

## 将衰老压缩在生命的最后几年

# 激素治疗应对更年期,你认同吗?

“妈妈你又发火了!”尽管女儿知道你处于更年期,但你的坏脾气还是让家人无所适从了。而对你自己来说,除了情绪不好,一些身体上的不适也让生活质量大打折扣。如果你求助于医生,他可能会建议你接受激素替代疗法(HRT)。但是,听到“激素”二字,你是不是心头一颤又犹豫了起来?如果是,那就看看解放军第八一医院妇产科丁福荣主任医师的建议。

### 更年期是自然现象 但对更年期反应不要忍

更年期是女性卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退再到完全消失的一个过渡时期,这包括绝经和绝经前后的一段时间。卵巢功能衰退,雌激素和孕激素减少,可让更年期女性出现一系列生理和心理方面的变化。对于这些变化,一些女性认为这是自然衰老的表现,没必要做特殊处理,如有不适能忍则忍。其实,这种做法并不妥当——女性将有1/3的时间会在绝经后度过,而更年期带来的不仅仅是绝经、情绪不佳等问题,绝经中期还可能会出现泌尿、生殖系统萎缩性疾病,比如阴道萎缩,远期可能出现骨质疏松,这些都不是能忍过去的。所以在医生指导下采用激素替代疗法(HRT),即给绝经前后的妇女补充适量雌激素,不仅可以缓解各种更年期症状,更深层次上,它能提高绝经女性的生活质量。

### 应对更年期 激素要咋用

激素替代疗法一定要在医生的指导下使用,临床上也发生过病人自己到药店买激

素吃,结果导致阴道大出血。“用药因人而异,而且同一个人在不同时期的用药也是不同的,同时并非人人都能用药。”丁主任提醒说,是否需要用药以及怎样用药必须由医生来决定,事前要到医院接受必要的检查,比如妇科、B超、乳房、肝肾功能、血压以及内分泌、骨密度等的检查。有依赖性肿瘤、阴道出血、严重肝肾肾功能不全以及血栓性疾病的禁用,还有一些情况如高血压、胆石症等要慎用。此外,HRT的用药方法有很多种,包括口服、贴片和阴道用药等,这也要根据病人的情况而定:口服是最常用的,经皮肤吸收避免了肝脏首过效应,阴道局部用药主要用于治疗老年性阴道炎。

### 激素治疗会致癌吗

“激素会致癌、致胖”的说法让多数患者不敢选择HRT。其实,这也是一种误解。女性之所以出现更年期症状,主要是卵巢功能衰退导致雌激素分泌减少造成的,替代疗法带来的激素不是强加给身体的,而是身体需要但是缺乏的。较多研究结果是应用HRT5年以上乳腺癌的危险性可能会相对略有增加,预防

骨质疏松的效果也在5年后有所下降,但5年之内是相对安全的。5年后HRT还能用多久,要根据病人当时的情况酌情而定:如病人本人希望继续使用,经检查又适合,可在医生的指导下减小剂量、间断使用。所以,只要在医生的指导下科学规范应用激素,定期体检,基本都是安全的。

### 专家观点: 把衰老压缩在生命的最后几年

衰老确实是一个过程,人没有能力阻止这个过程,也不可能返老还童,但这并不意味着衰老可以肆无忌惮地影响我们的生活。既然生命是不可逆的,既然我们改变不了,那就把衰老压缩在生命的最后几年,享

受你本该拥有的生活质量——“用坦然的心去接受衰老,用积极的行动去减缓衰老带来的影响”,这才是我们应有的面对衰老的态度。

快报记者 李鑫芳



资料图片

### 他健康

## 办公室先生的养生法

男人作为一家之主,承载着更多的压力,怎样才能做到以最佳的精神状态投入到工作中呢?加入到晨练者当中可以使你一天的工作精力充沛。最佳的锻炼方式有:

### 慢跑+气功

先在跑前活动一下手脚,甩甩手、压压腿、转转腰。跑的距离长短可以根据自身和客观条件而定,也可以在户外原地高抬腿跑。

走着让身体舒缓下来,做做深呼吸就可以练有氧呼吸

气功:双腿叉开与肩平齐,闭眼后全身放松,吸气入腹,憋气的10秒内从丹田运气经胸腔、咽喉、小舌、后脑至腰部脊椎,再缓缓呼出体内气体,这样循环做20~30分钟。

### 跳绳+做操

跳绳15分钟可以促进血液循环、供给大脑更多氧气和养分,起到通经活络、健脑和温煦脏腑的作用。而做操是为了平和情绪,让身体各部分肌肉都得到运动,所以也要15分钟为宜。

人民网

### 她健康

## 一来例假就流鼻血? 原来是子宫内膜异位到鼻腔

一来例假就流鼻血,刚开始以为是生理周期上火造成的,吃了不少降火药也不管用,后来到医院检查,发现竟然是子宫内膜异位到鼻腔了,这就是23岁的小舟所面临的问题。

江苏省中西医结合医院妇科主任夏新华:子宫内膜一般是在子宫腔里的,但它也可以到身体的很多部位安营扎寨,比如盆腔、输卵管表面,更远甚至到达鼻腔。子宫内膜在子宫腔里每个月都有生长、脱落、出血,形成月经。如果它异位到了

身体其它部位,同样会有生长、脱落、出血的情况,而且像月经一样具有规律性。子宫内膜异位到鼻腔的较少见。像小舟这种情况就是俗称的“倒经”。建议她先到五官科检查,如未发现鼻腔畸形或有其它病症,可吃些中药调理。一般来说,倒经不会对身体造成太大影响,无需害怕。子宫内膜异位的病因还不明确,以育龄期女性多见,病因目前还不明确。因为患者的情况都不一样,所以处理也因人而异。快报记者 李鑫芳

# 男人被“包”的危害

包皮作为男性外生殖器的组成部分,有重要的生理功能。对阴茎头起到保护作用;在性生活中还起到润滑作用。包皮过长、包茎属先天的发育异常,会引发许多疾病,极大的影响了两性健康,因此,“海峡两岸优质男科技术(江苏)服务年”两岸知名男科专家提醒男性朋友:当心包皮过长、包茎惹出大麻烦。

## 包皮过长、包茎 男科疾病的“罪魁祸首”

步入秋季,南京建国男科医院的包皮过长、包茎患者比平时多了近2倍。据该院高级专家严泽承教授介绍,秋季凉爽的气候下,包皮皮脂腺分泌旺盛,正好给细菌提供丰富的营养,细菌也就繁衍兴旺,更易引发炎症。包茎、包皮过长,大量分泌物无法排出,淤积可形成包皮垢,进一步加剧了疾病的症状,许多患者忍无可忍,寻求治疗。

患者方军经常出现阴茎皮肤发红、红点,龟头有灼热、疼痛和瘙痒的感觉。为了不影响工作,一出现这些症状,方军就去买点消炎药服用,症状反反复复,痛苦不堪。近日症状卷土重来,严重影响了工作,方军立刻赶到南京建国男科医院求医。接诊专家在检查时发现,方军有包皮过长现

象,包皮垢堆积,引发了包皮龟头炎。

找出病因后,专家首先对其炎症部位进行处理,炎症消除后,运用两岸男科前沿技术“光波离子技术”去除了过长的包皮,消除了炎症反复发作的根源。方军这才发现术后外形自然美观,随治随走,并没有影响正常的工作。康复后,他连声说,“真该早点来治疗,也不会吃那么多苦了。”

严主任指出,包皮过长、包茎危害不容小觑,其实它是很多疾病的“源头”。病菌通过尿道可以造成尿路感染;不及时治愈,病菌可逆行感染引发前列腺炎等男科疾病。

最后,严主任提醒秋季气温适宜,对术后恢复有益,如果发现包皮包茎等问题一定要尽早规范治疗。

## 嵌顿包茎 困扰男人“性”福

新婚不久的夏先生最近跟老婆亲热时,发现下身流血不止,其后性生活也一直不如意。到南京建国男科医院检查后才知原来自己有较严重的嵌顿包茎。接诊专家分析,如果不及早治疗,可能会导致龟头坏死。专家建议他接受“光波离子技术”治疗。听了专家规范的治疗方案后,夏先生接受了手术。

术后,夏先生恢复很快,他笑言,“享受到规范的诊疗,摆脱了性福困扰,真是要感谢

建国男科医院。”

严主任指出,其实治疗包皮包茎决不能拖,因为包皮垢等沉积物的作用,可引发包皮龟头炎、尿道炎、生殖器疣病、疱疹等泌尿感染性疾病;导致性交痛、困难和敏感度降低,进而导致男性功能障碍,如阳痿、早泄、射精过快和不射精等,并造成夫妻生活不和谐,降低生活质量。

另外,过长的包皮内积存大量包皮垢,包皮垢中富含各类细菌,致使女方妇科病反复

感染久治不愈,是导致男女生殖疾病反复交叉感染的重要因素;由于包皮垢感染而引起前列腺炎,降低精子活动力和精液粘度,易造成男性不育。

包皮过长、包茎还会形成包皮嵌顿,若不及时治疗,易使龟头血流受阻,出现龟头充血水肿,日久会发展为阴茎坏死;导致阴茎的恶变,包皮垢炎症的反复刺激是阴茎恶变的主要原因。临床资料显示,包皮过长,特别是包茎患者,阴茎癌的发病率较高。

## 包皮过长、包茎手术注意事项

严主任指出,南京建国男科医院都是由专家在净化无菌手术室操作手术。包皮过长手术在尺度的把握上有很大的学问,如果切少了,包皮过长的问题没有得到解决,依然会引发炎症,反复感染;如果切多了,包皮过短,导致阴茎

系带紧绷,阴茎弯曲、勃起疼痛或夫妻生活时伤口缝合处破裂、出血,甚至破坏阴茎敏感神经,更严重的是可能导致终身性功能障碍等。还有的切除后不对称,切口参差不齐,十分不美观。且包皮神经分布密集,包皮手术是一次性

## 生殖整形技术亮点

“光波离子技术”是专门针对包皮过长、包茎等男性疾病的治疗。采用微创手术治疗,运用光波离子进行整形手术。与传统包皮手术相比,在

缝合方法上,采用了连续缝合或间断褥式缝合,这样可以使创口愈合更为美观;具有不损伤正常组织、恢复快、无痛苦、无须住院等特点。该技术

### 技术推介专家名片



严泽承 主任医师 教授

南京建国男科医院高级专家,原414医院院长,著名泌尿外科专家。从事泌尿外科临床工作40余年,擅长诊治各类男科疾病,在诊治慢性前列腺炎及男性性功能障碍领域拥有丰富的临床经验。

门诊时间:8:00-21:00  
咨询热线:025-52238888  
网址:www.jg91.com

### >>>相关链接

在海峡两岸医药卫生交流协会的倡议下,台北医学大学与南京建国男科医院在今年联合启动了“海峡两岸优质男科技术(江苏)服务年”,两岸专家共同筛选出8项男科前沿技术在临床推广、指导、规范应用。服务年启动以来,临床规范应用的男科技术受到业内专家的高度肯定和赞誉,从患者满意度调查反馈的情况来看,这些技术的临床疗效受到患者的一致认可。

为了让更多男性受益于男科前沿技术,海医会、台北医学大学决定通过“海峡两岸优质男科技术(江苏)服务年”继续将两岸男科前沿技术在临床推介并规范应用,造福两岸男性同胞。

在南京建国男科医院临床推广以来,已成功开展万余例,术后患者满意率达98.9%,受到男科业界和患者的广泛赞誉。

郭凯安

光波离子技术  
治疗包皮、包茎