

“更”好更年期,优雅下半程

这些症状
当心是更年期“找上门”



月经紊乱、潮热多汗、情绪波动、甚至胸闷气短……许多更年期女性,都面临着身心的双重煎熬。

最新研究显示,我国近半数40岁至60岁女性有更年期症状。更多的医学证据正在告诉我们,更年期不可怕,科学应对,也可以成为生命的新起点。

这些症状,当心是更年期“找上门”

根据北京协和医院牵头编制的《更年期患者指南》,更年期是指女性从生育期过渡到老年的特殊阶段,多数开始于绝经前4年,平均在46岁至47岁,也有人在绝经前10年或更长时间开始。

北京协和医院妇科内分泌与生殖中心教研室主任郁琦介绍,在这个特殊的时期,随着卵巢功能逐渐衰退直至完全丧失,身体会因为雌激素水平的波动和下降,出现更年期症状。

许多更年期女性经历过这样的时刻:突然心跳加快、手脚发麻,甚至怀疑发生了心梗;无缘无故出现潮热出汗,感到一股热气从胸前腾起……这些症状,都很有可能是更年期导致的。

“一些患者会将这些症状错误地识别为其他疾病,从而延误治疗。”北

京协和医院妇产科学系副主任陈蓉介绍,女性在40岁后需要开始关注月经是否出现紊乱现象,50岁左右要开始了解哪些是更年期症状,而绝经后则要特别关注泌尿生殖道的问题。

通过《更年期患者指南》的线上小程序“知更健康”,大众可以进行智能问答、自我检测,初步判断自己是否进入了更年期。

“更年期是每个女性都会经历的一段自然过程,不用害怕也不必排斥,而要用平和的心态迎接它。”陈蓉说。如果症状影响到日常生活,应及时寻求医生帮助。

更年期不“硬扛”,科学应对有方法

过去几十年间,随着妇科内分泌领域研究不断推进,对于更年期的认识从曾经的“更年期只是自然现象,无需干预”转变为“更年期健康管理是提升老年生活质量的关键环节”。

“很多女性会认为更年期‘扛一扛’就过去了,但实际上现在我们已经有了科学方法可以帮助改善更年期症状。”郁琦说,默默忍受不仅生活质量得不到改善,还可能因为雌激素缺乏带来骨质疏松、心血管疾病和认知功能障碍等健康风险。

郁琦介绍,绝经激素治疗通过补

充雌激素或雌孕激素组合,来弥补体内逐渐减少的雌激素,能够缓解更年期症状、预防因雌激素降低带来的健康风险,是更年期综合征的有效治疗方法。

一些患者担心,激素治疗会不会导致发胖?是否安全?专家表示,更年期女性随着雌激素水平的下降,往往会带来腹部肥胖,而补充雌激素并不会带来发胖。只要在医生指导下规律用药、定期随访,安全性很高。

但需要注意的是,治疗需要在专业指导下进行,已知或可疑妊娠、已知或可疑患有乳腺癌、严重肝肾功能不全等情况,不应使用绝经激素治疗。除激素治疗外,还可以采用中药、穴位按摩、针灸等非激素治疗方法缓解更年期症状。

呵护身心,优雅度过更年期

潮热出汗被认为是“体质差”,情绪波动被认为是“故意找事”……许多更年期女性,经常在职场、家庭中被误解,进而也引发自身的“不安全感”。

“更年期女性既要及时关注自己的身体问题,也要呵护自己的心理健康。”陈蓉建议,家属可以共同学习更年期知识,消除误会,更好地帮助更年期女性面对这一特殊的时期。

“药物治疗是更年期治疗的主要部分,但不是全部,结合科学的生活方式调整,效果更好。”复旦大学附属妇产科医院妇科内分泌科副主任邹世恩说,规律运动是缓解更年期不适的“良药”,可以进行有氧运动,同时配合哑铃、弹力带等进行简单的力量训练,预防骨质疏松,避免肌肉流失。

此外,要健康均衡饮食,不熬夜,不抽烟,限制饮酒,适当补充维生素D和钙。还可以通过冥想、瑜伽、认知行为疗法等方式,进行心理调节,让心情更加平和。

陈蓉呼吁,个人要储备更多更年期知识,社会要加强对更年期女性的理解,让身体的语言“被听懂”,让更年期“被看见”。(新华社 徐鹏航)

超加工食品可能阻碍减重效果

一项新研究显示,即使遵循英国官方健康饮食建议减重,摄入超加工食品也可能阻碍减重效果。

超加工食品由食品提取物、添加剂和工业成分混合制成。这类食品通常价格低廉,且含糖盐量较高。低加工食品则是指仅经过清洗、切割、冷藏等简单处理的食物,如新鲜果蔬、冷藏肉类、牛奶等。

为对比不同加工程度食品对体重管理的影响,研究人员以55名英国成年人作为研究对象,让他们遵循英国官方膳食指南,分别采取为期8周基于低加工食品和超加工食品的饮食模式。两种饮食模式之间间隔4周,其间参与者可恢复正常饮食。

结果显示,参与者在摄入低加工食品期间,平均减重1.84公斤;摄入超加工食品期间,平均

减重0.88公斤。前者几乎是后者的两倍。此外,摄入低加工食品期间,参与者的脂肪量、体脂百分比和内脏脂肪水平均有所减少,而在摄入超加工食品期间未观察到这一变化。

目前尚不清楚两种饮食模式具体如何影响体重。研究人员推测,超加工食品可能会让人更快地进食,从而延迟饱腹感并导致能量摄入增加;添加剂和食品加工方式也可能对肠道微生物产生影响。

研究人员表示,在英国,普通人饮食中超过一半的能量来自超加工食品。英国官方膳食指南侧重食物种类以及脂肪、蛋白质、碳水化合物等营养素的加工程度同样值得关注,这有助于改善国家膳食指南的不足之处。(据新华社)

“坐站测试”可预测中老年人死亡风险

东芬兰大学日前发布新闻公报说,该校科研人员参与的国际团队发现,一项“坐下-站起”的简单体能测试,能有效预测中老年人未来的死亡风险。

这项研究基于20世纪90年代未开发的“坐站测试”。受试者需在无支撑物帮助的情况下,在地面坐下再站起。表现评分满分为10分,若过程中出现摇晃、失衡或需借助手部、膝盖等支撑将被扣分。

来自东芬兰大学等机构的研究人员自1998年至2023年期间,在巴西对4282名46至75岁的受试者进行“坐站测试”,并按得分分为5组:0-4分、4.5-7.5分、8分、8.5-9.5分和10分。随后他们对这些人进行了中位时间长达12.3年的随访。

结果显示,得分最低组(0-4分)中,42%的受试者在随访期内因自然原因死亡;得分为8分组中,这一比例为11%;而满分组的自然死亡率仅为3.7%。研究将“自然原因死亡”定义为由疾病、器官衰竭或生理老化等非

人为因素导致的死亡。

经年龄、性别及既往病史等变量校正后,研究人员仍然发现,得分最低组的自然死亡风险是满分组的近4倍,死于心血管疾病的风险更是高达满分组的6倍。

研究还发现,“坐站测试”得分较低者通常身体质量指数偏高,更易患糖尿病、高血压、冠心病等慢性疾病。

参与研究的东芬兰大学教授亚里·劳卡宁在新闻公报中解释,要在“坐站测试”中获得高分,需具备良好的肌肉力量、柔韧性和平衡能力,而这些正是长期健康的重要预测指标。

研究人员表示,“坐站测试”是一种安全简便、无需设备的非有氧体能评估方式,可作为预测中老年人死亡风险的有力工具,在心血管疾病预防、康复和运动医学等领域具有实际应用价值,将其纳入常规体检,有望为个体提供更精准的健康建议。(新华社 朱昊晨 徐谦)

容易晒黑或许是好事

人的皮肤分为表皮和真皮两层。表皮是皮肤的最外层,也是身体防止外界侵害的物理防线,表皮的基底层内有黑色素细胞,在受到紫外线照射时,会生成大量的黑色素来吸收紫外线,防止其对损伤内部组织。真皮层则是致密的结缔组织,包含了胶原蛋白、弹性纤维和网状纤维等,它们共同支撑着皮肤弹性。

晒黑,其实是皮肤在自我保护,有助于减少对皮肤真皮层的损伤。所以,容易晒黑并不是什么坏事儿,有以下好处:

不易晒伤或晒斑。容易晒黑的人,皮肤的自我保护能力往往较强。天生皮肤白或不

容易晒黑的人,在日光下的自我保护能力较弱,更容易晒伤或晒斑。

不易晒出皱纹。皮肤老化的因素中,自然衰老只占20%左右,其余则为光老化所致,紫外线就是造成光老化的罪魁祸首。表皮基底层黑色素细胞生成快,对紫外线的吸收就强,这样可以降低对真皮层胶原蛋白、弹性纤维等的损伤。

不易得黑色素瘤。研究发现,肤色白皙可能是黑色素瘤的独立危险因素,白人或皮肤白的人黑色素瘤发生率更高。如果皮肤晒伤,可以使用茶水、黄瓜汁、冰牛奶等擦拭,缓解症状。(燕赵老年报 冯 颖)

六大生活陷阱让胆结石锁定年轻人

胆结石,这个曾被视作“中年病”的“隐形炸弹”,正神不知鬼不觉地偷袭年轻群体。当奶茶成为社交货币、熬夜变成生活常态,我们的身体正在支付高昂的健康成本。胆结石不是突如其来的厄运,而是生活方式长期失衡的结果。

年轻人的胆囊危机

胆囊这个拳头大小的器官,在人体中扮演着“胆汁仓库”的角色。当我们摄入油腻食物时,胆囊就会收缩排出胆汁帮助消化。不良生活方式正让这个精密系统频频“罢工”:北上广三地体检数据显示,20-35岁人群胆囊异常检出率达18.7%,其中胆固醇性胆结石占83%。

生活中,24岁程序员小林日均工作时长14小时,靠奶茶续命、炸鸡充饥,体检时发现胆囊充满细小结石;28岁网红主播为保持身材长期节食,反而诱发胆汁淤积形成结石。这些案例揭示:不良生活习惯正在重塑年轻人的胆囊生态。

六大现代生活陷阱

饮食革命暗藏杀机。当代青年日均脂肪摄入量较父辈增加40%,精致碳水摄入超标2.3倍。网红奶

茶每杯含糖量相当于14块方糖,炸鸡汉堡的饱和脂肪酸超日推荐量3倍。这种“糖脂炸弹”组合刺激肝脏超负荷生产胆固醇,胆汁成分失衡形成结晶。

生物钟紊乱的代谢灾难。夜班族胆结石风险增加57%。凌晨2点肝脏本该进入排毒模式,持续进食却迫使它继续分泌胆汁。某互联网公司调研显示,87%员工存在“报复性熬夜进食”习惯,这种昼夜节律紊乱直接导致胆汁淤积。

久坐时代的消化困局。每天静坐超8小时者胆汁排出效率降低35%。缺乏运动导致胆囊肌张力下降,胆汁沉积。

更糟糕的是,有些年轻人患上“沙发土豆综合征”——边追剧边吃零食,形成“进食-静止-再进食”的恶性循环。

体重过山车的代谢紊乱。极端减肥者每月体重波动超过5公斤时,胆汁胆固醇饱和度骤增40%。某减肥训练营追踪数据显示,反复节食一暴食人群胆结石发生率是正常人群的2.8倍。

代谢综合征的悄然蔓延。年轻糖尿病患者胆结石风险增加3倍,高甘油三酯血症患者风险提升2.5倍。

这些“富贵病”正在年轻化,形成结石滋生的温床。

被忽视的遗传警报。基因检测显示,ABCG8基因突变携带者胆汁胆固醇排泄能力下降60%,这类人群更需要生活方式干预。

打造“黄金胆汁”生态系统

采用“333”饮食法。每日3份优质蛋白(鱼、豆、蛋),3种颜色蔬菜,3小时进食间隔。特别推荐秋葵黏液、木耳多糖等可溶性膳食纤维,能有效吸附胆汁酸。

每天进行20分钟“碎片运动”。早中晚各做7分钟核心训练。研究发现,平板支撑能增强腹内压,促进胆汁排空。周末增加1小时有氧舞蹈,娱乐健身两不误。

建立“光饮食”习惯。早餐暴露在自然光下进食,晚8点后使用琥珀色灯光。睡前3小时禁食,让胆囊获得充分休息。数字排毒计划:睡前一小时远离蓝光设备。

控制体重波动。每月体重波动控制在2%以内,采用“211餐盘法”(2拳蔬菜、1拳蛋白质、1拳主食)。定期检测血脂血糖,将甘油三酯控制在1.7mmol/L以下。(北京青年报 李 静)