



关爱女人 •

用激素可缓解更年期症状

更年期女性因身体各种激素的极快变化，常会感到一阵阵突如其来的愤怒，还不时潮热来袭，让人大汗淋漓，严重的还会出现失眠、烦躁、抑郁等症状。正常女性的平均绝经年龄为51岁，绝经的本质是卵巢中的卵泡耗竭，原本规律分泌的性激素水平一落千丈，导致身体内各项功能的紊乱。

激素治疗是目前公认的缓解更年期相关症状的有效治疗方法，然而一说到激素，很多人会认为副作用太大而拒绝。其实只要在医生指导下合理用药，激素治疗不仅风险很小，还可以改善更年期女性的生活质量。

合理应用激素 不易导致癌变

有医学研究表明，激素补充对乳腺癌和子宫内膜癌的发生存在影响，但现在用药方案多样，药物成分和剂量也不断改良，对这两类癌症的影响比过去要更小。此外，激素治疗不会增加心血管病风险，

对心血管系统有保护作用。

激素治疗更年期 把握住最佳时段

激素治疗更年期有最佳期：绝经10年之内，或年龄小于60岁。在这期间及时补充激素，既能降低因身体内激素下降带来的对骨质、心血管和神经系统的危害，更重要的是治疗本身的风险也较低，当开始出现绝经相关症状时，就可以考虑用激素补充治疗了。

激素疗法并不复杂，目前可选的药物有多种形式：口服药、贴剂、栓剂和乳膏等。口服药物普及度相对更广，在绝经早

期、没有血栓风险的人可以优选口服药；贴剂就是贴在皮肤上，药物通过皮肤吸收起效，年龄较大、且在血栓风险增加的情况下，可以选用这种形式，通常每周更换一次即可；如果更年期症状只在泌尿系统、生殖道等处比较明显，可以使用栓剂塞入给药。具体用哪种药，医生会根据个人情况判断，切勿自行用药。

并不是所有的人 都适合激素治疗

对于患有子宫肌瘤、原因不明的阴道



出血等妇科疾病，已知或可疑患有激素依赖性，糖尿病及严重高血压病以及其他器质性疾病女性，不建议用激素治疗更年期。此外，在使用前要选择正规的妇科或内分泌门诊，在医生的指导下用药，把可能存在的风险降到最低。

当然，除了用激素治疗外，健康的饮食、良好的作息、规律性运动，并适当补充钙和维生素D、戒烟少酒等，对缓解更年期症状都很重要。

据《丁香医生》

健康提醒 •

这些药正在让你的骨头变脆

有人觉得年过五十之后，自己的身高越来越矮，还有人觉得自己动不动就骨折，其实这都是骨质疏松惹的祸。值得注意的是，一些药物也会引起骨质疏松。



糖皮质激素 地塞米松、泼尼松等糖皮质激素是导致骨质疏松最常见的药物，多见于绝经女性及老人，严重者可发生自发性骨折。因此，需长期应用此类激素者，应同时给予补充钙片及抗骨质疏松药。

甲状腺激素 甲状腺激素与生长激素有协同作用，可促进骨骼的生长发育，但过量使用甲状腺激素会造成钙磷失衡，引起骨骼脱钙、骨吸收增

加，进而导致骨质疏松。患者应遵医嘱适量使用甲状腺激素，骨质疏松患者使用时，建议咨询医生后联合补充钙和维生素D。

抗癫痫药 长期服用苯妥英钠、苯巴比妥等抗癫痫药，可促进维生素D的降解，使消化道对钙的吸收减少，进而出现骨质疏松和自发性骨折。长期服用抗癫痫药的患者应在用药的3—4个月后，补充维生素D和钙剂。

利尿剂 长期服用速尿、双克等利尿剂后，能导致一系列不良反应，如液体失衡、电解质紊乱，特别是低血钾、低血钙等，可致骨质疏松症。

肝素 使用肝素，如普通肝素、低分子肝素等超过四个月的患者，就有可能发生骨质疏松，或是自发性骨折。肝素引起的骨质疏松常发生在脊柱和肋骨，预防的关键在于严格控制用药剂量。

□邬时民

答疑解惑 •

补维生素 未必能防心脏病

维生素是人体所必需的元素，在这个全民养生的年代，商家广告宣传说，维生素可以防止衰老，预防心脏病，甚至还能抗癌……这些说法是真是假？

研究发现，复合维生素以及其中单个或联合营养素，预防心脏病和癌症的获益和风险，目前尚不明确。维生素A、维生素K与心血管死亡风险降低有关，但这些营养素与全因死亡风险和心血管死亡风险之间的关联的来源仅限从食物摄取，而非额外补充剂。

据《北京青年报》

教你一招 •

三个小妙招 让双手白白嫩嫩



我们常为脸部去角质，其实双手也需要去角质，去除老旧角质才能让双手皮肤柔嫩细滑。下面介绍三个让双手白白嫩嫩的小妙招。

妙招一 在温水中加入几滴橄榄油，将双手完全浸入，保持15分钟，可改善皮肤干燥粗糙现象，使角质软化。

妙招二 将喝剩的牛奶涂到双手上，约15分钟后用温水洗净，不仅使手部皮肤变白，还能滋润双手。

妙招三 晚上临睡前，用淘米水浸泡双手10分钟左右，再用温水洗净，擦干后涂上护手霜，会让手部皮肤更加滋润、白皙。

此外，手部皮肤属于弱酸性，洗手时建议选用温和一点的洗手液。同时随身携带护手霜，感觉肌肤干燥或洗手后就擦上，这样可有效防止手部皮肤变得干燥、粗糙。

□王 络

疾病预防 •

9月10日世界预防自杀日 这样发现“心灵感冒”抑郁症

抑郁症的主要症状

医生诊断抑郁症的症状分为两大类，即核心症状和附加症状。核心症状有三条：持续至少两周的情绪低落；对平日感兴趣的活动丧失兴趣或愉快感；精力不足或过度疲劳。还有一些附加症状，比如：注意力不集中，自我评价低和自信下降，无理由地自责或过分、不适当的罪恶感，认为前途暗淡悲观，存在自伤或自杀的观念和行为，睡眠障碍，食欲下降等。医生根据患者症状程度及诊断标准，诊断为轻度、中度或重度抑郁症患者。

易被漏诊和误诊

得了抑郁症不是一眼就能看出来的，抑郁症容易被漏诊和误诊，主要有以下几个原因：首先，公众对抑郁症知识的知

晓度不高。其次，有些抑郁症的症状不典型。在临床中，部分患者抑郁发作时并没有出现上述典型症状，而是表现为食欲显著亢进、体重显著增加、睡眠增多、上肢和下肢似灌铅样沉重等，这些是抑郁症的非典型症状。抑郁症患者被漏诊还有一个重要原因是，很多人对于抑郁症患者存在不少误解，造成一些抑郁症患者隐瞒病情，回避就诊，一拖再拖直到错失早期就诊的时机。

抑郁症可防可治

抑郁症并不可怕，它同大部分疾病一样是可防可治的。预防抑郁症要从避免负面情绪的积累着手，为了及时化解负面情绪，不妨试试以下几招：

分析负面情绪产生的原因 当出现负面情绪的时候，反思自己是不是看问题太片面了，是不是太钻牛角尖儿

了。尝试着用新的视角去看待问题和困难，或许负面情绪会有所缓解。

找亲人或朋友倾诉 如果分析不出负面情绪产生的原因，或者即便找到原因，也没有办法解决，千万不要回避它。可以找亲人或信赖的朋友倾诉，说出自己的感受。如果是身边的亲人或朋友出现负面情绪，请给予充分的心理支持。

改变生活方式 泡热水澡、多睡觉、吃巧克力等，这些简单的方法是否可以预防抑郁症，目前没有科学的依据，但这些措施确实可以改善心情。此外还要多参加户外活动，加强体育锻炼。

寻求专业的帮助 如果上述方法仍不能使您从负面情绪中走出来，甚至出现自伤自杀的念头或行为，建议寻求专业医生的帮助。

□据光明网



9月10日是世界预防自杀日，抑郁症是导致自杀的原因之一。随着人口老龄化趋势和社会发展变化的加快，如今抑郁症已经成为一种常见的精神类疾病，其发病原因复杂，与生理、心理和社会因素等都有关系。