

更年期妇女怎样服用雌激素

龚锐珍

四川省巴中市通江县人民医院 636729

【中图分类号】R173

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 03-082-02

女性大约在 45-55 岁左右进入绝经期, 卵巢功能也会随着年龄的增加而逐渐减退, 卵巢逐渐萎缩, 卵泡数目减少, 进而引起女性雌激素分泌量减少, 这不仅影响了女性的生活质量, 而且还会使女性衰老加快, 妇科疾病发病率也不断增加。正常的雌激素水平对维持女性健康的体态、年轻的容颜及愉快的心情等方面发挥了关键作用。广大女性们需要定期检查体内激素水平, 一旦发现体内雌激素含量较低时, 需要及时补充雌激素, 保持体内内分泌的平衡。

一、雌激素的重要性

雌激素是一种甾体类激素, 对女性第二性征的发育和维持具有至关重要的作用, 它是女性体内最主要的荷尔蒙。首先, 雌激素可以让女性的体内环境保持稳定、对女性的生命周期进行合理调控, 还可以影响女性的生育能力, 保持子宫丰满, 当女性体内的雌激素水平正常时, 其月经周期就会比较规律, 女性就会拥有健康优美的体态, 也减少了某些女性妇科疾病的发生概率。然而, 雌激素不会一直保持正常水平, 当女性的年龄逐渐增加, 卵巢形态萎缩, 功能减退, 卵泡数目减少, 无法再分泌足量的雌激素。

雌激素含量降低对女性皮肤老化的影响较大, 导致女性皮肤变差, 缺少光泽, 皱纹增多, 色素沉着等, 影响女性容貌。雌激素水平过低时会导致子宫萎缩幅度增加, 出现女性月经不调、绝经甚至无法生育的问题。此外, 研究发现, 雌激素可以维持盆腔脏器的位置稳定, 当激素水平下降是, 会发生女性盆腔内脏器官下垂的现象, 影响女性体型, 严重者会导致子宫脱垂及尿失禁等症状的出现, 降低女性生活质量。较低的雌激素含量还会影响乳房的正常形态, 导致乳房下垂。

二、更年期女性为何需要补充雌激素

更年期女性的年龄已经到了卵巢功能下降、无法正常分泌雌激素的时期了, 这时的女性经常会出现盗汗潮热、绝经、尿频、失眠、抑郁、脾气暴躁、阴道干涩、同房时疼痛以及关节酸痛等的症状, 夫妻关系不和谐, 女性心情不佳, 严重时甚至还会引起骨质疏松症, 女性骨折的概率增加。雌激素水平降低还会引起冠状动脉弹性不足, 女性患心血管疾病的风险大大增加。

雌激素具有十分重要的作用, 缺乏时对女性的身心健康都会造成影响。为了保障更年期女性正常的生活质量, 呵护女性健康, 避免女性患病几率的增加, 需要合理补充雌激素。

三、如何科学服用雌激素

(一) 补雌激素的同时也要补充孕激素

对于没有禁忌症的更年期女性, 医生一般都会建议通过补充激素的方法进行治疗, 这里所说的禁忌症是指乳腺癌、在半年内患有活动性静脉或动脉血栓或活动性静脉或动脉血栓、不明原因的阴道出血、疑似妊娠、肾功能障碍、脑膜瘤、血卟啉症等, 当更年期女性患有上述疾病时时不适合服用雌

激素的, 在医生进行治疗方案的确定时, 女性需要详细说明自己的病史并配合做相关检查, 便于医生采取安全有效的治疗手段对更年期女性进行治疗。此外, 除非更年期女性在治疗时已经不存在子宫了, 医生都会建议女性在补充雌激素的同时也要补充孕激素, 这样可以有效的保护子宫还可以降低子宫内膜癌的发病概率。

(二) 找准服用雌激素的黄金时机

更年期女性需要及时察觉自身的健康变化现象每当出现月经紊乱、绝经、脾气暴躁等典型的更年期症状时, 就应该开始补充雌激素了。这样才能够让女性一直处在一种被雌激素保护的环境中, 不至于出现很长时间的保护空白期。此外, 补充雌激素的年龄也是有限制的, 当女性年龄在 60 岁以下或者是绝经 10 年之内是可以服用雌激素的, 当超过这个界限, 会导致女性患心血管疾病的风险大大增加, 效果适得其反。

(三) 雌激素的购买与服用需要咨询医师

雌激素摄入的量会影响女性的健康, 当雌激素摄入过多时, 女性患乳腺癌、宫颈癌的疾病的风险增加, 所以雌激素的购买与服用需要在医生的指导下进行, 到正规医院进行疾病评估和配药, 切勿随意服药。医生推荐更年期女性每天服用的雌激素含量保持在 1-2mg, 孕激素的服用需要根据不同的成分进行调整, 保证服用的时间再每月 10-14 天以上。更年期女性服用的雌激素是实现配置好比例的, 患者应该每天按时按顺序吃药, 当女性未出现禁忌症期间需要一直服用, 不需要刻意停药。

(三) 按时查体

在更年期女性服用雌激素期间, 需要定期查体, 检测体内激素含量, 确保身体健康。医生一般推荐每半年进行一次妇科检查、宫颈癌筛查、乳腺癌筛查及超声检查等, 同时关注更年期女性服药期间血压和体重的变化。在女性服用单一雌激素期间, 不论是否出现阴道不明原因的出血现象, 都需要进行子宫内膜活体组织检查和宫腔镜检查。当女性同时服用雌激素和孕激素时, 虽然偶尔的阴道出血现象是正常的, 但是为了避免某些妇科疾病的出现, 也应该定期进行宫腔镜和超声检查。除此之外, 还需要进行乳腺癌筛查, 利用乳腺癌钼靶检查及病理组织分析等方式检测是否患有乳腺癌。女性也可以通过自我按压的方式检查乳房中是否存在硬结或是肿块, 及时发现及时治疗, 降低疾病给女性带来的危害。

(三) 服用天然的或接近天然的雌性激素

常见的药用雌激素, 例如大豆异黄酮和戊酸雌二醇片等, 服用的剂量不合适会对女性带来较大的风险, 所以更年期的女性可以在日常多服用一些较为天然的雌性激素, 降低不必要的患病风险。

植物雌激素作为一种外源的雌激素, 也可以调节女性机

(下转第 83 页)

脑梗死并脑出血如何进行诊断

唐云辉

四川省武胜县人民医院 CT 室 638400

【中图分类号】R743.3

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 03-083-01

脑梗死与脑出血属于脑血管疾病，多发于老年人群，脑梗死患者的死亡率较高。脑梗死与脑出血对人体的危害较大，及早发现对于后期治疗至关重要。在临床医学上，脑梗死与脑出血疾病的诊断方式较多，作为患者要了解疾病的相关知识，了解病因与相关症状，才能做到提前预防。作为医生要具备较强的专业能力，才能利用医学手段确诊。对脑梗死并脑出血的诊断而言，要逐项检查，疾病鉴别，才能为患者的后期治疗提供准确的数据支持。

一、脑梗死与脑出血的病因与症状

1. 脑梗死病因及症状

脑梗死可发生于任何年龄阶段，但多发生于 40 岁以上的人群，高发阶段为 50-70 岁。脑梗死因大脑的血液供应出现障碍，从而使大脑缺血缺氧，致使局部脑组织发生坏死情况，同时引发大脑功能障碍。由此脑梗死属于神经功能异常的一种临床疾病，引发脑梗死的因素较多，比如动脉硬化症、心源性脑血栓。免疫因素与感染因素都能引发脑梗死。若人体出现血液病，或者先天发育异常，也有可能引发脑梗死。部分患者表现为头痛、头晕、恶心、呕吐，严重时会出现感觉性失语。患者的躯体症状表现为步态不稳、肢体无力。当患者出现这类症状时，应及时到医院做相关检查，及时确诊，才能有助于后期治疗。

2. 脑出血的病因与症状

患者患有脑出血的病因较多，但大多数与脑血管病变相关，比如高血脂、糖尿病、高血压患者患有脑出血的概率更大。诱发脑出血的因素多为情绪激动，且早期死亡率较高。若患者在发病时及时抢救，在后续生活中也会存在不同程度的后遗症，比如运动障碍、认知障碍等。大多数脑出血患者表现为运动语言障碍、意识障碍、呕吐、头痛、头晕的情况。高危人群要尽量避免情绪激动，以免突发脑出血，危害自身健康。

二、脑梗死并脑出血的诊断方法

1. 实验室检查

针对脑梗死并脑出血患者的诊断，需要通过实验室检查，进一步确定患者的具体病情。脑梗死的检查主要包括脑脊液检查以及血常规、尿常规、血糖检查，其中，通过血糖检测

也能进一步发现患者是否存在脑梗死的情况。通过脑脊液检查可以进一步判断脑出血后的脑组织水肿情况。在检查患者脑梗死情况下，需要进一步探查患者的血氧饱和度。

2. 神经影像学检查

CT 检查是临床医学最常应用的诊断方式，通过 CT 扫描能够进一步探查患者的出血部位、血肿形态，同时也能发现患者的病灶情况，能够清晰地反映出患者的脑部情况。同时 CT 检查结果在一定程度上也能够帮助医生确诊。

MRI 与 MRA 检查有助于帮助医生确诊患者是否存在脑出血情况。脑血管造影可以检测出患者是否存在脑动脉瘤或者血管炎，便于后期治疗。还可以利用心电图进一步检查脑血管患者的情况，有利于医生整体掌握患者的病情。

脑血管疾病相关患者本身存在的疾病，可能会影响心脏功能以及血管功能，通过心电图检查，有利于鉴别疾病。脑梗死患者的影像学检查能够寻找病因，临床医学上常采用的检查方式，包括脑 CT 平扫、磁共振成像平扫以及血管扫描。医生在实际诊断时应询问患者的病史以及临床症状，结合实验室检查以及影像检查血结果，进一步判定患者病征类型。

三、预防办法

在预防疾病时，40 岁以上的人群以及患有高血压、高血脂、糖尿病等病史的人群，应该更加注重预防脑梗死与脑出血，戒烟戒酒，保持良好的生活状态，养成饮食习惯，以低盐、低脂的食物为主。结合自身情况，采取适当的运动锻炼，合理控制体重。保持良好的精神面貌，保证充足的睡眠时间，对于基础病要及时控制，降低脑梗死脑出血的发病概率。同时也要做好定期体检，其实了解自身的情况。

结束语：

综上所述，在诊断患者是否存在脑梗死并脑血管疾病时，首先通过各种检查，进一步掌握患者的实际病情。通过询问的方式了解患者的病史，针对患者的症状以及影像学检查结果，与其他类型疾病相鉴别，提高最终诊断结果的准确性。由此才能为后期的治疗提供一定的数据支持，提高患者的治疗效果，保证患者的生命安全。

(上接第 82 页)

体的内分泌水平。常见的植物雌激素如黄豆素类、木酚素类以及异黄酮类，多分布在植物种子中。植物雌激素既可以补充更年期女性体内的雌激素含量，还可以在激素水平高的时候抑制雌激素对女性靶器官的过量影响，使女性体内的雌激素水平保持在一个恒定的状态。研究发现，大约 400 多种的食物中都是含有可观量的雌激素的，例如苹果、石榴、小麦、黑米、茴香、银杏、橙汁以及咖啡等食物，还有一些水果蔬菜中含有微量的雌激素，这些天然物质都可以用来补充雌激素。

此外，日常生活中常见的蜂王浆也是一种富含雌性激素的宝库，而且蜂王浆还具有扶正固本的功效，用过食用蜂王浆可以无毒副作用的补充体内雌激素，人体还可以吸收蜂王浆中的微量元素和维生素等物质，服用后效果持久，与服用药用的雌激素的风险相比，该方式几乎没有风险。

综上所述，随着更年期的到来，女性也会面临较多的烦恼，容颜流逝、卵巢功能下降，生育能力降低，面对这些情况，服用雌性激素可以有效解决，但是也需要注意方式方法，减少副作用的产生。