

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

关爱更年期女性从“心”开始

2020年第七次全国人口普查显示,我国50岁及以上女性数量已超过2.4亿。对于绝大部分的女性来说,更年期是生命旅程中无法回避的自然阶段。除了躯体症状外,更年期的多种心理情绪障碍,如烦躁、焦虑、紧张、抑郁、情绪波动等,严重影响更年期女性的身心健康。



《中国绝经管理与绝经激素治疗指南2023版》显示,随着卵巢功能逐渐减退导致的雌激素水平下降,在更年期的早期会出现包括月经紊乱、潮热、出汗、睡眠障碍、胸闷、气短、心悸等症状,随着绝经时间的延长可能出现骨质疏松症、心血管疾病等问题。上海市医学会妇产科分会绝经学组组长、上海市第六人民医院妇产科主任医师、国家更年期保健特色专科学科带头人陶敏芳教授表示,更年期激素水平的变化给女性带来一系列身体变化,其引发的心理健康问题对更年期女性造成更多困扰,直接影响女性的生活质量和家庭关系。关注更年期女性的心理健康势在必行。

尽早就医切莫强忍

由于更年期是一个生理过程,因此情绪波动、抑郁、焦虑、乏力、睡眠障碍等心理问题往往被低估,很多人认为“忍一忍”就过去了,事实上很多女性“忍”了多年也没有“忍”过去,极端的出现自杀等不良后果。充分了解并意识到更年期女性心理变

化特点,有助于更年期的女性朋友及时寻求医学帮助。陶敏芳教授在描述更年期存在心理问题的女性就诊特点时,总结如下:1. 倾诉时喋喋不休;2. 倾诉时言语激动,情绪起伏不定;3. 仅注重自己的表达而不愿听从建议。因此医生在接诊时一定要注重,既要让患者得以倾诉,更要让患者得到科学的治疗。针对部分更年期女性在职场或者公共场合表现得合群、开朗,独处时却消极、悲伤的情况,陶敏芳教授认为,情绪的两极分化令她们非常痛苦,家属、同事应当予以关心,劝导就医。

陶教授强调,我们不应将更年期女性的情绪问题视为羞耻或定义为脆弱的表现。一旦出现情绪问题,应寻求专业医学人士的帮助。陶敏芳教授介绍,许多更年期门诊有专用量表来评估更年期症状、更年期情绪问题等,包括Kupperman评分、匹兹堡评分、抑郁焦虑量表等,建议更年期女性若感觉有情绪问题,可以到更年期门诊进行评估,如果评估异常,尽早就接受治疗,千万不要“忍”。

科学干预焕然“伊心”

保护更年期女性心理健康,干预措施包括非药物治疗与药物治疗两大方式。

在非药物治疗方面,陶敏芳教授表示,散步、瑜伽或游泳等适度运动,有助于提升愉悦度和睡眠质量。富含维生素和矿物质的均衡饮食可以改善身体和心理健康。建立良好的睡眠习惯,保证充足睡眠,如定时睡觉和起床。通过冥想、深呼吸或其他放松技巧减轻压力。寻求家庭和朋友的理解和支持,与家人和朋友分享生活感受。也可以加入更年期支持小组,与经历相似的女性分享和学习。此外,专业的心理咨询可以帮助处理更年期相关的情绪和心理问题。通过认知行为疗法,有助于改变负面思维模式,提高应对能力。

更年期的情绪变化和波动,与雌激素在50岁左右开始下降的关系最密切,随着雌激素下降,维持女性情绪的5-羟色胺、多巴胺以及内啡肽等神经介质下降,因为雌激素对这些神经介质有一定的调节作用。《中国绝经管理与绝经激素治疗指南2023版》指出,绝经激素治疗(MHT)是唯一能够一揽子解决由于绝经后雌激素缺乏所带来的各种相关问题的方案。在医生的指导下进行激素替代疗法可以缓解更年期症状及绝经相关的情绪问题,以期达到最大获益和最小风险的治疗目标,必要时,通过多学科协作诊疗或使用心理药物来治疗更年期情绪问题。

从医学的角度,更年期是女性健康走下坡路的时期,也是预防多种慢性病的最佳时期。陶敏芳教授强调,女性朋友要认识到更年期的变化,以积极的生活态度接受这一生命阶段的变化。相信科学有效的手段和方法足以应对这一时期可能带来的心理和情绪挑战。

凌溯 图 IC



扫码看短视频
走出更年期女性
心理误区

医护到家

三九寒天人群中,听取“咳”声一片。由此,呼吸科专科操作雾化吸入开始进入咳嗽患者的日常生活。雾化吸入直接作用于气道和肺部,局部药物浓度高、起效快、全身不良反应少。雾化吸入可以改善通气功能、稀释痰液、解除气道痉挛、保持呼吸道通畅,适用于治疗呼吸道感染,起到消炎、止咳、化痰的作用。雾化吸入对于患者来说简便易操作,关键是老少皆宜,越来越多的患者愿意接受和使用这种治疗方式。

成年人采用雾化的情况大多是呼吸道感染感染后咳嗽(包括急性支气管炎、细菌、病毒性肺炎等),以及咳嗽迁延不愈,也能用于慢性阻塞性肺疾病(俗称老慢支),支气管扩张症,支气管哮喘等,经过雾化治疗后,都能够很好地改善症状。

虽然雾化吸入现已广泛应用于临床,但仍需要在医生的指导下进行。使用时应含住口含嘴,用嘴吸气鼻子呼气,深吸缓呼,使药物充分到达支气管和肺内。吸入过程中如果出现频繁咳嗽,气促、恶心、呕吐等,应立即停止吸入,待症状缓解后采用间断吸入的方法;如果出现呼吸困难,面色发绀,血氧饱和度下降等可能为痰液堵塞,应立即停止吸入,迅速拍背,帮助痰液咳出,并吸氧,待症状缓解后再行雾化或咨询医生。

雾化吸入结束后须洗脸,漱口,或用湿毛巾清洁面部及口鼻部,以防残留雾滴刺激皮肤,引起过敏或受损。特别是使用激素类药物,漱口可减少口咽部的药物沉积,减少真菌感染等不良反应的发生。使用后的雾化器用灭菌用水或凉开水冲洗干净,晾干,放入清洁袋中备用。

黄佳宇 丁如梅 钱小洁(上海市长征医院)

止咳化痰「神操作」雾化吸入老少皆宜

预防先行

接种流感疫苗还来得及

接种流感疫苗是预防流感和减轻流感病症、预防重症发生的有效手段,也是当下防范流感的关键措施之一。上海圆和新永门诊院长林易正推荐接种者通过网络预约尽早安排接种时间,目前圆和新永门诊储备有国产的和进口的流感疫苗,包括上生以及国光生物的流感疫苗,方便市民自行选择接种。林院长表示,目前接种流感疫苗仍然来得及,因为流感流行季通常持续到春天。新年伊始,亲朋团聚,别让流感病毒钻了空子,冬春季节接种流感疫苗不嫌晚。

保护效果 每年流感流行的病毒株虽然不同,但市面上目前主流的四价流感疫苗,均包含针对甲型乙型还有分别两个亚型的流感病毒,能提供相对广谱的保护力。即使已经感染过甲流或者乙流,接种四价流感疫苗仍能帮助预防再次感染不同型别的流感病毒,即使感染,症状也会变轻,病程缩短,严重并发症的发生风险和住院以及死亡的风险都会降低。

接种时间 对于大多数人来说,每年秋季接种流感疫苗是最理想的,也可以在冬季流感高发期来临前接种并逐渐产生抗体,做到“提早保护”。然而,即使在冬季或早春流感高位流行的情况下接种,疫苗仍然能提供保护。流感病毒在冬季和早春最为活跃,现在接种疫苗依然是一个明智的选择。

接种人群 几乎所有的人,特别是6个月及以上的婴幼儿、老年人、有慢性疾病的人和免疫系统较弱的人都应该接种流感疫苗。孕妇和医护人员也应该接种疫苗,以保护自己和周围的人。关于6个月以下婴幼儿的防护,一般建议婴幼儿的照护者尽量接种疫苗,形成家庭防护圈,并做好个人卫生,避免带婴幼儿在人多密闭的公共场所过多逗留,减少接触感染源的可能。 柏豫

心理沙龙

很多人都有失眠的经历,对于失眠既害怕又担忧。好在大部分失眠是一过性的,一般经过自我调节或者环境调整,睡眠质量能够得到改善。那么,如何分辨自己是否属于一过性失眠?用药之前,自己还能做些什么?出现哪些状况需要寻求医疗帮助从而走出失眠阴霾呢?

失眠是指出现了入睡困难(入睡时间>30分钟以上),或和睡眠维持困难(睡眠中容易醒、早醒、睡眠不深等)。如果失眠持续数天以上则应该引起重视,特别是4周以上的慢性失眠。

在应对失眠之前,先分辨哪些是真正的失眠。如果白天起得很晚,甚至一直要睡到中午或下午才起床,到了晚上又睡不着,这种情况并非真正的失眠,而只是睡眠节律后移了、睡眠时长是足够的。针对上述情况要注意睡眠卫生,建议做到不熬夜,在相对固定的时间点上床睡觉;即便晚上睡不好次日早晨也要按照固有的节律准时起床,白天避免小睡或打盹。

睡梦香甜美 人生不觉累

接着,排除影响睡眠的不良行为的干扰,养成助眠的生活习惯,包括限制兴奋性物质如咖啡和茶的摄入,尽量不喝或者至少中午以后就不再饮用;白天适当增加运动,增加体力消耗,如果能在有一定日照的户外运动更好,避免在晚上很晚的时间运动;避免在夜间做让大脑过于兴奋的事情,如蹦迪、长时间刷手机、和人冲突、思虑过度;形成相对稳定的生活和睡眠节律,睡觉前做一些相对固定的事情,如洗漱、敷面膜、听舒缓的音乐等,从而逐渐形成条件反射。一到特定的时间点、做完特定的事情,人就有睡意了。

然后,排查是否存在影响睡眠的躯体疾病,并积极治疗。可能导致失眠的躯体疾病,如皮肤瘙痒、疼痛、呼吸不畅、胃酸反流等。特别要注意一种叫做“睡眠呼吸暂停综合征”的疾病,这类患者的睡眠状态是:打呼噜的同时自觉没睡好,此时使用安眠药存在风险,不可自行用药,需到耳鼻喉科等相关专科检查并听从医生的治疗意见。

最后,如果精神压力超负荷,总是陷于忧虑状态,夜间也很容易出现失眠。有助于缓解精神压力的方法有主动减少压力来源、适当降低期望和要求、寻求家人朋友的帮助、增加运动、投入兴趣爱好、进行冥想训练等。

如果自我调节无效,或出现下述任意

一种情况,就需要寻求精神科医生的帮助了:

1. 用过多种安眠药效果都不好,或者一种安眠药开始有效但很快就失效,需要几种安眠药合并使用才有效,或者安眠药的使用剂量较一般人高,表现为“慢性失眠”或“难治性失眠”。

2. 持续2周以上感到容易紧张、不容易放松,或者心情难过、打不起精神做事、易哭或容易发火,或者出现各种身体不适,如心慌、胸闷、身体疼痛、头晕、眩晕、恶心、胃口差,却查不出确切的躯体疾病。

上述情况提示个体可能受到了焦虑、抑郁等负面情绪的困扰,这时单用安眠药效果不好,且安眠药容易形成依赖和产生耐受性(即安眠药剂量需要不断增加)。

精神科医生经过和患者面谈,结合心理测量以及必要的检查,首先对个体的心理和睡眠状态进行评估。再给予心理调试,以及睡眠习惯调整的建议和指导。药物方面,会选择适合的安眠药来改善睡眠,也会给需要的患者处方抗焦虑/抗抑郁药来调节情绪。

专业治疗的目标不仅是让个体服用安眠药后能睡着觉,更是为了让个体有效地放松下来,回归“心静自然眠”的状态,最终减少安眠药的使用剂量和频率。

康传媛(同济大学附属东方医院临床心理科主任)