



导读

平煤神马医疗集团总医院
开展血清胃功能检测项目
“抽血”就能评估
早期胃癌风险

[A II · 3]

湖滨社区卫生服务中心
产检项目完善
新城区的孕妈妈
可以“少跑腿”啦

[A II · 4]

金秋食材
先挑再吃

[A II · 8]

夜间血压高
危害更大

本报讯 很多高血压患者非常关心自己在白天的血压情况,稍有变化,赶紧采取措施。而夜间血压变化因不易发觉,常被患者忽视,临床上因此引起心脑血管疾病突发的病例实不少见。

近日,《欧洲心脏杂志》一篇研究文章称:睡时血压是重要的血管风险预后标志和预防及治疗目标。这项研究覆盖了40个初级保健中心,自2008年至2015年,共有18078人被纳入研究。结果表明,睡觉时血压升高,脑血管疾病发生率最高。特别是睡眠时收缩压升高,脑血管疾病风险增加明显。

单就一天的血压波动来看,一般认为血压有两个高峰和两个低谷,分别是早起6—8时(第一个高峰)、12—14时(第一个低谷)、17—20时(第二个高峰)、午夜2—3时(第二个低谷)。夜间你在呼呼大睡时,血压也在波动,且越近凌晨,血压越会急剧上升。

夜间血压升高的原因,目前还不很明确,有可能是睡眠过程中交感神经兴奋性增加,引起血管收缩、血压升高;也有可能是药效维持时间短等原因引起。(牟建军)

80后已有人 进入更年期

身体早期警示信号须警惕

10月18日是世界更年期关怀日。根据世界卫生组织估计,到2030年,全世界会有12亿以上的更年期妇女人口,我国的更年期女性将超过2.1亿。扬子晚报记者在采访中了解到,第一批80后的女性竟也有不少已出现了更年期综合征。妇科专家提醒说,更年期综合征开始出现年轻化趋势,一些早期的信号要警惕,及时就诊。

38岁女强人“大姨妈”不来了

曾经的热播剧《我的早更女友》让不少人印象深刻,职场白领戚嘉在与男友分手之后,在事业与爱情的双重打击下患上了早期更年期综合征。

南京市中西医结合医院中医妇科王俊兰副主任医师接诊过一位38岁的职场女强人刘女士。

刘女士平时工作压力比较大,

生活中注重体形,靠节食来减肥,每天基本上靠水果维系着。慢慢地体重是降下来了,但她发现月经量越来越少,有时一个月干脆不来了,上身特

别容易出汗,脾气也比较急躁,常对着老公发无名火。刘女士本来看中中医想调理一下,却被医生告知患上早期更年期综合征。

更年期为何会提前

“以前,更年期综合征的女性以45—55岁这个年龄段居多,但近两年很多不到40岁的女性都出现了更年期的健康问题,尤其是工作压力大、不科学减肥、经常熬夜的年轻女性,更容易中招。”王俊兰介绍说,现

代职业女性竞争激烈,长期精神压力过大,会引起自主神经功能紊乱,影响体内内分泌调节,导致雌激素分泌减少,使更年期提前到来。睡眠不足、过度减肥等不良生活习惯,会导致月经失调、卵巢早衰,也可能

诱发更年期提前。

近年来,国外研究发现与更年期提前有关的原因。比如,美国华盛顿大学研究发现,化妆品中的某些化学成分会扰乱人体激素的自然分泌,致使更年期最多提前4年。哥伦比

亚卡塔赫纳大学的研究团队发现,女性II型糖尿病患者更年期提前的可能性会增加3倍。另一项研究显示,与从未吸烟的人相比,有吸烟史的人在50岁之前绝经的风险增加了26%。

有这些症状应及时就诊

王俊兰介绍说,门诊中前来咨询的很多更年期女性患者实际上之前都有健康的警示信号,主要以月经量明显减少、上半身容易出

汗、失眠烦躁易怒为主要症状。另外,由于更年期卵巢功能衰退,性激素大幅度波动且急剧减少,导致中枢神经递质紊乱,还会引发一系

列症状和疾病,比如记忆力减退、皮肤皱纹增加、骨质疏松等。

年轻的更年期综合征患者主要以肝郁肾虚的证型为多见。对

于不愿意接受性激素治疗或者存在性激素治疗禁忌证的患者,也可以选择膏方调理等中医疗法分型论治。

家人对患者应多些理解和关爱

王俊兰表示,更年期综合征的患者大都有精神方面的压力,因此需要家人给予她们更多的理解和关爱,如原谅她们发无名火,鼓励她们要以乐观、积极的心态对待。

更年期的女性需注意,这也是妇科肿瘤高发的年龄时段,每年应定期做妇科体检,平时要保持良好的生活习惯,预防生殖系统的感染,还要注意保持心情舒畅,锻炼身体,保证睡眠。

和女性差不多,男性一般到50岁左右会进入更年期。然而,一些70后、80后也会感觉出现了与早更症状类似的情况。对此,有专家表示,这并不意味着真的进入了更年期。不健康的生活

方式和紧张的工作节奏,很可能带来心理上的不适,并导致体内的内分泌紊乱,感觉好像“更年期提前”,他们同样也须注意劳逸结合、睡眠充足和适度减压。(蔡蕴琦)



鹰城微健康