

# 世界更年期关怀日：温柔对待更年期

□ 记者 张炜华 文/图

一直以来，更年期就像一座质地混合的大山，不由分说地压在女性身上。如今，更年期已经脱离了医学定义范畴，变成了带有贬低和嘲讽的代名词。

“其实更年期是衰老过程中的正常环节，处于更年期的女性更需要呵护与关爱。”许昌市人民医院妇科主任张珂告诉记者，更年期是一种正常的生理现象。处于更年期的女性，往往面临着别人无法想象的压力：潮热、盗汗、心慌、胸闷、乏力，肌肉关节疼痛、经期紊乱、睡眠质量下降、情绪低落、脾气变差、烦躁不安、皮肤光泽不再、腰腹部脂肪快速堆积……

“更年期是民间说法，医学说法是绝经过渡期。”张珂介绍，女性40岁至60岁的时候，因卵巢功能下降、性激素分泌减少，会导致一系列生理、心理、神经症状，这就是“更年期综合征”，该症状包括月经不调、腰背及关节疼痛、血管舒缩、精神不振、泌尿生殖道萎缩等。

不少人认为更年期不是病不用治，其实这段时期是许多疾病的高发时期，糖尿病、骨质疏松、心脑血管疾病、老年性痴呆症、妇科肿瘤等众多疾病集中向女性袭来。因此，世界更年期医学会召集全世界49个国家，选定每年的10月18日为“世界更年期关怀日”，期望共同重视中老年妇女的健康，并进行更年期教育保健活动。

“如果没有明显的症状，更年期一

般不需要治疗，但如果出现影响生活质量的情况，就需要到医院就诊了。”张珂告诉记者，许昌市人民医院开设有更年期门诊，为处于更年期的女性提供更专业的更年期保健治疗。

前不久，45岁的牛女士因子宫异常出血到许昌市人民医院妇科就诊。在此之前，牛女士已经进行了4年的抗抑郁药治疗。

“她来的时候精神不振、反应迟钝，说话语句不连贯。”张珂说，根据患者的检查结果及过往病史，排除子宫内膜癌前病变，张珂判断该患者患了“更年期综合征”，且症状较重。他详细为患者及家属普及了更年期症状，在给予药物治疗并调整抗抑郁药物后，患者的精神和身体有了明显好转。

张珂介绍，“更年期综合征”治疗的第一步是要正确认识更年期。正确认识更年期，可以减少患者对身上发生变化的焦虑感，也可以营造更有支持性的环境，给更年期患者以更多理解、支持和关心。

更年期的诊断要通过临床症状、年龄、病史进行初步判断，再结合抽血化验检测，FSH、LH的增高及雌激素、孕激素、抗缪勒管激素的降低进行诊断，同时与甲状腺功能低下进行鉴别诊断。

更年期治疗包括激素药物治疗、精神类等非雌激素药物治疗、中医疗疗、催眠疗法、运动疗法等。其中，雌激素药物治疗分为全身雌激素治疗和局部雌激素治疗，精神药物治疗主要为抗抑



张珂(右)在门诊部坐诊

郁治疗。

张珂提醒，除正常的药物治疗外，处于更年期的女性在饮食上要减少咖啡因、辛辣刺激食物的摄入；每天适量运动，保持正常的体重指标，养成早睡早起的好习惯，让大脑皮层在夜间习惯性处于抑制状态，保持生物钟稳定。睡前坚持用温热的水洗脚，按摩脚心和脚趾，达到促进气血运行、舒筋活络、安神催眠的作用。要学会劳逸结合，合理安排工作、生活，不要将办公室的工作和不良的情绪带回家，学会自我减压。

“最重要的是要原谅她们莫名其妙

的坏脾气，家人、朋友的关心和理解，可以帮助女性平稳度过这个特殊阶段。”张珂说。



## 宝宝发热不用慌 小儿推拿来帮忙

□ 记者 张炜华

在秋冬交替之际，很多宝宝容易发烧生病。除口服药物、物理降温外，我们还能为孩子做些什么呢？近日，记者采访了许昌中医院儿科主任赵文鸽。

“这个时候，可以用小儿推拿疗法帮助宝宝退热。”赵文鸽说，小儿推拿疗法是在中医基本理论指导下，根据宝宝的生理、病理特点，对其体表特定穴位或部位施以特殊手法，不仅可以治疗疾病，而且能起到“未病先防”的作用。

气候寒热交替，宝宝脏腑娇嫩，容易外感邪气进而发烧。根据感邪不同，发烧又分为风寒和风湿。前者表现为发热伴鼻流清涕、咳嗽清稀、咽不红，舌质淡，苔薄白；后者表现为发热伴鼻流黄稠涕，咯痰黄稠，咽腔充血，舌质红，苔黄或腻。若伴咯吐大量痰液则为夹痰；若伴腹胀便秘、口臭则为夹滞；若伴惊厥或睡眠不安则为夹惊。

赵文鸽介绍，宝宝的症状不同，推拿的手法也不同。在积极用药的同时，家长可以根据孩子不同的症状，以发热为主，兼夹症为辅，选取不同手法，每日1次或隔日1次进行推拿，可以有效帮助宝宝退热，减轻症状，缩短病程。

“发热推拿必备手法有开天门、推坎宫、揉太阳、揉耳背高骨，此为头面四大手法，其有清热解表的功效，是发热推拿的必备手法。”赵文鸽说，开天门是由宝宝眉头之间向上直推额上发际处，反复推进20次，每次10至15分钟，每日1次；推坎宫是自眉头起，沿眉梢呈直线轻推；揉太阳是用拇指指腹按压左右太阳穴，分别顺时针和逆时



资料图片

针各揉16圈；耳背高骨位于耳后入发际处，乳突后缘下陷中，用拇指揉50至100次。

**治疗风寒证常用手法：推三关、揉外劳宫、掐揉一窝风，能有效发汗透表，祛风散寒**

三关位于前臂桡侧，阳池至曲池连线，推三关时用拇指桡侧或食指中指自腕向肘推。外劳宫定位于掌背第三、第四掌骨歧缝间凹陷处，揉外劳宫就是以拇指或中指端揉之；一窝风位于手背腕横纹正中凹陷处，掐揉一窝风是用拇指或中指端揉之。

**治疗风湿证常用手法：清天河水、揉双涌泉、推背，能疏风散热**

天河水又名天河，位于前臂正中总筋至曲泽呈一直线，清天河水时要从腕横纹推至肘横纹；双涌泉位于足底部，足卷曲时前部凹陷处，揉双涌泉时用拇指按揉；推背是用掌根沿背部反复单向推压。

**夹痰证常用手法：揉肺俞、运内八卦、揉膻中能宽胸理气、宣肺止咳**

肺俞位于第三胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸，用拇指按揉；运内八卦是以掌心为中心，从中心至终止指

根2/3为半径所作圆周内，每次100至200次；膻中位于两乳头连线中点，用拇指或中指着力，按在膻中穴上，腕关节轻轻摆动或回旋揉动。

**夹食积证常用手法：揉板门、摩中脘、分腹阴阳，能健脾和胃，理气消食**

板门位于手掌大鱼际处，用右手按揉板门，由拇指指根推向腕横纹能止泻，反之能止呕；中脘位于上腹部，胸骨下端和脐连线中点，用手掌顺时针和逆时针旋转，每次50圈；分腹阴阳是沿肋弓角边缘自中脘向脐，向两旁分推，每分钟100至200次。

**若夹惊厥或夜卧不安：清肝经、捣揉小天心、掐揉五指节，能平肝泻火，镇惊安神**

肝经位于食指末节螺纹面，由指根向指尖直推为清肝经，每分钟100至500次；小天心位于大小鱼际之间，用中指指尖或第一指关节凸起处捣；五指节为手背第一指间关节，用拇指食指依次掐揉，各掐3至5次，揉30至50次。

赵文鸽提醒，若经过上述方法治疗后，宝宝仍然高热不退，精神差，则需立即至发热门诊就诊。

市市场监管局开发区分局开展“延时服务”让政务服务更温情

□ 记者 张刚 通讯员 孙丽敏

“都下班一个多小时了，真的非常感谢！你们加班为我们办理营业执照，服务真的太贴心了！”近日，市民张先生在办理完业务后，向国家许昌经济技术开发区市民之家市场监管窗口的工作人员连连致谢。

原来当天临近下班时，该窗口工作人员接到张先生的求助电话，称自己所在的公司因业务发展，需要办理营业执照，急需今天办理完成。了解情况后，该窗口工作人员立即开启“延时服务”模式，在电话里一次性告知张先生需要带的有效证件及申请流程，同步做好窗口防疫消杀工作准备，并与银行、刻章窗口工作人员静候张先生的到来。在业务办理过程中，该窗口工作人员通过登录政务服务网企业服务“一件事”全程指导信息网上申报，从申请提交成功到业务审核审批，用时不到30分钟便办理好了营业执照，同时还一并办理了公章刻制及银行开户的预约。

据悉，“延时服务”是市市场监管局经济技术开发区分局为企业提供优质高效服务的具体举措之一，通过开展规范预约、延时服务、上门服务，进一步推进企业开办“三减一降（减环节、减材料、减时限、降成本）”，持续提升政务服务水平。

“‘我为群众办实事’不仅是一句口号，更要落在实处。下一步，我们将继续挖掘提炼、总结经验，最大程度便民利民，让群众少跑腿、好办事。始终坚持优化营商环境为主线，不断强化服务意识、创新服务方式、提高服务质量，交出老百姓满意的答卷。”市市场监管局经济技术开发区分局相关负责人表示。