

名医天团直播之30

江苏省妇幼保健院专家葛环做客“名医天团”直播间

美丽秘方来了
带你“稳过”更年期

火热的女神节过去了,但女性对自己外表和健康的关注却永远“在线”。尤其是到了更年期,各种问题找上门,自己却不知道该怎么处理。3月8日,现代快报+·ZAKER南京联合天下美篇报,在美篇App上进行了“名医天团”第三十场直播,邀请了江苏省妇幼保健院妇女保健科、女性康复中心副主任葛环,聊聊女性健康的“美丽秘方”,教你安稳度过更年期。



扫码关注
精彩直播不错过

实习生 杨斯楚 现代快报+ZAKER南京记者 梅书华



视频截图

问:什么是更年期,有什么症状?

葛环:更年期是女性一生中必须经历的时期,主要随着人的衰老、卵巢功能下降、卵泡耗竭、停止排卵、雌激素水平下降,引起相应靶器官的不适表现。这是女性从育龄期到老年期一个过渡阶段。

一般女性在40岁以后开始进入更年期,大约经过10年的时间,到50岁左右绝经,常发生在45-55岁之间。每个人进入更年期的时间不一样,如果在40岁之前进入,可能是卵巢早衰了。

女性到了四十岁,最明显的症状是出现月经的改变,比如月经量变化、月经周期延长等;还有的人会出现潮热、出汗、脾气改变,突然觉得胸闷、夜里睡不好等状况,这些都是神经调节功能紊乱造成的。随着时间的延长,激素水平的下降,甚至会出现泌尿生殖道的改变,比如尿失禁等。

还有一些变化是悄悄出现的,比如骨丢失增加导致发生骨质疏松,雌激素下降,影响脂代谢,造成的心脑血管疾病的发生,严重可能造成老年痴呆。

建议出现这些症状要及时就医,如果是去妇幼保健院,看妇保科,如果是去普通三甲医院,看妇科或者妇科内分泌科。

问:到了更年期,该怎么办?

葛环:这一时期的女性,建议要进行自我生活方式的调整。首先要进行合理的饮食调整,在保证营养的前提下,吃低脂食物,因为脂代谢能力下降了;也要低糖饮食,因为糖脂代谢相互影响;还要吃低盐食物防止高血压,更年期经常会血压波动,血压不稳定。

到了更年期,雌激素水平也会下降,导致骨丢失增加,需要补钙。建议晚餐时吃钙片进行补钙,可以促进吸收,减小副作用。要注意的是,吃完饭后不要立即躺下,可以活动半小时,促进钙的吸收,让钙在骨骼里沉积下来。很多人补钙就睡觉了,这时血钙一过性增高,但是没有收到需求的信号,就会随着小便排掉。

另外,这个时期,生活一定要规律,不能有太大的压力,如果出现情绪波动,一定要学会寻找一种合适的方式来减压。除了运动,也可以听音乐、购物、唱歌等。

随着更年期的到来,还可能出现泌尿生殖道的病变,尿失禁、盆底松动等问题,不适合做垂直的运动,容易加重症状,建议试试打太极、练瑜伽、游

泳等运动。

自己无法调节,也可以去寻求医生的帮助,运用雌激素补充治疗,模拟正常的月经周期,保证正常的月经来潮,缓解更年期症状,效果也很好,但不是每个人都适用,要听从医嘱。

问:盆底功能障碍是什么疾病?

葛环:骨盆是人体躯体和下肢一个连接处,骨盆底可以封闭骨盆出口的肌肉及筋膜组织,将盆腔的器官托起在一个正常的位置,还可以控制尿道、阴道、肛门闭合,构成并维持腹内压协助维持骨盆脊柱稳定性。

女性盆底功能障碍是各种原因导致的盆底支持薄弱,进而盆腔脏器移位连锁引发其他盆腔器官的位置和功能异常。比如排尿异常,包括尿失禁、尿频、尿急、夜尿、排尿延迟、中断、费力、尿不尽感、尿潴留;还有排便异常,包括便秘、粪失禁;甚至器官脱垂吗,包括子宫脱垂、阴道前/后壁膨出;还有性功能障碍、慢性盆腔痛等各种问题。

问:哪些行为习惯会伤害盆底?

葛环:第一种是妊娠及分娩,这是对盆底造成伤害的最主要因素。有的宝妈觉得选择剖腹产就没事,其实在怀孕时,就已经对盆底造成了损伤。

第二种是重体力的劳动,本身盆底状况不好,负压增加,对盆底也是压迫,会出现盆底松弛的症状。

第三种是不良的姿势,比如跷二郎腿,会导致肌肉不对称,一边过度挛缩,一边过度延伸,导致出现肌肉的疼痛,肌肉挛缩卡压神经,产生盆腔痛。还有葛优躺这些不端正的姿势,都会影响到肌筋膜正常功能的发挥。

妈妈抱宝宝的姿势也要注意,不要站着抱,导致压力都集中在盆底肌上,可以坐着抱,让凳子分担一部分压力。

问:生活中怎么保护盆底健康?

葛环:在孕期的时候,要控制胎儿体重,进行盆底肌锻炼(合理膳食、适量运动、定期监测);在分娩期的时候,建议自然分娩、多体位分娩、合理选择分娩方式;产后要注意休息、早期筛查、早期干预。

可以自己学一学做盆底肌训练(凯格尔训练),慢慢收缩阴道和肛门,保持5-10秒,然后慢慢放松,每次循环做十分钟左右,每天可以多做几次。这个方法可以有效锻炼盆底肌肉,预防盆底疾病。如果不会做,可以到院学习

正确的方法。

盆底肌训练是最好的治疗方法,如果不会做盆底肌训练,可以借助设备,用电疗法+生物反馈技术辅助进行,学会盆底肌训练,并进行盆底肌强化训练,提高肌力,有些机构单纯的电疗法,疗效往往不持久,必须学会后主动训练,才能更好提高肌力,如果有盆腔痛,先治疗疼痛,后进行肌力训练。

问:如何自查乳腺健康?

葛环:女性要学会关注乳腺状况,自我检测时要注意,不要用手去捏乳房。首先对着镜子观察自己的乳房是否对称,有没有局部的凹陷,在洗澡的时候进行触摸检查,在胸部打上沐浴露,用右手查左侧乳房,左手查右侧乳房,顺序是外上外下,内下内上,乳晕区,以螺旋状触摸。如果发现有小结节,要去医院进一步检查就诊。

问:如何筛查宫颈癌?

葛环:由于女性生殖道的特殊构造,宫颈比较隐蔽,宫颈癌的早期症状往往不明显。一定要定期筛查,可以选择TCT和HPV检查。前者是检查宫颈有没有病变,是宫颈细胞学检查,后者是病因学检查。不同的年龄段有不同的侧重点,一般来说20岁之前没有性生活,是不做筛查的,有性生活是要进行筛查的。30岁之前一般只查TCT,这个时候,人体的抵抗力比较强,清除病毒的能力比较强,30岁以后,建议TCT和HPV都要做一下,再根据情况进一步检查处理。

在做TCT检查前,要注意前24小时避免性生活,不要冲洗阴道或使用阴道栓剂,也不要做阴道内诊,如果有炎症要先治疗,然后再做TCT检查,以免影响诊断结果。

问:宫颈癌有哪些症状?

葛环:有些早期症状要注意,比如不规则阴道流血,正常女性一个月来一次月经,但是如果出现非月经期出血,或者同房后出血,绝经后出血,一定要进一步检查;还有的会出现阴道流血,有腥臭味,晚期症状表现为由转移部位带来的临床症状,如转移至膀胱,则有尿频、尿急等症状,如肿瘤压迫输尿管,则有输尿管梗阻等症状。

有人问接种疫苗后,还要做宫颈癌筛查吗?疫苗接种只保护部分HPV病毒亚型,致病亚型很多种,仍需定期筛查,早期发现异常,及时处理,已接种HPV疫苗与未接种者处理相同。



名医档案

葛环 主任医师

妇女保健科
女性康复中心 副主任

- 中华预防医学会盆底功能障碍防治专业委员会 委员
- 中国整形美容协会女性生殖整复分会 理事
- 中国优生优育协会孕育与生殖专业委员会 常委
- 江苏省康复医学会 理事
- 江苏省预防医学会妇女保健专业委员会 副主任委员
- 江苏省预防医学会妇女保健专业委员会 女性盆底学组组长
- 江苏省老年学会骨质疏松专业委员会 副主任委员
- 2010年获得欧洲盆底学校女性盆底康复技术高级(二级)证书
- 从事妇产科、妇女保健、围产医学、女性康复的临床、教学和科研工作三十一年,致力于预防、保健、临床与康复相结合的一体化管理模式的研究

专业方向:女性盆底功能障碍相关疾病的诊断与物理治疗、围绝经期相关疾病综合干预