可以帮助儿童更好地应对疾病,促进康复。保持良好的手卫生、提供充足的液体、鼓励休息、调节室内空气质量、合理饮食和注意药物治疗是关键的护理常识。同时,有趣的护理常识,如故事时间、绘画疗法、游戏时间和相互鼓励,可以为儿童带来乐趣和心理支持。在护理儿童肺炎的过程中,与医生和护士紧密合作,遵循医嘱和建议,将为儿童的康复提供最佳的支持和照顾。

(作者供职于漯河市中心医院新生儿重症监护室)

儿童常见传染病的特点与预防

□王爱霞

儿童腹泻病是一种常见疾病,尤其在换季时刻,由于气候的变化和宝宝肠道功能的脆弱,很容易发生腹泻,需要做好儿童传染病预防与健康保健措施。

儿童常见传染病 感冒 由流感病毒引起,常表现为发热、鼻塞、咳嗽等症状。

麻疹 由麻疹病毒引起,主要症状包括高热、咳嗽、结膜炎、皮疹等。

腮腺炎 由腮腺病毒引起,可导致腮腺肿胀、发热和咽部不适。

水痘 由水痘病毒引起,常表现为发热、水疱性皮疹等症状。

百日咳 由百日咳杆菌引起,主要症状为持续性剧烈咳嗽伴有喘鸣声。

手足口病 由肠道病毒引起,常见于婴幼儿,表现为口腔、手部和足部出现水泡、溃疡等症状。

病毒性肺炎 如呼吸道合胞病毒感染,可引起儿童肺炎症状。

传染病的特点 高易感性 儿童的免疫系统尚未完全发育成熟,相比成人更容易受到传染病的感染。他们的抵抗力较弱,对病原体的防御能力相对较低。

快速传播 由于儿童在学校、幼儿园等集体环境中接触频繁,传染病在这些场所传播迅速,易暴发流行。

特定易感病原体 某些传染病主要在儿童之间传播,而成人则较少感染或没有症状。

典型症状表现 儿童传染病通常具有特定的症状表现,如高热、皮疹、呼吸道症状等。

传染病的危害 健康风险 儿童免疫系

你知道儿童肺炎的护理常识吗

□谢亚娟

儿童的免疫系统相对脆弱,更容易受到呼吸道感染的影响,其中包括最常见病就是肺炎。肺炎对儿童的健康产生了不可忽视的影响,因此,了解儿童肺炎的护理常识至关重要。本文将介绍儿童肺炎的基本知识和一些有趣的护理常识,帮助家长更好地应对这一常见疾病。

什么是小儿肺炎 儿童肺炎是指儿童呼吸道感染引起的肺部炎症。它通常由病毒、细菌或真菌引起,症状包括咳嗽、呼吸急促、发热、乏力等。肺炎可以是轻度的,也可以是严重的并导致呼吸困难。

护理常识 保持良好的手卫生 肺炎是通过空气飞沫传播的疾病,因此家长和儿童应养成勤洗手的好习惯。使用肥皂和温水洗手至少20秒,尤其是在接触儿童之前和之后。

提供充足的液体 儿童患有肺炎时常常会出现发热和脱水的情况。因此,及时提供足够的液体,如水、果汁或清汤,以帮助儿童补充液体。

鼓励休息 肺炎会使儿童感到疲倦和虚弱,因此鼓励儿童休息。给予他们充足的休息时间,减少身体的活动量,帮助儿童尽快康复。

调节室内空气质量 保持室内空气清新和湿度适宜。避免儿童暴露在烟雾、粉尘和有害气体中,定期通风,保持室内环境的舒适和健康。

合理饮食 提供儿童营养丰富的饮食,包括新鲜水果、蔬菜和蛋白质来源,如鸡肉、鱼类和豆类。这有助于增强他们的免疫力,促进康复。

注意药物治疗 如果医生开具了药物处方,按照医嘱给予儿童药物治疗。注意药物的剂量和用法,并遵循医生指导。

有趣的护理常识 故事时间 在儿童康复期间,家长可以陪伴儿童讲故事或者阅读有趣的书籍。不仅可以提供娱乐,还可以分散患儿对疾病的注意力。

绘画疗法 让儿童通过绘画来表达他们的感受。这种创造性的活动可以帮助儿童释放情绪,促进心理健康。

游戏时间 尽量安排一些适合儿童参与的室内游戏和活动,如拼图、扑克牌或棋类游戏。不仅可以帮助他们度过康复期间的乏味时光,还可以促进智力发展。

相互鼓励 如果有其他儿童也患有肺炎,鼓励儿童互相关心和照顾。可以增加儿童的团结和支持,让儿童感到安慰。

通过正确的护理和关怀,可以帮助儿童更好地应对疾病,促进康复。保持良好的手卫生、提供充足的液体、鼓励休息、调节室内空气质量、合理饮食和注意药物治疗是关键的护理常识。同时,有趣的护理常识,如故事时间、绘画疗法、游戏时间和相互鼓励,可以为儿童带来乐趣和心理支持。在护理儿童肺炎的过程中,与医生和护士紧密合作,遵循医嘱和建议,将为儿童的康复提供最佳的支持和照顾。

(作者供职于漯河市中心医院新生儿重症监护室)