

# 女性围绝经期综合征

围绝经期综合征,又名更年期综合征,过去也被叫做“更年期”,它是女性特定阶段的常见病和多发病,是女性卵巢功能衰退的一个过程。随着人们对女性生理过程的研究,世界卫生组织人类生殖特别规划委员会在1994年建议取缔“更年期”这一名词,改用围绝经期、绝经过渡期及绝经后期等名词。由于人们生活水平及饮食的改变,该病呈现越来越年轻化的趋势,引发的心理及身体症状也给患者的正常生活带来不良影响,所以对围绝经期综合征的认识是每一位女性都不能忽视的话题。

## 1. 什么是围绝经期综合征

围绝经期综合征是指女性在绝经前后因为体内性激素减少所引起的一系列身体和精神心理症状,是女性的生殖功能逐渐衰退到消失的一个过程。主要表现为下丘脑和垂体功能的退化,在此过程中,女性的生育能力和性活动力下降,月经稀少到停止,性器官也逐渐性萎缩和衰老。

## 2. 围绝经期综合征特征

围绝经期综合征的发病原因至今还没有盖棺定论,但对其症状研究发现病症和发病原因过于复杂,症状可轻可重,1/3的人无明显不适,2/3的人症状明显,有的甚至十分严重影响到正常的生活。症状具体表现有:(1)经期紊乱,

月经改变情况多样,有的月经血量减少,时间变短,间隔时间变长,甚至有的女性有直接绝经的情况。(2)偶发性燥热,这也是围绝经期综合征的最明显特征,特别是自身心理受到刺激,情绪激动,容易引发燥热,从面部开始延展至脖颈,最后是胸腔都会出现不同程度的红色斑块,有患者可能出现出汗和体温升高。因此患者心理也会感受到压力,烦躁,手心冒汗,夜间睡眠质量低,容易出现夜汗。这是雌性激素调热机制出现异常的表现,(3)心血管系统受影响,绝经期前后血管的舒缩功能不稳定,容易引发高血压,也可能导致患者动脉粥样硬化和冠心病的发生。(4)生殖系统异常,女性在绝经期外生殖器开始萎缩,阴道变短,黏膜变薄,酸性降低,阴道分泌物减少,容易引发老年阴道炎。子宫和输卵管的萎缩也会导致乳房扁平及下垂。(5)精神和心理状况,受家庭和社会环境影响,进入绝经期后女性容易心情烦闷、失眠、多虑甚至抑郁,出现双向情感障碍的症状。

## 3. 影响因素

由于绝经期的症状、持续时间差异过大,存在以下影响因素:(1)年龄。研究表明,围绝经期综合征的发病率是随年龄增加呈正比例关系,不同年龄阶段的症状

群发病率不同,45~55岁是心理疾

病和心血管疾病的高发阶段,大于55岁属于骨质疏松高发阶段。(2)文化程度。研究表明,学历越高的女性围绝经期综合征的发生率也高,心理状态的变化也会随文化程度变化。(3)内分泌改变。体内雌激素下降会导致多巴胺、5-羟色胺等调节睡眠的神经介质减少,导致睡眠质量下降。

## 4. 治疗原则

围绝经期综合征的治疗原则有四个关键点:(1)卫生宣传;(2)饮食注意;(3)心理治疗;(4)药物应用。一般的治疗手段采取对症治疗的方式。存在睡眠问题使用安定类药物,存在植物神经紊乱的问题使用谷维素,心理问题采取心理咨询。特殊的女性患者也可采取激素替代疗法,补充雌激素,但只进行生理性补充,不过多使用,对于妊娠、严重肝病、胆汁淤积的等疾病患者禁止使用。

## 5. 预防

人工绝经,切除卵巢的患者在术后就要开始使用雌激素的替代治疗,正常绝经的女性要加强体育锻炼,多食用富含钙、铁、锌、维生素的食物。

妇女一生中最后一次月经称为绝经,约始于40岁以后,历时短则1~2年,长至10余年。围绝经期综合征,是每一位女性都不容忽视的话题。

(冈 经)

# 胃痛患者不可服用布洛芬

近日,“布洛芬真是万能止疼药吗”的话题被网友们送上了热搜。“为什么一吃布洛芬就想吐?”……不少网友在热搜词条下提出了疑问。

止痛药分为麻醉性镇痛药和非麻醉性镇痛药两类,布洛芬属于非麻醉性镇痛药当中的非甾体

性抗炎镇痛药。布洛芬是通过抑制体内环氧酶而减少前列腺素的合成来缓解轻度至中度炎性疼痛。胃痛患者一定不能使用布洛芬止痛。因为这类药物可能会对胃黏膜有损伤,加重病情。有活动性消化性溃疡和近期胃肠道出血的人群,妊娠和哺乳期妇女,肝

功能、肾功能不全者等也不可使用。另外,只要有过一次非甾体类药物的过敏史,就不可使用该药。

虽然非甾体抗炎镇痛药没有成瘾性,但使用时仍要避免自行大剂量长期服用,最好在疼痛早期寻求医生的帮助,以免耽误病情。

(徐 婕)

# 切除胆囊会有什么影响

如果将胆囊切除,会对身体造成哪些影响?很多人都会有这个疑问。失去胆囊后,人的消化功能首先会受到影

胆囊切除后短期内部分患者会出现腹胀和腹泻的情况,主要是胆囊切除后胆汁不能被浓缩和储存,而是持续不断地流入肠道,在进食油腻食物后胆汁不能像术前那样可以依靠胆囊的收缩迅速且规律地排入肠道消化食物。

另外,肝脏分泌的胆汁持续排入肠道,导致肠道内的胆汁酸含量发生变化,刺激肠道蠕动加

快,从而出现不同程度的腹胀或腹泻。

如果胆囊切除后出现腹胀、腹泻等症状,一般可以通过机体代偿及改变饮食习惯得到缓解,如少食多餐,餐间吃些小零食等。如果症状仍无法缓解,可服用复方阿嗪米特肠溶片等药物来进行治疗,其能促进胆汁分泌,利于脂肪类食物的消化和吸收,并快速消除腹胀。如果胆囊切除术后腹泻明显,影响到生活质量,需要到消化内科或肝胆外科及时就诊。

胆囊切除后数周至数月,有少部分患者仍感觉到右上腹部疼痛,反复发作,持续时间短则数10分钟,长则可达数小时,疼痛剧烈者严重影响生活起居。还有部分患者腹痛性质与术前类似,但并无发热、黄疸等表现。当出现这种腹痛时需要排除是否为胆源性腹痛。

(刘 凤)

# 中药入煎为何先用冷水浸泡

为了易于贮存和便于销售,绝大多数的中药都是干品,尤其是矿物、动物、蚧壳类药材,干燥而质地致密、坚硬,是不利于直接加水煎煮成汤剂的。为了提高汤剂的疗效,中药在煎煮前都要浸泡一段时间使有效成分更易煎出。中药的煎法历来都被医家重视,如明代李时珍说:“凡物汤药虽品物专精,修治如法,而煎煮者,鲁莽造次,水火不良,火候失度,则药亦无功。”清代徐灵胎也说:“煎药之法最宜深讲,药之效与不效,全在于此。”

可是,不少病家为节省时间,煎前不先用冷水浸泡,而是加热水或冷水后直接大火煎熬,殊不知,这样会使药材表面所含的蛋白质凝固、淀粉糊化,影响药物有效成分的渗出、溶解,削弱甚至达不到治疗疾病的效果。具体来说,就是中药在切割粉碎时,表面所留粉末因突然受热而糊化,阻碍药材毛细管通道,使水分难以渗入,成分溶解后又难以向外扩散,最终影响成分析出。

例如治疗肝炎的茵陈蒿汤中,茵陈的药用部分是茎叶,山栀是用果实入药,大黄是用块根入药,经用冷水浸泡1小时后入煎,结果是:头煎煎出的有效成分率为21.31%、二煎为9.67%,共计为30.98%。未先用冷水浸泡,而是加热水直接煎煮,头煎煎出有效成分率仅为16.05%,二煎为7.69%,合计23.74%。浸泡过的要比未浸泡过的多煎出有效成分7.24%。

又如用于治疗痢疾的白头翁汤中,白头翁与黄连的药用部分是根,黄柏与秦皮是用树皮、茎皮入药,经用冷水浸泡20分钟后入煎,拿它与直接用热水煎出的药液作药理抑菌试验比较,结果前者抑菌作用及抑菌的广度均明显优于后者。芳香性中药如薄荷、紫苏、荆芥、广木香等,含挥发油及挥发性物质,遇热易挥发,则忌用沸水泡,煎煮时应后下。

既然中药一定要用冷水浸泡,而不宜用热水或冷水直接煎

煮,那么入煎前应当浸泡多长时间好呢?一般而言,应视配方中的药物组成而定。若以花、叶、细茎类质地疏松植物药为主的,浸泡20分钟即可入煎;而以块根、根茎、种子、果实为主,质地致密、坚硬的,应浸泡60分钟方可入煎;凡是以矿物、动物、蚧壳类药材,如灵磁石、水牛角片、珍珠母、牡蛎为主的方药等,浸泡时间则需更长一些,使药材湿润变软,组织细胞膨胀,从而使更多的有效成分煎出,以提高药物的疗效,并且可缩短煎药的时间。

值得注意的是,因为现在药店里卖的中药饮片是不用提前清洗的,所以泡中药的水直接煎煮就可以了。煎前浸泡的最适水温为40℃左右,实验表明此条件既使药材湿润充分膨胀,又可提高有效成分煎出率。因季节不同,在冬春寒冷季节,多数药浸泡时间可长一些;而夏秋炎热季节,则浸泡时间不宜过长,防止发酵变质。

(云 冼)

## 壮医健康中国行

壮族有在春节赠送亲友香囊的习俗。因为在壮族人看来,香囊除了装饰外,还有安神镇惊、辟邪解毒、招百福、除凶秽的作用。这是壮族佩药疗法的传承。

在壮族,香囊被称为“麽乜”,寓意守护太阳、守望爱情和拥抱希望。远古时期,八桂地区尽是毒瘴,聪明的壮族人为了趋避毒瘴,便把一些药物藏于香药袋,并佩挂于人体的一定部位,利用药物的特殊气味,以达到防病治病的目的。

为了使香囊广泛应用于当下的春节和防疫状态,广西药研所整理出了消食和防疫香囊配方,感兴趣的读者可以学习制作。

1. 消食香囊:可调理谷道“咪隆”(脾)“咪胴”(胃),改善消化不良。取炒山楂、炒谷芽、炒神曲各10克,藿香、苍术各6克,陈皮、木香各3克,共研细末,放入以丝或绸做成的小袋内,悬挂于颈部,药袋平天突处,1周换药1次。

2. 防疫香囊:能辟瘟防病,用于预防麻疹及流行性感冒。①取贯众、牙皂、薄荷、防风、朱砂、艾叶、石菖蒲适量,先将朱砂外的各药研成细末,然后加入朱砂混匀,装入小布袋内,用于防疫期间,将香囊挂于颈前方,5~7日换药1次。②取肉桂、八角、苍术、青蒿、薄荷各3克,沉香2克,石菖蒲、艾叶、大叶桉各6克,将药物研成极细末,混匀,装入小布袋内,制成香囊,挂于胸前,5~7日换药1次。③取苍术、羌活、升麻、甘草、银花、荆芥、淡豆豉各5克,柴胡、薄荷各3克,桑叶、郁金10克。将药物研成极细末,混匀,装入小布袋内,制成香囊,挂于胸前,5~7日换药1次。

温馨提示:香囊切记不要沾水,洗澡期间要拿下来,以免影响疗效。

