



认识更年期焦虑症

耕心医生:赵蓓
市精神卫生中心心理科主任医师



沈蕾 胡启梅 杨玲

更年期焦虑症是指患者在更年期阶段出现的焦虑症,患者主要表现为焦虑生活、焦虑工作,甚至子女的婚姻问题也会成为患者的焦虑对象。

更年期是一个人由中年向老年过渡的时期,在此阶段,人体代谢和各器官功能会发生相应改变,特别是内分泌系统功能在逐渐地衰老和退化,其中以性腺功能的减退最为明显,例如妇女卵巢功能从不稳定到停止。人到更年期,身体开始出现衰老的迹象,精力减退,工作能力下降,而且即将面临退

休,失去原本习惯了的工作环境。同时由于内分泌功能的衰退,身体产生不适感,健康情况受到影响,势必会造成精神上的紧张和压力。

在这一阶段,自己的子女一般都已长大成人,面临着工作、解决婚姻等问题,作为父母必然特别关心,并常为此而担忧,也会在精神上造成紧张和压力。这些心理-社会因素作用于因更年期而受到削弱的特殊生理基础之上,如神经系统机能比较脆弱、不稳定,对外界不良因素影响的敏感性增加,适应能力下降等,就容易激发更年期焦虑症。

如何避免更年期焦虑症的侵袭?首先,做好心理准备很重要。要认识到更年期是一个正常的生理过程,出现的症状只是暂时的,是可以自行缓解的,不必为此忧心

忡忡。其次,生活要规律,防止工作负担过重,尽量避免精神刺激,同时注意锻炼身体,经常参加文体活动。

定期检查也是预防和减轻焦虑症的好方法。当出现严重的焦虑症状,甚至症状影响睡眠时,就需要到专业的心理科就诊,心理科医师能够准确识别焦虑症状,并给予及时的心理疏导和治疗。目前新型的抗焦虑药物起效快、安全性高,患者可在医生的指导下用抗焦虑药物控制严重的焦虑症状,既能减轻痛苦,还能缩短病程。

良好的心态对机体的内分泌和免疫功能都有重要的影响,长期焦虑会诱发各种躯体疾病,尤其是心血管方面的疾病,比如焦虑性高血压,所以尽快控制更年期焦虑对女性的晚年生活有重要意义。

警惕“头”号杀手,避免“卒”不及防

保健医师:王芃
市中西医结合医院(市二院)神经外科



杨吉玲 杨玲

脑卒中俗称中风,是一种突然发生的脑血管循环障碍性疾病,主要包括缺血性卒中和出血性卒中,具有高发病率、高死亡率、致残率和高复发率的特点,严重影响人们的健康生活。

中国卒中学会发布的流行病学调查表明,我国现有卒中患者1494万人,每年新发330万人,每年因卒中死亡154万人,存活者中约80%留有不同程度的残疾,其中约75%丧失劳动能力,40%是严重残疾,生活不能自理,给个人、家庭和社会带来了沉重的负担。所以说,卒中是威胁健康生活的“头”号杀手。

预防卒中,要从以下方面做起。

定期筛查。定期进行卒中危险因素筛查,包括高血压、高血糖、高血脂、吸烟、饮酒、超重与肥胖、不健康生活习惯和其他可能导致卒中的疾病等。

控制血压。35岁以上每年至少测量血压1次,高血压患者应每月至少测量1次,高血压患者需要按医嘱药物治疗。

控制血糖。常人建议在年龄≥40岁时开始筛查,有卒中危险因素的人群应定期检测血糖。

控制血脂。血脂升高一般没有特异表现,必须通过血脂检查才能发现。建议20岁以上的成年人至少每5年测量1次空腹血脂,40岁以上男性和绝经期后女性应每年进行血脂检查,对于缺血性心血管病及缺血性卒中的高危人群,应该每3-6个月测定1次血脂。

拒绝吸烟。吸烟有害而无一利,所有人都应该主动拒绝吸烟,并避免二手烟危害。

控制体重。超重和肥胖者可通过健康的生活方式、良好的饮食习惯、增加体力活动等措施减轻体重,有利于控制血压、减少卒中风险。

健康饮食。每天饮食种类应多样化,使能量和营养的摄入趋于合理。每日食盐不超过5克,少油饮食,控制胆固醇、碳水化合物摄入,避免饮酒。

科学运动。健康成年人每周参加3-4次有氧运动,每次持续约40分钟以上,如快走、慢跑、骑自行车等,中老年人可根据自身情况参加有益省心的健身运动。

积极治疗有关疾病,如心梗、房颤、颅内外相关动脉疾病等。上述疾病人群的卒中发病风险明显高于常人,应定期体检复查,接受专科医生治疗,遵医嘱药物治疗。

卒中的常见表现包括:平衡障碍或不协调导致行走困难或摔倒、视力下降、意识丧失或抽搐、面部麻木或口角歪斜、一侧肢体突然无力或麻木、无法正常说话或理解他人语言等。大脑对缺血缺氧非常敏感,完全缺血超过3小时,脑细胞将出现不可逆的损害,导致残疾、长期昏迷甚至死亡,因此发现前述症状,第一时间要拨打120急救电话入院就诊。

几种保健牙齿的方法

□ 仲权

牙齿不好会影响进食,进而影响营养吸收,不利于身体健康,有几种保健牙齿的方法介绍给大家。

早晚刷牙。每天养成刷牙的好习惯,早晨起床后和晚上睡觉前都必须刷牙,这样能将口腔内及牙齿表面的食物碎渣消除,保持口腔的清洁健康,减少牙齿疾病的出现。

上下牙撞击。清晨醒来和晚上睡觉之前可以相互碰撞上下牙,从十几下到五十下,逐日增加撞击次数和撞击力量,这样可以让牙齿更牢固。

饭后漱口。每次吃完饭后都

要用水漱口,漱口时嘴巴紧闭,让水在口腔里面来回冲刷,将牙齿每一个角落的食物残渣都冲掉,然后将水吐出,这样漱几遍即可。

手指按摩牙龈。清洁双手后,用拇指和食指来回地按摩牙龈,也可以用专门的工具套在手指上按摩。这样按摩几分钟能够促进牙龈血液循环,健康牙龈能使牙齿更牢固,避免由于牙龈过早萎缩而引起牙齿松动、脱落。

大量分泌唾液。嘴巴闭合,用舌头连续顶撞口腔上壁,这样能够促使唾液大量分泌。唾液中含有能够增加免疫能力的免疫球蛋白和溶菌酶,它们可以消灭口腔内的病菌。

平时多吃一些含有纤维素的食物,如菜花、南瓜、菠菜等,长期保持下去可以减少牙齿疾病的发生。

多喝水除了能够保证人体正常水分的供应,还可以清洁口腔。特别是饭后喝点水,达到清洁牙齿的目的很有必要。但要注意的是,饭后喝水不能太多,太多容易稀释消化液,导致消化不良。

少喝饮料。尤其是碳酸饮料不要多喝,因为这样做不但对牙齿没有好处,对身体其他部位和器官的健康也不好。如果实在想喝饮料,一定要注意控制量,并且尽量选择碳酸含量少的,以免酸性物质腐蚀牙齿。