



更年期的女性都会经历些什么？

近几年，“年龄焦虑”成为社会热词，受社会文化和舆论观念的影响，女性更容易陷入年龄焦虑和年龄歧视。女性一旦度过30岁就被认为进入衰减期，而中年女性的情况更加严峻，她们甚至被认为是衰老、易怒、发福、不讲道理的代名词。

“更年期”一词更是被赋予了讽刺、挖苦的负面含义，成了一种负向社会标签。

随着社会生产力、医疗水平的发展，人类生活的条件在不断提高，寿命也在不断延长。据2021年国家卫健委发布的统计公报显示，2019年中国居民平均寿命已达77.3岁。

女性在进入更年期，绝经后还有30多年要度过，这相当于人生三分之一的历程。

人到中年，确实会发生诸多身体、心理的变化，但更年期实则是女性摆脱激素桎梏，实现自我关爱的开始。

如何正确看待女性的中年时期？这个阶段的她们会发生怎样的蜕变？为什么有学者提出“更年期是女性的第二青春期”？

更年期并不意味着衰退，50岁才是新时代的人到中年

纵观人类大部分历史，女性多在绝经前就去世了。对那些有幸活到更年期的女性，绝经的到来则代表了身体衰退的开始，而且是不可避免的。但今天，随着女性的预期寿命大大提高，必须承认，在绝经后，女性不仅可以再活三四十一年，且精力充沛、思维敏捷。

现代女性将经历的更年期和自己的母亲（或祖母）所经历的完全不同。事实上，大多数人65岁时，无论是身体上或者精神上，都不会特别衰老。过去，与更年期相关的话题（如月经、绝经）不允许公开讨论。今天，人们在打破这种沉默的同时，也正打破一种文化障碍。北美更年期协会年度会议上曾公布了一项调查，调查显示，在50岁至65岁的美国女性中，超过一半的人认为在这个年龄段感觉最幸福，生活最充实。相比于20岁、30岁以及40岁，她们觉得50岁至65岁的生活有了很大改善，包括家庭生活、兴趣、友谊以及和配偶的关系。

究竟哪段时间是更年期，你清楚吗

女性月经初潮后，一般会有5年至7年的时间，月经间隔周期较长，且不规律，通常也不排卵。在20岁左右，月经周期会缩短，并在达到最佳生育年龄后变得更有规律。女性生育年龄一般持续20年左右。直到进入40岁后，月经周期开始再次延长。

可以用三种类型来区分不同的更年期划分：自然更年期：一般在45岁至55岁逐渐进入更年期。绝大多数情况下，自然更年期会持续5年至10年不等，有时可能长达13年之久。提前更年期：在30岁至40岁时，不知什么原因，提前进入更年期。这类女性需要补充激素，调理身体。人工更年期：有些情况可能发生得很突然，比如外科手术摘除或破坏了生殖系统（如摘除卵巢或手

术导致卵巢供血不足）、放疗或者化疗、服用某些诱导或模拟更年期的药物（如减小子宫肌瘤大小），都可能导致人工绝经。

摆脱激素桎梏，重新出发

女性在育龄期，因为雌激素大量分泌的生理原因，往往愿意牺牲其他兴趣爱好，更多地照顾家人。当过了育龄期，雌激素分泌减退，很多女性突然看清了自己的生活真相，如果此前生活不如意，长久以来被压抑的情绪很可能会井喷式爆发，身体也开始出现各种病症。

不管什么原因导致身体或精神上的压抑，更年期都可以视作一个内在支持系统，科学渡过更年期，将帮助女性们进行深层治愈，恢复新生并找回自我。对大多数女性来讲，中年以前，家是生活的重心，但人到中年后，家反而排在其次了；还有一些女性，在中年时离开原来的工作，转行或开创自己的事业；也有人虽然迫于生活压力，但在中年后也开启了新的生活。

韩国电影《82年的金智英》，当一个家庭主妇开始想要参与工作，她面临的是巨大的家庭和社会压力。在育龄期，如果兴趣广泛，保有一定社交圈，那么相对而言，在更年期就更容易开展新生活。

在中年后发现新的兴趣和激情的关键是走出去，行动起来，即使没有明确的目标也没关系。一位更年期女性这样对医生说：我变得更风趣了。除了孩子的学习和丈夫的晋升，我发现自己有很多事情可以做。我喜欢这个全新的我。如何回归初心，成就全新的自己？在回归自我的过程中，对很多女性来说，最艰难的可能是迈出第一步。

给更年期女性的小建议

●鼓起勇气

虽然走出第一步很痛苦，但当下定决心选择了全新的、更健康的思维方式和生活方式时，每件事都会丰富女性的体验。

●拥抱自律、规律的生活

开始坚持至少一项运动，定期锻炼。规律性运动带来的好处绝对超过大家的想象。坚持规律运动，是提高精神活力的不二法门。

●改善日常生活

花些时间来自我反省，重新审视婚姻和自己的精神状况。要想自我治愈，首先要找出问题所在。那些花时间反思过往生活的人，在之后的生活中往往都拥有更健康、更幸福的人际关系。

●要明白“害怕失去”比真正失去更糟糕

随着孩子长大离家，很多女性十分恐惧面对空巢，但真正经历时其实感觉也没有那么可怕。女性要学会享受独自一人的时光，通过相对自由无拘的生活，才能从中慢慢了解到自己真正的渴望和需求。

（新华）

健康教育

人人都应保护环境

环境与健康息息相关，我们每个人都应该保护环境。遵守保护环境的法律法规，为促进人类健康做贡献。

环境包括自然环境和社会环境，与人的健康息息相关。环境因素的改变会在不同程度上影响到人体的生理和心理活动。

在环境中，有许多因素每时每刻地作用于人的机体，这些因素包括物理的、化学的、生物的。这些因素不仅错综复杂，且处于不断的变化之中，人体借助内在的调节机制，与各种环境因素保持着相对平衡，表现出机体对环境的适应能力。

但是人们的这种适应能力是有限的，当有害的环境长期作用于人体，超过人体耐受量时，就会危及健康，引发疾病，甚至造成死亡。人们常见的恶性肿瘤、心脑血管病等，引起这些病的原因虽然是多方面的，但恶劣的环境影响是不容忽视的重要原因。

不但自然环境与人们的健康息息相关，社会环境同样和人们的身体健康紧密关联。一些心理问题或疾病就是由不良的社会环境造成的，所以说，了解环境和健康的关系以适应环境或保护环境来保证健康。

要遵守保护环境的法律、法规，遵守讲究卫生的社会公德。保护自然环境，要加强对水、土地、森林、草原、海洋、矿产等重要自然资源的管理，在开发和利用资源的同时严格保护生态环境，使人与自然和谐相处。在保护自然环境的同时，还要注意保护居住、生活的微小环境，保持室内空气清新、整洁明亮、温湿度适宜等。（宗禾）

下期刊登预告：
《健康教育》将在2021年10月15日7版，刊登中国公民“健康素养66条”第4条解读“无偿献血，助人利己”。敬请关注。

“赛过活神仙”的习惯要改改

吸烟和二手烟问题严重危害人类健康，有圈友说，家里爱抽烟的人总是在吃完饭后就点上一根烟，还会振振有词地说“饭后一支烟，赛过活神仙”。但还有一种说法是“饭后一根烟，对身体会造成10倍的伤害”。

吸烟肯定是有害健康的，那饭后的这根烟是不是真的对身体伤害更大？

饭后吸烟对身体危害更大

实验证明，在饭后抽一根烟所产生的危害，相当于平时抽7.5根烟的危害，这可不是危言耸听。人体在进食之后，消化系统就开始进入消化状态，全身血液也会加速流动，这时吸烟，血液的加速流动会更有助于吸入肺部的毒素迅速随着血液流动扩散，而且容易通过黏膜被人体大量吸收。

除了对肺部伤害大之外，同样的道理还容易损伤肝脏、大脑和心血管。我们在进食过后，消化系统正在进行消化和吸收等生理活动，这时往往胃肠蠕动频繁，也就造成了胆汁分泌的增加，导致可能引发胆汁性胃炎。除此之外，从另外一个方面来讲，由于血液循环加快了，全身毛孔也在张开，肺部和其他组织吸收烟雾能力大大增强，烟雾中的有害物质对呼吸道和消化道都会产生很大的刺激作用，而且其他生物碱类物质会大量进入人体，带来更严重的伤害。

因此，饭后吸烟的危害比平时要大得多，此外由于饭后人体热量大增，这个时候吸烟会导致蛋白质和重碳酸盐的基础分泌受到抑制，影响食物营养的吸收，对胃和十二指肠造成直接伤害，导致肠胃功能紊乱，胆汁分泌增加，引发腹痛。

吸烟有害健康，不要给自己找借口了，戒烟赶紧行动起来。

●小贴士

近日，国家卫健委发布《中国吸烟危害健康报告2020》。报告显示：我国吸烟人数超过3亿，还有7亿人吸二手烟。≥15岁人群吸烟率26.6%，其中男性吸烟率高达50.5%。我国每年100多万人因烟草失去生命，如果不采取有效行动，预计到2030年将增至每年200万人，到2050年将增至每年300万人。

二手烟在这样“虐待”你的身体

吸烟和二手烟是心肌梗死和心血管死亡，包括猝死年轻化的第一位危险因素。大量的研究证实，控烟是减少慢性病发生和所致过早死亡的关键措施。室内公共场所全面禁烟，急性心肌梗死一年减少发作30%至40%。

烟草中至少有69种致癌物质，二手烟更甚，含有几百种有毒或致癌物质，包括甲醛、苯、氯乙烯和氢氰酸等。

长期被二手烟包围，你的身体会发生这些变化。

1.血管

香烟中含有的尼古丁等多种毒素，会损伤血管内皮，导致血管痉挛，使人心跳加快、血压和胆固醇升高，增加形成血液凝块的可能，诱发动脉粥样硬化。

2.大脑

粥样硬化斑块一旦破裂或脱落，会在短时间内堵塞血管，导致急性心梗或脑中风，严重危及生命。

3.肺

多项研究证实，二手烟会增加患哮喘、慢性阻塞性肺病等。

二手烟还可导致儿童发生耳部感染、支气管炎、肺炎，影响肺部发育，增加儿童日后发生呼吸系统疾病的几率。

（健协）



桡骨茎突狭窄性腱鞘炎

□李正南

血、水肿、渗出等无菌性炎症反应。正常腱鞘厚度<1mm，任何情况下腱鞘组织增厚，管腔出现狭窄，其内容物即肌腱滑行受阻，皆会出现狭窄性腱鞘炎。

临床表现

- 1.桡骨茎突处隆起、疼痛，可向前臂及拇指放射痛，活动腕及拇指时疼痛加重，不能提重物。
- 2.桡骨茎突处明显压痛，有时可触及硬结节。腕和拇指活动稍受限。
- 3.握拳尺偏试验（Finkelstein征）阳性。

鉴别诊断

- 拇指腕掌关节炎（关节处肿胀，关节挤压会诱发疼痛）
- 腕背侧囊肿（可触及肿块）
- 桡侧腕屈肌肌腱炎（该肌腱处肿胀，疼痛）
- 舟状骨骨折（解剖鼻烟壶区触痛）
- 交叉综合征（拇长展和拇短伸肌腱与桡侧伸腕长、短肌腱交叉处发生的肌腱炎）
- 桡神经浅支神经炎
- 腕关节炎（活动时疼痛，X片可予以鉴别）

治疗原则

- 1.早期行局部封闭：用醋酸氢化可的松或强的松12.5mg至25mg加1%普鲁卡因2ml行局部鞘管内注射，每周一次，连续3次至4次为一疗程。药物应准确注入鞘管内，疗效多满意。
 - 2.局部制动：尽量避免手部活动，如洗衣、拧毛巾等。必要时石膏固定2周至4周。
 - 3.理疗或热敷。
 - 4.手术疗法：反复发作而非手术疗法无效者，可做手术切开狭窄的腱鞘和松解粘连，但要注意勿伤及头静脉和桡神经浅支。术后早期行功能锻炼。
- 在该病的早期，建议以休息、外用药物或者佩戴护具的方式进行治疗，同时避免手腕和拇指的活动劳累。不适合药物治疗的患者可用冲击波疗法。非手术治疗无效时，行狭窄的腱鞘切开减压术：注意牵开切口两侧的皮神经和血管，充分显露腱鞘。此时被动活动病人手指，可见到膨大的结节在腱鞘狭窄处上、下移动。认准腱鞘狭窄增厚范围，用尖刀沿着肌腱方向纵向从一侧切开腱鞘，切开范围要足够长，再将切开的腱鞘的两侧各剪去约0.3cm，以彻底解除狭窄避免复发。如仅行狭窄处切开，有时会发生再粘连而症状复发。
- （作者系赣州市人民医院运动医学科医生）

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎是由于拇指或腕部活动频繁，肌腱与腱鞘局部出现渗出、水肿和纤维化，造成肌腱在腱鞘内的滑动受阻而引起的临床症状。

腕背第一伸肌间隔内的拇长展肌与拇短伸肌肌腱周围的腱鞘发生炎症，导致伸肌腱在活动时受阻产生疼痛的症状。主要原因是由于拇指的外展肌腱劳损所造成。拇指的外展肌腱在桡骨茎突有一个附着，在该附着的地方，有一个肌腱腱鞘，由于劳损造成了拇指的外展肌腱在腱鞘区域发生了炎症，炎症肿大就会造成肌腱在腱鞘里面的活动障碍，所以就会出现狭窄性腱鞘炎。

疾病简介

本病多见于中年以上，女多于男（约6:1），好发于家庭妇女和手工操作者（如纺织工人、木工和抄写员等），哺乳期及更年期妇女更易患本病。起病缓慢。本病经非手术治疗，多能获得满意效果。个别反复发作或非手术疗法无效者，可行手术切开狭窄的腱鞘，疗效良好。

病理改变

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎的病理基础是充

