



母亲四十：“三明治妈妈”难当

高堂二老要赡养、子女升学要操心、生活压力常缠身 专家支招：定期体检、不钻牛角尖，安然迈过更年期

医疗速递

郑州市妇幼保健院 庆祝“国际助产士日”活动多

5月4日，在“国际助产士日”到来之际，郑州市妇幼保健院特举办首届国际助产士节系列庆祝活动，这也是该院庆祝60周年院庆系列活动之一。

活动现场，医院助产士们纷纷来到门诊为孕产妇发放宣传资料及提供免费咨询服务。与此同时，门诊7楼会议室50多名助产士也欢聚一堂，以丰富多彩的活动庆祝自己的节日。爱心传递环节，医院还特邀已退休的老助产士和自己曾经接生过的，如今也当了助产士的产房护士一同上台，将助产事业一代一代传承。

据悉，市妇幼保健院共有助产士93人，每月她们要亲手迎接900个左右的宝宝来到人间。庆祝“5·5国际助产士节”系列活动拉近了孕产妇与助产士的距离，使孕妇及家庭更从容地迎接新生命，更好地为全市广大妇女儿童服务。

卜春梅

预防禽流感 我也来参与

日前，H7N9禽流感病毒在我国很多省份肆虐，河南省也有确诊病例。为了提高监狱干警和服刑人员对禽流感病毒相关知识的认识，增强病毒防治意识和自我防范能力，近日，郑州市监狱、郑州市中原区检察院、河南省传染病医院联合组织大型宣传义诊活动。

来自河南省传染病医院的9名专家及服务人员一行数十人来到狱内广场，对监狱1600余名干警与服刑人员开展了以防范禽流感病毒知识为主的宣传讲座。讲座结束后还播放相关知识及视频资料，并发放宣传册，对禽流感的防治及医疗健康问题进行普及与传播。现场，河南省传染病医院专家大夫还义务为服刑人员进行肝病、肝病、外科、内科以及皮肤等病症的问诊，解答服刑人员疾病诊治方面的问题，受到服刑人员一致好评。

连伟 武浩成

郑州益圣哮喘病医院 免费检查邀您享

5月7日，是世卫组织倡导的第15个世界哮喘日。全国呼吸病登记中心发布的年报显示，在我国，每一分钟就有10人被确诊为慢性呼吸疾病，其对大众基础健康造成的危害也呈上升趋势，而这其中，老年人发病率更高。作为逐渐普遍化的慢性呼吸疾病，其危害性也越来越受到世界各国的重视，气管炎、哮喘如得不到及时控制，继续发展容易形成肺气肿、肺心病等，对生活影响将会更大。

即日起至5月18日，旨在倡导“早预防、早筛查、早治疗”健康理念的健康呼吸中国行河南站活动，将在郑州益圣哮喘病医院展开。活动期间，感觉肺部不舒服的患者可以到院进行肺功能、支气管舒张试验、心电图的免费检查，专家也将免费会诊。

张玉韩



温馨提醒 “更”妈妈的一防二汤

防子宫肌瘤

子宫肌瘤是女性在这个年龄段最常见的疾病。预防子宫肌瘤最有效的方法是定期做体检。而患有子宫肌瘤的女性不宜食用羊肉、虾、蟹、鳗鱼、咸鱼、黑鱼等发物；少吃桂圆、红枣、阿胶、蜂王浆等热性和含激素成分的食物。常见的银耳藕粉汤、海带排骨汤、牡蛎薏米粳米粥都可预防子宫肌瘤。

两个食疗方

杞枣汤：枸杞子、桑葚子、红枣各等份，水煎服，早晚各1次，适用于更年期头晕目眩、饮食不香、困倦乏力及面色苍白者。

莲子百合粥：莲子、百合、粳米各30克同煮，早晚各服1次，适用于更年期心悸、健忘、乏力、皮肤粗糙者。

更年期是女性一生中的一个重要转折期，上有年迈父母要奉养，下有青春期子女相对抗，中间又有漏洞频出的婚姻需要修修补补，所以，这一时期的“更”妈妈们常戏称自己是“三明治妈妈”。“多事之秋”，身体状况也常常拉响警报，月经失调、潮热出汗、性欲减退、皮肤恶化、骨质疏松等不适频找上门。“更”妈妈们，如何安然度过更年期危机？

郑州晚报记者 刘书芝

调查 多数妈妈难捱更年期

据郑州市中医院内分泌科主任张勇介绍，女性出现更年期症状的平均年龄是46.5岁，平均的绝经年龄大概在50岁，更年期包括绝经和绝经前后的一段时间，女性感到身心不适的时间约有5年，有的人甚至会持续10多年，可以说是非常漫长的。

“每个人更年期症状的轻重程度不同，有20%到25%的女性除了月经周

期的变化外，没有明显的不适；而20%的女性会出现严重的不适，比如潮热、心悸、失眠、腰酸背痛、面色蜡黄，眼袋加重，她们正饱受一种或多种更年期带来的身心煎熬。”张勇提醒，更年期虽是女性经历的自然历程之一，不应该算是“病”，可当症状为中度或重度时，是需要治疗的，即便为轻度，合理调适也有助于轻松度过更年期。

聚焦 更年期易惹“六”不适

月经失调、潮热出汗、性欲减退、皮肤恶化、骨质疏松、肥胖，每一年迈过更年期的女性，回忆起与更年期抗争的过程可谓“罄竹难书”，如上可谓更年期六大“罪状”。而这，在资深妇科专家杨庆雪看来，是每一个更年期女性都需要经历的，其中月经不调、突然肥胖和骨质疏松要特别留意。

月经不调有两种情况：一种是出血量多，持续时间长；一种是绝经一段时间后突然又大量出血，都应引起重视，因为正常绝经的表现是月经量

越来越少、周期越来越长或不来。

而女性绝经后的更年期肥胖是有特殊原因的，那就是雌激素的变化。当雌激素分泌减少后，糖和脂肪的代谢、分布也发生明显的变化，这也使得绝经前妇女腹部皮下脂肪组织的面积增高明显。所以杨庆雪建议，更年期女性要经常食用富含植物性雌激素及维生素E含量较多的食物，如大豆、红豆、黑豆，这是非常安全的补充植物性雌激素的方法，但需长期坚持。

提醒 脚跟疼妈妈特别要留心

逛街购物回到家，腰酸腿疼得什么都不想干，甚至连新买的衣服都懒得看一眼；家里来客人，一顿饭做下来脚后跟也开始疼……

生活中，我们常听到年过四十的妈妈有这样的诉说。对此，河南省中医院骨科主任医师孙永强提醒说，女性进入更年期后，由于雌激素水平突然下降，对钙质的吸收能力随之锐减，容易出现各

种缺钙症状，比如腰酸腿痛、久站后脚跟疼等，这些都是骨质疏松的表现。

对于很多女性一旦出现腰酸背痛，就自认为缺钙盲目吃各种补钙保健品的现象，专家提醒说，应在正规医院做骨密度检查后，由大夫来判断是否缺钙、缺到什么程度、怎么补、补多久，否则个人乱补，很容易补过头，导致骨骼钙化。

建议 不钻牛角尖轻松迈过这道“更”

人到中年，青春流逝，美丽容颜不在，更面临着上有老下有小的境地，还有保住饭碗的压力，中年妈妈概括自己心境常常是一个字：累！

更有甚者，动不动怒火冲天，看什么都不顺眼。不过，这种症状在郑州市二七区健康教育所心理专家李平安看来，“并不是所有女性所共有，认知有偏差、爱钻牛角尖的女性较易歇斯底里”。

所以，中年妈妈要尽快适应角色的多样性，努力调整自我，增强适应能

力，树立起生活的信心和勇气。凡事保持豁达和开朗的心态，即使是身处逆境，也不要“钻牛角尖”。要加强沟通，在人际关系中消解压力，与伴侣之间倾心交流有助于压力的缓解。

生活中还要建立起自己的朋友圈子，多和朋友倾诉，多听朋友劝慰，这样非常有利于消除不良情绪。当感到心理压力大有或易怒、易抱怨等负面情绪时，要勇于在亲友面前倾诉，做合理的宣泄，在他们的劝慰和开导下，不良情绪便会慢慢消失。

支招 安度更年期食住行有妙招

资深专家建议：40岁以上的女性每年做1次全身体检；服用钙片或钙质丰富的食物；经常运动；把停经症状坦白告诉医生；戒掉烟酒、咖啡以及含咖啡因的食品；莫让自己超重，也不要太瘦；每天抽出时间舒缓身心；进营养丰富食物，少吃脂肪含量高的食物；替自己找些新事情来做，如参加义务工作等，让生活更

加充实；对人生抱积极的态度，不沮丧、不消极。而作为子女，面对更年期的妈妈应多一分宽容，想方设法让母亲心情愉快，帮助母亲顺利度过更年期。心情暴躁多为内分泌改变引起，应从饮食上进行调整。不要盲目节食，适当吃些粗粮，可以促进肠道蠕动。多吃蔬菜水果，少吃刺激性的食物。