



“最近烦躁得很，是更年期到了吗？”女性进入中年，突然变得爱发牢骚、情绪难以自控，一会儿暴躁如雷，一会儿委屈流泪，家庭战争一触即发。此时，她很有可能是更年期到了，这是女性一生中必经的阶段，也是正常的生理反应。所以，在妈妈进入更年期时，全家应多一点理解和宽容，帮助她顺利度过这一人生的特殊时期，做到“更”健康，“更”美丽。

### 月经改变，这是最早的更年期症状

女性更年期是人体机能自然而然发生的一种现象，广东省妇幼保健院妇女保健科夏建虹主任指出，在女性40岁以后，随着卵巢功能的逐渐衰退，身体里的性激素波动或下降，更年期就悄悄而至。更年期症状有上百种表现形式，最早出现的更年期症状是月经的改变，比如月经周期缩短或月经周期紊乱等；其次的症状是偶发或逐渐频发的潮红、潮热以及全身不适；接着是不明原因的焦虑、很难调控的情绪和睡眠障碍等。

国内专家共识认为，40岁以上的女性，出现至少2次月经周期与原来周期比较时间相差>7天，被认为是进入绝经过渡期的标志。

### 焦虑、冠心病，伴随更年期而致

一般来说，更年期综合征与遗传因素有很大的关系，如果母亲有

唐朝诗人孟郊的《游子》写道：“萱草生堂阶，游子行天涯。慈母倚堂门，不见萱草花。”母爱深深，情意浓浓。5月9日是母亲节，“你养我长大，我陪你变老！”唯愿时光温柔，伴母亲岁岁芳华！在这个特别的日子里，羊城晚报《健康周刊》为致敬每一位伟大的母亲，特别推出母亲节专题策划，针对女性在身体、心理常出现的问题，请专家给以详细解答，并授予一些简单易学、操作便利的保健方式，让母亲康养放松、舒活身心。

# 请理解和帮助妈妈顺利度过更年期

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 刘元玲 吕雷

这种情况，女儿患有更年期综合征的概率就大一些；其次，不良的生活习惯对卵巢功能也有影响，例如长期抽烟、长期熬夜都会加速卵巢功能衰退，使得女性更易发生更年期综合征。另外，经历过卵巢手术（例如卵巢的肿瘤、子宫内膜异位症的手术）或者接受过化疗的女性更易发生更年期综合征。

实际上，更年期综合征的女性不仅仅存在月经紊乱的问题，还存在代谢心血管的问题。夏建虹主任说，更年期综合征的女性更易发生代谢紊乱，在脂代谢方面主要以甘油三酯、总胆固醇、低密度脂蛋白增加为主，在糖代谢方面，更年期的女性易发生2型糖尿病，而且氨基酸和尿酸也常发生代谢异常。

临幊上发现，更年期综合征的女性是高血圧、冠心病、脑卒中等心血管疾病的高危人群。不仅如此，更年期综合征的女性还易发生焦虑和抑郁的精神疾患。所以，要引起女性足够的重视。

### 更年期综合征应该如何治疗？

目前，对于出现血管舒缩症状（潮热、盗汗等）、泌尿生殖道萎缩症状（阴道干涩、疼痛、排尿



供图/视觉中国

### Tips：更年期的妈妈们日常生活中需要注意什么？

健康的生活方式在任何时候都十分重要。因此更年期的女性在日常生活中应该注意以下几点：

1. 参加任何体育活动比久坐要好，规律的运动可让身体代谢、肌肉力量及生活质量更好，并且心梗、卒中、骨折及乳腺癌的发生率可显著降低；  
2. 锻炼最佳方式为每周至少3次，每次至少30分钟，强度

达到中等。另外，每周增加2次额外的抗阻力会得到更多的益处；

3. 保持正常的体重非常重要，肥胖[BMI>25kg/m<sup>2</sup>]对身体造成显著的影响，在绝经后妇女中，肥胖已成为一个日益严重的问题，体重若减轻5%-10%，便可有效改善那些与肥胖相关的胰岛素抵抗引起的多种异常状况；

4. 推荐的健康饮食基本组成部分包括：每日进食水果和蔬菜不少于250g，全谷物纤维，每周2次鱼类食物，低脂饮食。应限制摄入食盐（低于6g/d），妇女每日饮酒量应不超过20g，每个地区的饮食习惯有所差异，也可根据饮食习惯适当调整；

5. 提倡戒烟；  
6. 积极改进生活方式，增加社会活动和脑力活动。

## 急躁易怒、闷闷不乐，点穴纾解有妙招

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 马秀宜 刘庆钧

郁，对于急躁易怒、头痛、经前乳房胀痛有很好的疗效，配上期门有加强疗效的作用，经前几天可用行间代替太冲，加强解郁清热之效。

操作：可用手掌擦热对侧胸肋部，再从上往下数至第六肋间，正对乳头下方即为期门穴；太冲位于足背部，在第1、第2跖骨间凹陷处，行间位于足背，第一、二趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处（即皮肤颜色深浅交界处），每穴可用拇指按揉3-5分钟。

### 【神门三阴交，安神定志睡眠好】

三阴交为妇科要穴，凡月经、白带的问题均可取用，此外，三阴交还有安神的功效，配合神门更可增加安神定志之效，若为经前，有烦躁症状，可改为少府。

操作：手掌4指并拢，放于内踝最高点上，胫骨后食指处即为三阴交；神门位于腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处（小指延

伸下来，到手掌根部末端凹陷处），少府位于掌面，小拇指屈曲，指端下即是少府穴，可用拇指按揉或用筷子等较为圆钝之物轻轻点按至有酸胀感，时间约3-5分钟。

以上穴位头痛、头晕、失眠、经前期乳房胀痛、抑郁不乐者皆可按压。另外，夜晚可用刮痧板轻刮头皮以助安眠。

### 来点健康糖水，解解压

适当的糖分能纾解压力，这里，林国华教授推荐两款糖水适合于经前经后服用。

#### 【百合莲子汤】百合、莲子、红豆、冰糖

该糖水可用于经前，压力大的女性经前常会有心烦易怒，睡不稳的情绪表现，百合养阴清虚热配合莲子宁心安神，红豆是较为平和的豆类，既可养血补心，又可得利尿消肿，适合于经前以通为主的原则治疗。

【鸡子黄连阿胶汤】黄连3g、阿胶10g、鸡蛋1个，红糖适量。黄连水煮成一碗，约3-5分钟，放入阿胶烊化，打入鸡蛋1个，再加入适量红糖。

经后阴血不足，适合使用养阴补血之品充养血海，该方林国华主任常用于治疗失眠，月经量少，常获得满意效果。

## 专题

## 乳痛要治吗？这个问题九成女性很担心

文/羊城晚报全媒体记者 余燕红 通讯员 甄晓洲

石；也可以是无规律的疼痛，多出现在单侧乳房的固定部位，以刺痛、灼痛等症状为主，只在某些地方能感受到明显的触痛，整体乳房可能没有明显肿块。

内分泌异常是导致患上乳腺增生的主要原因，而导致内分泌异常的原因，与女性的情绪变化较大有关，如生气、压力大等。有些女性因疼痛放射至背部、侧腋窝，而影响睡眠、工作与学习，由此引起焦虑不安。

### 需要干预吗？不建议

刘仁斌表示，乳痛症是一种正常的生理现象，不需要治疗干预。对于特别疼痛的女性，只要在日常生活中注意以下几点即可缓解：

适当运动，坚持运动可以促进内分泌平衡。建议每周坚持运动3-5天，每天20-30分钟，以低强度有氧运动为主。

合理饮食，多进食新鲜蔬菜水果，不吃霉变食物，不吃腌、熏、烤制品，以及少吃辛辣的食物。戒烟及戒酒。尽量避免使用有雌激素的补品、药物、化妆品，

不滥用避孕药。

调整情绪。避免长期劳累、精神紧张、过度悲伤等不良情绪，少熬夜，以免引起内分泌功能紊乱导致雌激素分泌异常。

### 会发展为癌？别担心

乳腺增生是乳腺在性激素周期性变化的作用下，造成乳腺正常结构紊乱。乳腺增生分为两种：生理性和平理性。

刘仁斌称，大多数人都是生理性增生，因此绝大部分乳腺增生跟乳腺癌没有关系。等女性绝经以后，体内雌激素降低，乳腺组织退化时增生即可好转。

但病理性增生（如乳腺癌增生）则会有癌变的倾向，但也不必过于担心。他介绍，研究发现，乳腺癌的发病其实是多因素的共同作用，比如家族遗传、月经初潮早（<12岁），绝经迟（>55岁）；未婚、未育、晚育、未哺乳；胸部接受过高剂量放射线的照射；长期服用外源性雌激素；绝经后肥胖；长期过量抽烟、酗酒、假体植入等这些都与乳腺癌密切相关。

### 压力大，点穴有妙招

在中医来讲，“女子以肝为先天”，压力大，情志不畅往往会导致肝气的疏泄功能失常，从而引发急躁易怒、闷闷不乐、经前期乳房胀痛、失眠、头痛、头晕、月经不调等不适，穴位“外络筋节，内连脏腑”，所以在日常生活中我们可以选择一些简便、易取的穴位缓解以上不适。

#### 【膻中配间使，宽胸理气开胸怀】

由于生理结构，我们胸腔受乳房的压迫，加上容易出现情绪问题，经常容易觉得胸闷不舒，老话常讲“气得胸疼”，不是没有道理的，膻中位于胸骨头上，两乳头中间，情志不畅者经常会有



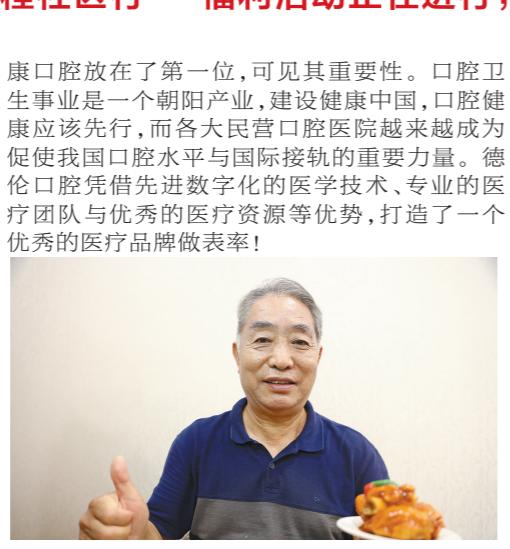
图/受访者提供

# 数字化精工种牙，圆健康好牙梦

为解决看牙难题，“广东爱牙工程社区行”福利活动正在进行，即日起致电020-8375 2288申领高额种牙补贴，免挂号费，专家会诊费，名额有限，火速报名！



健康中国2030战略中提到了“三健”运动，包括了健康口腔、健康骨骼、健康体重，其中健



德伦口腔凭先进数字化技术获得高新技术企业荣誉

2021年5月11日/星期二/品牌传播中心主编/责编 张华/美编 张江/校对 赵丹丹 A15



### 《广东爱牙工程社区行》福利进行中

免费领取数字化种牙高额补贴  
0元种植方案设计每日限量50名  
0元博硕专家挂号费每日限量50名

广州佛山双城19点 地铁沿线均设有分院  
东风总院·体育西旗舰院·中山八旗舰院  
宝业旗舰院·车陂旗舰院·燕塘旗舰院  
区庄旗舰院·顺德旗舰院·赤岗旗舰院  
三元里旗舰院·京溪旗舰院·石溪旗舰院  
新塘旗舰院·花地广百精品院·冼村精品院  
滨江精品院·长寿精品院·汇侨精品院  
西门口精品院



德伦口腔连锁获批广州市社会医疗保险定点机构