



不少疾病越来越早地侵袭女性 让这份健康指南守护不同年纪的妈妈



女本柔弱,为母则刚。母亲,是世界上最温柔也是最坚强的角色。因此,在每年的母亲节,不少人会挖空心思给自己的妈妈准备一份珍贵的礼物。然而,现代社会生活节奏加快、工作压力变大,许多疾病越来越早地降临到女性身上。所以,在平日里,妈妈的健康,我们同样不能忽视。

关注妈妈的健康,需要关注哪些内容?前两天,记者采访了市一医妇科主任陈英,请她向大家介绍不同年龄段的妈妈需关注的健康重点。

融媒记者 吕鹏

年轻妈妈:关注宫颈疾病、乳腺疾病

30岁左右的妈妈在这个阶段应该关注盆底健康,注意宫颈疾病、乳腺疾病等,做好定期检查。陈英说,除了常规的妇科检查外,要重视乳腺癌、宫颈癌等女性高发肿瘤的筛查。

长期处于工作生活高压下的妈妈,会因精神因素引起一系列的内分泌失调,容易患上卵巢癌、乳腺癌、宫颈癌等肿瘤。所以,30岁以后的妈妈应每月进行乳房健康自查,发现异常要及时就诊。同时,这个时期的妈妈可以多做扩胸

运动或俯卧撑,坚持早晚适当按摩乳房,以促进神经反射,改善脑垂体的分泌,避免乳房疾病;不能一味追求苗条而盲目节食,适量摄入含蛋白质的食物,能增加胸部脂肪,抵抗疾病。

值得一提的是,HPV疫苗在内地上市后,对预防宫颈癌起到了很大的作用。二价适用于9岁至45岁,能预防约70%的宫颈癌;四价适用于15岁至45岁,能预防约70%的宫颈癌;九价适用于16岁至26岁的女性,能预防约90%以上的宫颈

癌。对于适龄女性,陈英都推荐接种HPV疫苗。

不过,HPV疫苗只能预防由人类乳头瘤病毒引发的宫颈癌,而针对其他病毒、炎症引起的宫颈癌则是无效的。注射宫颈癌疫苗只是预防宫颈癌的方法之一。对于宫颈癌的预防一般分为三级预防:一级预防是普及健康教育,及早接种疫苗;二级预防是做好宫颈癌筛查;三级预防是做到早期诊断、早期治疗,将病变阻断在宫颈癌前病变期或宫颈癌的早期阶段。

中年妈妈:注意更年期变化

更年期是女性一生中的一个重要转折期,被喻为“三明治人群”,即:上有年迈父母要奉养,下有青春期子女需抚养,中间或许又有漏洞频出的婚姻需要修修补补。处于人生的多事之秋,她们的身体状况也拉响了警报。

这个时候,要特别关注围绝经期的相关症状。陈英提醒,女性在45岁至55岁之间会停经,这时卵巢功能逐渐退化,女性荷尔蒙

合成也日渐减少,会出现一系列生理变化及一些不舒服的症状,如月经周期提前或推迟的、潮热出汗、睡眠差等。

同时,有一些处于更年期的妇女在精神上会出现障碍。她们的心情波动会比较明显,情绪起伏变化大,性格也会发生一定的变化,记忆力等方面会有所下降。陈英说,更年期的妈妈想要平稳过渡首先是要保持心态平和。过度的心态、情绪

变化可以影响脏腑功能和气血的运行,造成病理改变,加速女性更年期的身体的衰退。

其次,要保持良好睡眠。睡眠不足会导致阴血亏损,加快女性衰老。女性要保证充足的睡眠时间,晚上11时前务必上床入睡。妈妈处于这个年龄,需要家人更多的理解与关照,并敦促她注意膳食保健。陈英说。

老年妈妈:关注骨质和血脂

随着妈妈年纪越来越大,你可能会发现:她的背不再像以前那么直,动作也不如年轻时敏捷,甚至连身高也比以前矮了。

其实,这些变化都和妈妈的骨量变少、骨头变脆有关,也就是患上了骨质疏松症。对于老年女性,尤其需要注意骨质疏松的预防。据统计,在发生严重骨质疏松的患者中,50岁以上的女性占了大多数。因此,建议50岁以上的中老年妈妈定期每年测量一次骨密度,便于及早

干预。而预防骨质疏松主要有两个方面,一是提高年轻时的骨量峰值,再就是尽量减缓骨量随着年龄增长而丢失。

陈英建议,针对骨质流失,可以在饮食上下功夫。为了增加钙盐的吸收和摄入,有必要增加动物性食物,尤其是海产品,以补充高质量的蛋白质、钙、磷、维生素等。另外,注意维生素D的摄入。维生素D是打开骨骼建造大门的钥匙,一般来说,成年人推荐剂量为每天200单位,

老年人因缺乏日照以及摄入和吸收障碍,常有维生素D缺乏,故推荐剂量为每天400单位至800单位。

除了关注骨质疏松外,血脂变化也需要注意。陈英说,老年人往往血脂偏高,有的还可能患有轻度的动脉硬化,平时要提醒妈妈控制对油脂的摄入量,因为油脂的摄取途径主要来源于植物油和动物脂肪,尽量多吃些瘦肉、鸡、鱼、蛋、乳制品和豆制品,少吃肥肉和油炸食品。

初夏养生 清热防上火

融媒记者 吕鹏 整理

立夏过后,除了气候的变化,人们的生理状态也会发生一定的改变。中医认为,夏气与心气相通,汗为心液,提倡立夏养生要早睡早起,注意养阳。因此,这个时节要避免大汗淋漓,暴汗伤阳,否则疾病会不期而至。

清心防上火

步入初夏,春日的暖阳渐渐变得热情起来,大街小巷,随处可见清凉的夏装。四季中,夏季属火,在五脏六腑中,心和小肠组成心系,也属火,夏天是心火最旺的季节。

心火若是烧过了头,就变成了上火。心火上炎,引起舌尖长疮、小便发黄,或是心烦、失眠。这时,不妨吃些苦瓜。夏天是苦瓜上市的季节,苦瓜有养心清火的作用。值得注意的是,夏季心火旺,加上天热出汗多,而汗为心之液,使心脏负担加重,一定要给心脏休息的时间。所以,夏天的午睡很重要。时间不要太长,一个小时之内就可以。

注意预防季节病

初夏时节气候干燥,人易上火,所以口疮患者在这一时节会陡然增多。发生口疮的诱因除了干燥的气候,焦虑、紧张、维生素和微量元素摄入不足也很有关系。症状严重的患者,应上医院进行治疗。

此外,初夏还要注意预防流行红眼病。此病潜伏期短,受感染后24小时内发病,自觉双眼剧烈疼痛,畏光流泪,有异物感。得了红眼病,一要防止传染,二要及时治疗。患者的洗漱和擦拭物品要专用,尤其在集体场所,更要做好各项隔离工作。预防红眼病的关键是,在高温高湿的初夏,一定要注意个人卫生和眼部保健,少去人多的场所,避免接触传染源。

小心脾胃受损

在夏天,不少人容易出现各种各样的胃肠道问题。其中的原因,一方面是由于入夏后人体胃口自然变差,消化功能随天气变化受影响;另一方面,由于人们贪凉嗜好冰寒的食物,使胃受到强烈的低温刺激后,血管骤然收缩,血流量减少,从而影响胃肠道消化液的分泌,导致生理功能失调。不少老人、儿童以及消化不良者往往在夏季出现腹部疼痛、胃炎等情况。

从养生方式来说,夏季养护脾胃,最好的选择是多进稀食,吃粥喝汤,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。此外,新鲜蔬菜水果能补充足够的维生素、水和无机盐。在食物中,清热利湿的食物有西瓜、苦瓜、桃、乌梅、黄瓜、绿豆等,都有一定消暑作用。而从冰箱里取出来的食物,最好不要急着吃,应在常温下放一会儿再吃,且一次不要吃太多,特别是老年人、儿童及有慢性胃炎、消化不良的人,更应少吃或不吃。