

■健康管理及慢病防控系列报道之一〇四

□本报记者 李颖

更年期该怎样补充雌激素

平素性子温和,言语较少的邹女士,近两年脾气突然变得急躁,总感觉有一股说不出的火儿堵在心上,常常为鸡毛蒜皮的事情发脾气。就在家人给她过50岁的生日宴上,因为一句话,差点和未来的儿媳闹翻脸。

为此,儿子对妈妈颇有微词,丈夫也很不理解她,埋怨她像变了个人似的。同时,她开始变得唠叨起来,特爱管闲事,看什么都不顺眼,身边的朋友也觉得她像换了另一个人。

没错,这些都是更年期在作怪。

跑步进入“更年期”

“女人衰老,先老卵巢”,卵巢的衰老会引起女性荷尔蒙分泌的微妙变化,这些变化潜移默化地改变着女人的皮肤、体型甚至脾气,更在不经意间为健康埋下了隐形“炸弹”。

“更年期是女性从性成熟期(生育期)逐渐进入老年期的过渡阶段,是人体衰老进程中的一个重要而且生理变化特别明显的阶段。”北京大学人民医院妇产科李志启博士表示,更年期,是每个女性都会经历的生命阶段,它就像青春一样,突然而至,不请自来。

关于更年期,每个人都可能有话要说。无论你是作为儿女抑或丈夫,那个生命里最爱你,同时也是你最爱的人或早晚都要经历这样一个过程。

对于儿女而言,从前的温暖牌妈妈变成了一个爱挑剔、爱抱怨、点火就着的“火爆老妈”。而丈夫们也在疑惑,原来魔鬼身材的枕边人怎么就一夜之间没了身材,只剩“魔鬼”了呢?没错,这一切可能都源于更年期。

更年期可谓女性生命的一个转折

点,更是一个坎儿,它不仅让你当时不舒服,之后的几年内,健康状况也会出现诸多改变。

更年期生理变化可引发抑郁

更年期女性生理和心理上会发生一系列变化,很多人认为“只要熬过更年期就好了”,有这种想法就大错特错了。

一位四川的女性更年期时常与丈夫、儿子吵架,后来就得了抑郁症,在丈夫的陪同下看了许多精神科、心理科医生都没能改善症状,在去年年底再次因为心情抑郁而自杀了。

“女性在45岁以后卵巢功能开始减退,雌激素的合成也日渐减少,由此带给女性难以启齿的痛苦,如心慌、潮热、盗汗、骨质疏松、失眠等。这些症状的症状,让本来贤惠的妈妈,温顺的妻子性格开始变化。有的女性容易烦躁低落,严重者甚至导致抑郁症的发生。”重庆医科大学附属第二医院妇产科胡丽娜分析,门诊经常可发现,更年期妇女出现泌尿生殖道萎缩症状,直接导致夫妻同房困难,这些问题女性很难向丈夫开口,慢慢地就导致心情抑郁。

胡丽娜表示,从精神、心理方面治疗抑郁是没问题的,但不能忽视围绝经期(更年期)妇女抑郁可能是缺少雌激素引起,假如不能从内分泌疾病的根源上减轻痛苦,就无从防止悲剧发生。

绝经后心血管病发病增高

更年期后,女性雌激素缺乏,会造成代谢异常,包括脂质代谢、糖代谢等,会出现心血管系统病变。此外,随着年龄的增长,血中甘油三酯、胆固醇水平会增高,绝经后妇女心血管疾病发病率明显增高。另

外,雌激素能控制血糖、胆固醇、血脂血糖及平衡胰岛素分泌,加上年纪增长,体重及腰围随之增加,运动量明显减少,也是患糖尿病的高危因素。

“有人把冠心病称为是绝经妇女的头号杀手,因为女性死于心血管疾病的人数是乳腺癌的5倍,所以绝经妇女要重视冠心病的防治。”胡丽娜说,老年痴呆症的发生也与雌激素有关。绝经早的妇女发生率,绝经晚的发生率低,60岁以后发病率迅速上升。

胡丽娜表示,上述冠心病、骨质疏松症和老年性痴呆症均是妇女更年期后容易出现的疾病,应该在医生的指导下提前预防。

补充雌激素别忽视孕激素

雌激素既是治疗更年期症状的特效药物,又可以使更年期妇女延缓衰老。但由于妇女绝经后,卵巢不再分泌雌激素和孕激素,子宫内一直处于“休眠”状态,子宫内腺体从“沉睡”中“觉醒”,重新开始生长发育。长期如此,子宫内腺体就会过度增生,甚至发展成癌。调查显示,绝经后妇女单纯用雌激素5年以上时,得子宫内腺癌的机会就增加了3—8倍。所以,怎样避免补充雌激素会致癌已成为女性非常关心的问题。

“在服雌激素的同时加用孕激素。孕激素可以使子宫内腺体萎缩,从而对抗雌激素的不良作用,阻止子宫内腺癌发生。”李志启表示,目前女性在补充雌激素的同时,一般主张定期用1—2周孕激素,可以防止得子宫癌。不过,加上孕激素后,开始一段时间里,有的妇女会有阴道出血,这和年轻时来月经道理差不多,不用担心,以后会逐渐消失。没有子宫的妇女,不用

加孕激素,只用雌激素就行了。

李志启建议,补充雌激素要在医生的指导下进行,选择最小有效剂量,并搭配合理比例的孕激素。

现在,许多更年期的女性喜欢通过“食补”来补充雌激素,如喝蜂王浆、吃燕窝等。李志启不赞同这样的做法,他认为食物中含有的雌激素的量并不明确,补得少达不到预期效果,并不能改善更年期不适,补得多则可能增加风险。另外,如果更年期女性正在接受激素替代疗法,服用这类可能含有激素的食物,或会干扰医生的判断,影响治疗效果。

雌激素治疗应把握“时间窗”

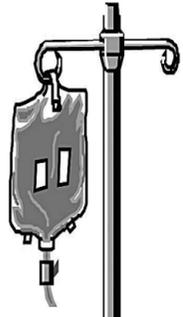
李志启表示,激素补充治疗的安全性和三点有关:

首先,是治疗的时机。医学上认为,从开始出现更年期症状(如月经改变、潮热出汗等)到绝经后10年内至60岁以下,都是开始接受激素补充的最佳时间;

其次,是补充的剂量。国际绝经学会指出,激素补充治疗应采用最低有效剂量,也就是能够在有效治疗的前提下,使用最低剂量。掌握这一原则,激素补充对于更年期女性是非常安全的;

另外,激素的选择也是影响治疗安全性的重要因素之一。目前国际上用于雌激素治疗的药物以天然雌激素为主,这种激素和人体自身的雌激素完全相同,能很好地被身体接受,加上合适的孕激素,在医生指导下使用是安全的。

治疗应把握好“时间窗”,即月经不调两个周期到绝经后一年,这段时间使用雌激素治疗效果最好,对防止心血管疾病和骨质疏松以及泌尿生殖道症状有较好的效果。



■信息快递

“皮埋”避孕成为哺乳期避孕“新招”

□本报记者 项铮

将一根小小的管子放入手臂,就可以长效避孕,这种新型避孕方式“皮下埋植避孕”日前出现在北京的三甲医院,这是一种新型长效可逆的避孕方法,简称“皮埋”,也称为“避孕魔法棒”。它是一种避孕药物缓释剂,将含有一定剂量孕激素的小软棒,置于女性上手臂内侧,通过避孕药缓慢释放,从而达到长效避孕的效果,植入24小时后即发挥作用。

据记者了解,新型的皮下埋植剂已采用第三代孕激素,完全不含雌激素,一次埋植提供3年有效避孕期,避孕率高达99.5%以上。它对女性体内雌激素的影响更小,不会出现由雌激素可能引起的骨质疏松、爆痘等现象,无须担心对身体的负担和曲线变化,甚至还有缓解痛经的小烦恼,对身体呵护有加。

北医三院王晓晔教授告诉记者,这种避孕方式特别适合产后妇女避孕,王教授提醒,许多哺乳期的新妈妈们以为,刚生完孩子月经又没来,恢复性生活的时候无需采取避孕措施。理论上说,母乳喂养会阻止身体分泌促进排卵的荷尔蒙,但其实女性产后21天(3周)之后,卵巢就可能恢复正常,释放卵子了。产后第一次经期大有不同,有“排卵在先,月经在后”的特征。假若此时产后妈妈不注意避孕,就有可能在哺乳期意外“中招”。产后意外妊娠危害大:生育间期短,极易发生自然流产、早产、低体重儿等不良情况。如果哺乳期人工流产,并发生危险会大大增加。剖宫产则容易发生产后子宫穿孔等,严重的话会危及妈咪的生命。

世界卫生组织建议:女性产后24月(2年)之后方可再次妊娠。这一结论是基于减少母体、围产期胎儿和新生儿的不良结局等多个因素得出的。与此同时,我国临床常规建议剖宫产后再次妊娠最佳间隔时间为2年。不管是自然分娩还是剖宫分娩,新妈咪在产后42天即可使用皮下埋植进行有效避孕,它对母乳喂养没有影响。

据了解,皮下埋植避孕技术已经出现好几年了,但是以前需要埋植好几根管子,对妇女日常生活有一定影响,且不易取出。新型“皮埋”只需植入一根3、4厘米的小管,几乎对所有妇女都安全适用,特别适用于40岁以下需要长期避孕的妇女。只要严格遵循操作规范和规程,专业医师仅需不到一分钟即可完成,切口无须缝合。当女性需要生育时取出即可。

蒙董文并摄影

■健康提醒

□本报记者 罗朝淑

年轻人腰背疼痛 当心强直性脊柱炎

“由于强直性脊柱炎导致的疼痛与其他背部疼痛很难区别,特别是容易与年轻人因为运动损伤产生的疼痛混淆,患者可能在出现症状多年后仍未被确诊。”日前,在西安杨森联合中华医学会儿科学分会启动的“未来挺直做人,你行吗?”强直性脊柱炎关爱青年大型活动上,中国中医科学院广安门医院风湿免疫科主任姜泉教授呼吁:年轻人腰背疼痛要当心强直性脊柱炎!

强直性脊柱炎是一种主要累及中轴骨骼(脊椎)的自身免疫性疾病,也可累及其他组织,如心脏、眼部、肺部等。该病具有高致残性,如不及时有效治疗将造成脊柱强直、驼背畸形,严重影响患者正常生活。我国有超过500万的强直性脊柱炎患者,发病年龄通常在13—31岁,其中大部分为20—30岁年轻人,且男性多于女性。

姜泉教授强调,强直性脊柱炎起病隐匿,容易被患者忽略,也容易被误诊。根据流行病学调查,我国强直性脊柱炎患者从首次出现症状到第一次被医生确诊,平均有6年的延误时间。对此,姜泉建议40岁以下患者如逐渐出现腰背部疼痛和晨僵、夜间加重、休息未好转或活动后缓解、症状持续超过3个月需尽快到风湿科就诊,以免延误病情。

姜泉告诉记者,“强直性脊柱炎是一种具有遗传性的疾病,患者子女病的发病率是普通人的100倍。为此,应特别强调强直性脊柱炎患者要警惕子女是否有早期疾病信号,一旦发现征兆应尽早到医院进行疾病筛查。”

一项针对中国强直性脊柱炎患者生活质量的调查报告显示:强直性脊柱炎严重影响患者的生存状况,60%的患者会因脊柱畸形而有前屈体位(驼背)表现;73%的患者无法正常参加娱乐活动;82%的患者认为疾病影响到其正常工作。姜泉提醒,早发现,早诊断,进行及时有效的治疗对于控制强直性脊柱炎患者病情并改善其生活质量有着极其重要的作用。“目前,绝大部分强直性脊柱炎患者会首选骨科就诊,我们应纠正强直性脊柱炎的诊疗路径,明确风湿科为首诊科室。”姜泉说。

髓关节受累是一种常见的强直性脊柱炎的疾病表现,约有1/3的强直性脊柱炎患者会出现髓关节病。值得注意的是,起病年龄小的患者髓关节病更为常见,表现为活动受限并常伴有功能障碍,有些会造成残疾,需要进行髓关节置换术。据《中国髓关节受累强直性脊柱炎患者诊疗状况调研》结果显示,近半数医生在临床中发现,未经正规治疗的患者会在5年内从髓关节受累发展至残疾。

姜泉教授指出:髓关节受累是强直性脊柱炎致残最为关键的病变,起病急,发病快。对于髓关节受累患者的早期抢救性治疗尤为重要。由于早期病变轻,相对容易控制,而病程发展到晚期,常常对药物敏感度降低,而且往往难以修复已破坏的骨组织。因此,静脉给药的生物制剂是治疗强直性脊柱炎的有效药物,可快速强效控制炎症,帮助最大程度上阻止髓关节受累发展至残疾。

■快讯

进补膏方还需适时适量

科技日报(张洋)俗话说“秋冬膏方巧进补,来年开春能打虎”,又到了一年最重要的进补季节,10月10日,由中华老字号企业北京白塔寺药店及山东阿胶股份有限公司携手京城知名中医专家,在白塔寺药店正式拉开第十届滋补养生节帷幕。

为了让北京市民更好地了解膏方文化,主办方还邀请了中医科学院西苑医院综合内科主任医师于振宣等五位膏方专家,举办了“看名医 品膏方”大型义诊活动,同时还为广大市民讲解膏方的科普知识,分享膏方“治未病”的经验。

“价格不是选择的依据。”老专家表示,并不是价格越昂贵的膏方疗效就越好,关键是“量体裁衣”,适合自己的才是最好的。另外,专家表示,进补膏方有一定的注意事项:首先,膏方进补时,忌生冷、油腻辛辣等不易消化以及有较强刺激性的食物,以免妨碍脾胃消化功能,从而影响膏方的吸收;其次,早餐前半小时或晚餐后半小时服用为宜,服用膏方期间,忌喝浓茶;第三,膏方启用后要适时存放在冰箱里,若发现有霉变,则不宜服用。最后必须强调的是,进补还需适时适量,不可长期服用,以免“过则为害”。



在国庆节、重阳节到来之际,为表达对中老年人的敬意与感激,弘扬孝老、敬老、爱老、助老与积极自我养老的生命文化,由北京东方生命文化研究所携手爱心企业缘子汇控股集团及北京健康保障协会等单位共同举办的“2014金色十年生命文化养老论坛”在京召开。图为会上文艺工作者还为嘉宾表演了精彩的文艺节目。

■就医顾问

□本报记者 项铮

治疗重度哮喘推出有效新术式 专家建议谨慎推广

国内首个针对重度哮喘非药物疗法应用现状的调研报告9月15日公布,调查结果显示,中国目前约有3千万哮喘患者。一年中,33%的患者需要住院或急诊治疗,58%的患者因哮喘而误工,有63%的患者因哮喘改变自己原来的生活方式。我国重度哮喘的主要治疗难点是长期、有效治疗,同时,创新治疗手段“支气管热成形术”在我国知晓度较低,普及推广存在挑战。

重度哮喘控制率低

据记者了解,该调研报告由波士顿科学和丁香园携手完成,针对全国15个城市的500名哮喘治疗相关医师进行,目的是了解中国重度哮喘治疗情况,同时未来将有针对性地开展相关医师的继续教育和培训。

目前,我国重度哮喘主要通过药物治疗,患者需要长期随访、定期服药。然而,本次调研结果显示,超八成的受访医师认为“患者依从性低,无法长期坚持治疗”,而近五成的受访医师提及治疗挑战在于“药物的长期疗效不足”和“药物治疗存在不良反应”。

北大医院呼吸内科主任王广发告诉科技日报记者:“在国外,一般对重度哮喘用激素和抗IGE药物治疗,有副作用,费用非常昂贵,我国的抗IGE药物还没有上市。”

卫生部中日友好医院呼吸内科主任林江涛认为,“目前,我国医师面临的哮喘治疗挑战是由多方面原因造成的。一方面,部分患者对于疾病治疗的认识不够,在获得阶段性成果后中断治疗,导致疾病复

发。另一方面,患者对激素或类固醇类的副作用有诸多顾虑。此外,约有3%—5%的哮喘患者无法通过药物治疗控制病情。但是,随着近年来如“支气管热成形术”(BT)等创新治疗手段进入中国,这一现状有望得到改善。”

创新方法BT已上市

波士顿科学在全球首创支气管热成形术,在美国等国已经上市10年,今年引入中国。

王广发教授做了北京首例患者的“支气管热成形术”,他告诉记者,“支气管热成形术”首先是观念创新,其次有较高的科技含量。做这个新术式大约需要40分钟左右,“BT术效果稳定、手术简便、安全性高。作

为药物治疗的有效补充,BT术可减轻重度哮喘症状、减少呼吸道症状的急性哮喘发作和住院治疗,从而持续提升患者的生活质量。”临床研究数据显示,接受BT治疗后病人的生活品质得到极大改善,患者五年内重度急性发作的发生率比接受手术前一年平均降低了48%,因呼吸道症状引起的急诊就诊率与接受治疗前一年相比平均降低了88%。

调查显示,BT术在受访的医师中已有一定认知,约有40%的人知晓BT,知晓BT的医师中已有7.5%的医师或其医院都已经开展了BT手术。同时,在500名受访医师中,超过70%的医师表示“技能的学习与掌握”和“创新治疗方案的知晓传播”是限制该项新技术普及的主要因素。因此,通过

有效手段传递新技术的信息,并提升新技术在我国的普及与应用仍面临挑战。

推广新术式不宜过快

王广发教授告诉记者,“新术式效果很好,但刚开始推广时不宜过快。而且我们应审慎对待医疗新技术。”

他说,从国外的经验看,BT术很有效,也很安全,但是对于国外的情况,应该有正确认识。中国人的身体状况和西方人可能不一样。比如药物的药代动力学可能不一样。茶碱治疗中国的哮喘效果比西方人好。另外中国的医疗条件和国外也不一样。总体来讲,中国的医疗条件,医生的医疗知识、医疗水平没有美国等西方国家高,尤其是中国基层医疗水平较低,对新术式

不了解,技术水平跟不上。”所以,对于这种治疗方法,不建议盲目推广”,王广发教授说,“首先应该逐步积累新术式的经验,总结这种治疗方法在中国患者的效果和安全性,另外还需要进行医师培训,虽然这个技术并不难,但是仍然需要经验。在谨慎推广的同时,我们还应对技术有信心,毕竟国外三千多例手术的前期经验没有一例严重的并发症。”

“培训非常重要”,波士顿科学中国区副总裁兼总经理王欣表示,“创新技术真正用于临床才有意义,目前,我们已通过各类学术会议向5000余名呼吸科医师提供了BT术的信息和技能指导。通过此次和丁香园合作开展调研,我们希望提升更多医生对重度哮喘创新疗法的关注和了解,并更有针对性地向更多医师开展BT术相关培训。”

据记者了解,波士顿科学2014年推出“创新冲击波”企业战略计划,将不断为中国带来呼吸疾病等慢性和难治疾病的创新医疗解决方案,并将协助中国医师提升专业技能,提升医疗效率。