

专家门诊

家人助力 平稳摆脱更年期不良情绪

处于更年期的女性容易被诸多不良的情绪困扰，如烦躁、焦虑、抑郁等。哈市第一专科医院精神科主任医师张廷承称，更年期女性以及家人应该了解这一时期的症状及心理疏导方法，以便做好心理调整，在家人的理解和帮助下顺利度过这一时期。

不良情绪让更年期女性心情暗淡

医生介绍，更年期不良情绪的典型症状有：烦躁、易怒、失眠、焦虑等，发展到严重程度可能会导致抑郁症。如果家人对更年期的症状不了解，很容易造成一些严重后果。

50岁的董女士就诊时哭诉，她与孩子经常在学习上发生争执，导致母子间出现很大隔阂，如今孩子不愿上学，更不愿与她说一句话，她还遭到丈夫的数落。

面对家人的不理解，董女士心力交瘁，内心烦躁不安，还总担心孩子学习跟不上。这种情绪让她吃不好、睡不着，经常独自一人暗自抹泪。一日晚饭后，董女士又因孩子的学习问题导致情绪再度失控，拿起一把安眠药正准备吃下时，被丈夫及时发现。

医生称，这位患者是典型的更年期焦虑症状，治疗上不但要进行专业的心理疏导，还需要药物配合。除此之外，家人的理解和安慰是相当重要的。

摆脱不良情绪需家人助力

更年期不良情绪如何调节？张主任给出了以下建议。

避免“必须”心理 比如：这个时间必须睡觉、孩子必须考第一、工作业绩必须名列前茅等等。生活中，应该避免这种“必须”心理，规律性的生活习惯是一点一点养成的，不能一蹴而就。

选择自己喜欢的运动 更年期有不良情绪的人，通过适度锻炼可以促进血液循环和呼吸功能，并能改善睡眠质量，对更年期心理健康有极大的促进作用。

保持乐观的性格 女性在更年期要保持心情舒畅，自觉地减轻负担，排除精神紧张、焦虑、猜疑等不良情绪干扰，以保持身心健康。更不要杞人忧天，如果总是担心一些事情发生，难免就会出现焦虑、抑郁情绪，如不及时疏导和治疗，症状严重时甚至会产生轻生念头。

营造和睦的家庭气氛 应注意克服以自我为中心的心态，少一点猜疑，多一点理解；家人也要体谅和关心，不要无端指责，这样对于女性更年期心理健康非常有益。

医生称，如果家人出现脾气暴躁、猜疑、焦虑、抑郁等一系列症状时，应到医院做一些身体检查，排除器官功能性病变后，再到精神类专科医院找专业医生进行治疗。 □英杰

健康饮食

“三高”喝粥 有禁忌

对健康人来说，粥是美味，但对于一些特殊人群，喝粥时却有禁忌。

血糖高的人应少喝米粥 用大黄米、糯米、小米等糯性粮食煮的粥很容易消化吸收，会导致血糖快速上升。建议血糖高的人应首选加了红豆、绿豆、燕麦、高粱等杂粮煮的粥。

血脂高的人应少喝肉粥 加了肉类，尤其是猪肝等动物肝脏的粥，脂肪含量往往较高，不利于控制血脂。血脂高的人应该首选燕麦粥。

血压高的人应少喝咸粥 有些人爱喝咸粥，比如皮蛋瘦肉粥。为了喝起来更鲜，还会在粥里放鸡精和酱油。血压高的人要少喝这类调料丰富的粥。家有高血压患者，可在粥中加入海带、芹菜、香菇、黑木耳等蔬菜。

□翟自海

疾病提醒

泛酸烧心 测测食管压力

赵女士最近总是在饭后有泛酸、烧心的症状，怀疑自己可能患了胃食管反流病，但是做胃镜后未发现异常，医生建议她再做食管测压。检查之后，赵女士被确诊为非糜烂性胃食管反流病。

胃食管反流病是由于胃内容物异常反流至食管造成的症

状或组织损伤，典型症状是胃烧灼和泛酸。其原因包括食管动力异常，食物、药物引起的食管清除胃酸能力下降，胃酸分泌增多等。胃食管反流病分食管黏膜有破损表现和无破损两类。前者通常被称为反流性食管炎，后者被称为非糜烂性或内镜阴性的胃食管反流病，这部分患

者通过胃镜检查不能明确诊断，因此要做食管测压检查。

医生提醒，有两类患者应做食管测压：一是有典型的胃食管反流病症状，胃镜检查结果为阴性的患者；二是有长期咽喉不适且夜间有咳嗽、哮喘等现象，但排除支气管、肺部疾病的患者。 □宁北芳

健身有方

毛巾这样用 锻炼腰背肌

人体能保持直立行走，主要是靠脊柱及背部肌肉的拉扯，但背部肌肉很容易衰老，所以到了中年，很多人都开始驼背。想要预防弯腰驼背，就要注意背部肌肉的锻炼。

先用双手抓住毛巾的两边，放在脖子后面，用力往上举，同时呼气；然后慢慢放下来，同时吸气，感受颈部肌肉的发力，每次练习10-20次；双手交叉放于脑后，头部往后使劲，手往前使劲，形成对抗力量，然后稍微放松一下，每次练习10-20次。

除此之外，毛巾还可以锻炼腰部肌肉。先用双手抓住毛巾的两边，放在腰部，手往下使劲的同时，踮脚、呼气；然后往上使劲，稍微放松一下，恢复站立，接着吸气，每次练习10-20次。 □钟维利

不妨一试

胃肠胀气这样消

如果感到胃肠胀气难消，不妨试试以下方法。

按摩腹部 按摩腹部可帮助胃肠蠕动。先将双手互相摩擦，用温热的手掌按顺时针方向轻揉肚子，注意应在饭后一个半小时再开始按，并保持顺时针方向。

腹式呼吸 腹式呼吸也可以帮助把气排出去。把注意力集中在腹部，当吸气时，肚皮胀起；呼气时，肚皮收紧。

抱住自己 身体平躺，膝盖弯曲，双手环抱小腿，将大腿贴近腹部，这样可防止胃内积气，帮助肠道排气。

喝杯茶 喝点薄荷茶或金橘茶可缓解胃肠胀气。

平时多运动 经常久坐，胃肠也跟着变懒了，气体难以顺利排出。因此每天应坚持适量运动，饭后散步，以促进肠道蠕动。

医生提醒，如果长期反复胀气，就得考虑是不是疾病所致，并要及时就医。 据《健康时报》

生活提示

摆脱“报复性熬夜” 记得这样做

“夜太美，尽管再危险，总有人黑着眼眶熬着夜”，这句话成了时下人们对熬夜的自我调侃。

医生介绍，知晓熬夜的危害，且没有必须连夜完成的要紧事情，却依旧选择熬夜的行为，称为报复性熬夜。报复性熬夜实际上是一种补偿心理。人人都需要一种“与外界没有互动或在意识上与他人分离，能够自由选择个人身心活动的状态，也就是个人空间。白天工作、学习、人际交往等活动挤占了个人空间，人们便想通过熬夜来弥补遗憾。而且越是白天工作压力大、经常压抑自我想法的人，越容易产生报复性熬夜。

医生表示，长期熬夜很可能导致习

惯性失眠，就算想睡也难以睡着了。熬夜还会影响免疫力、内分泌和生育功能，影响大脑、眼部、胃肠道和皮肤健康，诱发心血管疾病，甚至增加患癌风险。

如何改善报复性熬夜呢？

1.明确睡觉意图，睡眠是人们保持工作生活平衡的有效途径，可以多想想规律作息对自己的好处。

2.寻找刻意不睡的原因，列出阻碍按时睡觉的事项清单，有针对性地改进。

3.注意白天的生活节奏，完成任务后适当给予自己奖励，还可以给自己留出一段不受外界因素干扰的独处时间，以减弱夜晚的补偿心理。

4.营造睡眠氛围，如洗10分钟的热水

澡，做放松练习等。

糖尿病患者出现以下五种情况，要警惕胰腺癌的发生：1.年龄超过50岁；2.没有糖尿病家族史；3.没有肥胖症状。4.突然查出糖尿病，且血糖值很高；5.用胰岛素和降糖药治疗收效甚微。

要早期发现胰腺癌，一定得养成定期体检的习惯，体检时可以做腹部超声和CT检查。腹部的超声检查是“揪出”胰腺癌的首选方法，但要注意，必须空腹进行检查，以减少胃肠道气体对检查的影响。

□马超

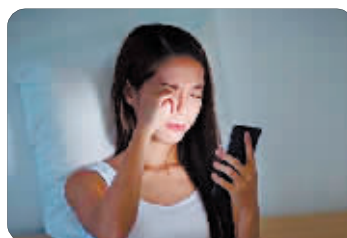
好，饭也吃不下，腹部偶尔会有隐隐作痛的感觉。后经医生仔细检查，李先生被确诊为胰腺癌。

胰腺属于腹膜后器官，周围有胃、十二指肠等脏器。而糖尿病属于胰岛素分泌缺陷引起的以高血糖为特征的代谢性疾病，糖尿病与胰腺癌两者有什么样的联系呢？

胰腺癌与糖尿病有着很大的联系。30%-50%的胰腺癌患者在确诊时伴有糖尿病，也有不少糖尿病患者若干年后患上了胰腺癌。



李先生最近总感觉口渴，并开始无故消瘦，两周体重减少了4公斤。到社区医院监测血糖，意外发现了糖尿病。此后，李先生的心情很不



据人民网