

没想到!第一批80后女性很多已更年期

更年期是女性健康的“分水岭”，糖尿病、心脑血管疾病、妇科肿瘤等疾病也会在这个期间及以后更容易出现。根据世界卫生组织估计，到2030年，全世界有12亿以上的更年期妇女人口，我国的更年期女性将超过2.1亿。随着寿命的延长，妇女会有30年以上的岁月在更年期以后度过。

值得注意的是，第一批80后的女性不少已经开始出现更年期综合征。南京市中西医结合医院妇产科专家提醒，更年期综合征开始出现年轻化趋势，安度更年期，要“唱”好“三部曲”。

女性更年期提前，压力大、乱减肥、常熬夜是主因

“以前来看更年期综合征的女性主要以45~55岁这个年龄段居多，但是近几年很多不到40岁的80后女性都已出现了更年期的健康问题，尤其是工作压力大、不科学减肥、经常熬夜的年轻女性，更容易中招！”南京市中西医结合医院中医妇科王俊杰副主任医师介绍，现代职业女性竞争激烈，长期精神

压力过大，会引起植物神经功能紊乱，影响人体内分泌调节，导致雌激素分泌减少，使更年期提前到来。睡眠不足、过度减肥等不良生活习惯，会导致月经失调、卵巢早衰，也可能诱发更年期提前，可以在秋冬季节明确证型后尝试中医膏方调理。

“伤春悲秋”莫大意，安度更年期要唱好“三部曲”

南京市中西医结合医院妇产科绝经前后诸症专病门诊李萍副主任中医师表示，更年期女性容易出现焦虑等症，应及时就医，以免耽误病情。不少更年期焦虑患者有明显的“伤春悲秋”特征。随着秋冬季节的到来，一些多愁善感的更年期女性更容易情绪低落，加之这个季节的干燥气候增多，中医所说的“燥邪”也开始发威，对于肝肾阴虚型等证型的更年期综合征患者来说，症状会更加明显。身体各部出现多种不适症状，如胸闷、潮热、盗汗、心烦、抑郁、失眠等。这种情况下，要“唱”好“三部曲”，以便于顺利度过更年期。

第一曲：保持心态平和
中医经典《黄帝内经》中提到：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”女性更年期要尽量学会调节情绪，避免过度忧伤、焦虑、愤怒等。如果过度的情志变化可影响脏腑功能和气血运行的正常，造成病理改变，使得女性更年期提前到来或者症状持续加重。良好的情绪，气血才能畅通，脏腑功能才会协调。

第二曲：饮食睡眠有规律
南京市中西医结合医院治未病中心副主任杨晓辉介绍，睡眠不足容易导致女性阴血亏损，虚火内积，加重更年期症状。晚上11点前尽量上床入睡；晚餐不宜过饱，宜清淡饮食；入睡前不要喝咖啡、浓茶等饮品。睡眠前不要加餐，以免加重肠胃的负担，中医认为“胃不和则寐不安”，会影响睡眠质量。平时饮食宜清淡，要少摄入辛辣刺激、肥甘厚腻的食物，以七分饱为宜。饮食时宜细嚼慢咽。中医认为，脾胃乃后天之本，气血生化之源，脾胃运化功能出问题会直接影响气血的顺畅，诱发健康问题。

第三曲：科学保养重预防
李萍主任认为，很多工作压力大、生活节奏快的职业女性，更年期容易提早来临。因此，女性在月经期要注意远离寒凉。明代医籍《景岳全书》中也提示：“凡经行之时，大忌寒凉等药，饮食亦然。”需要注意的是，中医说的寒凉不仅是感觉的寒凉，也包括寒性食物，比如黄瓜、丝瓜、西瓜、绿茶、绿豆等。如果已经出现更年期提前或者症状比较严重的女性，可以在秋冬季节对症选用膏方进行调理。

防治更年期综合征，家人应多些理解和关爱

王俊杰主任特别提醒，更年期是妇科肿瘤高发的年龄段，每年应定期做妇科体检。平时要保持良好的生活习惯，预防生殖系统的感染。对于更年期综合征的患者，大都有精神方面的压力，因此需要家人给予她们更多的理解和关爱，如原谅她们无名火，鼓励她们要以乐观、积极的心态对待。温馨地陪伴不仅是最长情的告白，也是最温暖的良药。 杨璞

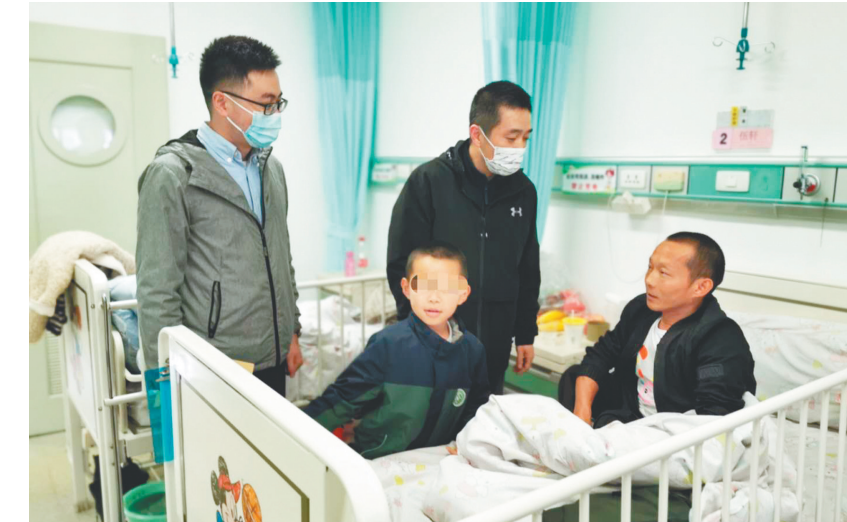
暖心！仅有500元的小儿麻痹症父亲生活费有着落了

“感谢好心的人给我们捐款，解决了儿子住院期间我们的生活费用。”在南京医科大学第二附属医院心血管中心的病房里，来自江苏淮安的伍师傅正在照顾儿子轩轩。今年四十出头，黝黑的皮肤憨憨的笑容，身患小儿麻痹症的伍师傅此次来医院是为了完成他一直以来的梦想——把儿子轩轩的心脏病治好。因为身有残疾，家庭贫困，伍师傅来医院时，身上仅有500块钱。还好，在媒体的呼吁下，伍师傅父子受到了热心市民的关心和帮助，江苏省外事办亚洲处党支部为他们捐助了3000元生活费，解了伍师傅的困境。

但是苦于自己是个残疾人，小本生意勉强维持生计，无力支付医药费用，为儿子看病成了伍师傅的一个心病。今年6月，南京医科大学第二附属医院“心佑工程”先天性心脏病救助筛查组来到了伍师傅的老家，正在卖水果的伍师傅得知消息后，赶紧带着轩轩来到了筛查医院，经过检查，确诊为先天性的房间隔缺损，心血管中心医生说这个心脏病是可以经过手术可以治愈的，部分医药费是可以“心佑工程”救助的，伍师傅非常激动。

10月19日，伍师傅身揣仅有的500块钱，带着儿子来到了南京医科大学第二附属医院心血管中心。父子俩为了节约生活费用，每天就吃一顿饭。在病房里，轩轩非常的懂事，他看爸爸行动不方便，都是让他爸爸休息，自己力所能及的事情，病房的病友给他们一些吃的东西，他也是给他爸爸吃，深得病房病友的夸奖。听到别人夸奖儿子，伍师傅开心的笑了，他说这个公益项目了却了他一直以来的心愿，给孩子一个健康的身体。但是从他笑容的里面，透出的忧伤是医院“心佑工程”救助项目解决了治疗的费用，但是面对口袋里的几百块钱，伍师傅很焦虑生活的费用。

媒体报道了伍师傅父子的故事后，市民们纷纷打来电话向南医大二



江苏省人民政府外事办公室亚洲处党支部书记周刚和党员王杰杰来到南医大二附院萨家湾院区看望伍师傅父子，并送上捐款。

附院了解情况，表示想要救助这个可怜的父亲，愿意帮助他们渡过难关。10月21日下午，江苏省人民政府外事办公室亚洲处党支部书记周刚和党员王杰杰来到南医大二附院萨家湾院区，看望伍师傅父子，并代表省外事办亚洲处党支部给他们捐助3000元人民币，以解决目前伍师傅的生活问题。

记者了解到，省外事办亚洲处处长周刚看到了去年同赴柬埔寨执行援外医疗任务的好几个医生转发的关于伍师傅父子来院看病、生活困难的新闻，立即向他们了解情况，并向分管领

导汇报了救助想法。最终党支部筹款2500元，并加上近期收到的调研文章稿费500元，共计3000元送到了伍师傅的手中，以献爱心。

伍师傅很感动，说报道刚刚发出去不久，就有好心的人送来了水果和食品，省政府外事办亚洲处还给他送来了捐款，解决了他住院期间生活的问题。伍师傅表示感谢好心的人给他们捐款，他一定将儿子好好的把病看好，配合医生，将他抚养长大，告诉他要做对一个对社会有用的人，一定要懂得感恩。

张国强 王杰杰

新婚小伙不“性福” “元凶”竟是糖尿病

新婚的日子是甜蜜而又幸福的，可有一对小夫妻婚后却不“性福”。究其原因，竟是因新婚小伙是个“年轻糖友”。近日，在江苏省研究型医院学会男科专业委员会首届学术会议、南京中医药大学男科专业委员会第二次学术会议上，江苏省研究型医院学会男科专业委员会主任委员、东南大学附属中大医院中西医结合男科主任金保方主任医师指出，男性糖友们要关注勃起功能障碍(ED)，有了症状一定要到院或专科早检查，早治“男言之隐”。

小李今年25岁，刚结婚半年，还是“小鲜肉”的行列，但他糖尿病史却有4年余。原来小李的糖尿病是家族性的，他的父亲就是位“资深糖友”。加上小李平时工作繁忙，吃饭休息不规律，血糖控制也不尽人意，时高时低。最近一段时间，他发觉过夫妻生活的时候勃起困难，有种“力不从心”的感觉，但又觉得关系男人尊严，迟迟不敢正视。

直到病情越来越重，他终于鼓起勇气来到中大医院中西医结合男科门诊，慕名找到金保方主任。经过详细了解病史及查体，金主任了解到小李性欲低下，勃起功能下降，还发现“小蝌蚪”的数量跟质量都堪忧，少精子、少精液。经过进一步检查，这些都和他的糖尿病有关，是糖尿病ED。金保方主任建议要糖尿病和男科问题一起治，中西药联用，同时建议小李赶紧进行冻精，不然晚了就可能影响生育。

金保方主任介绍，ED的发生主要和以下四点因素有关：首先是年龄，一般年龄段集中在40岁以上；二是慢性疾病，比如三高症(高血压、高血脂及高血糖)、抑郁症以及心脑血管疾病；三是长期服药病史，比如抗高血压药、抗抑郁药的药；四是不良嗜好及生活方式，如吸烟、酗酒、过劳、熬夜等。

夜晚鼾声如雷，白天为何还思睡？

很多人有过这样的经历，听到他人鼾声时起时落，有时打鼾的人鼾声突然停止，过了好久才听到他“呼”地一声喷出一口气。在大多数人看来，打鼾并不是一种疾病，而是一种睡眠习惯，甚至是睡得香的表现。事实上，打鼾意味着睡眠呼吸暂停，是一种不可忽视的疾病，临床上将其称为阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)。

近日，一名中年男性在其妻子的陪同下来到江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)神经内科就诊，他告诉医生，最近一段时间，自己白天常常感到很累，总是想睡觉，记忆力也越来越差，怀疑自己得了中风或者老年痴呆，十分担心。患者的妻子也很疑惑，丈夫明明晚上睡得很香，打鼾和打雷一样，为什么白天还总是想睡觉？听完夫妻二人的叙述，门诊医生为患者进行了睡眠呼吸监测检查，发现其患有重度的阻塞性睡眠呼吸低通气暂停综合征。

成功阻断不孕或反复流产的“家族魔咒” 南京市妇幼保健院首例“PGH”试管宝宝诞生

近日，南京市妇幼保健院生殖医学中心迎来了首例应用“胚胎植入前单体型连锁分析技术(PGH)”诞生的试管宝宝。这名健康男宝宝的降生，意味着成功阻断了亲-子代传递，使其后代避免了不孕或反复流产的“家族魔咒”。

蒋女士(化名)夫妇结婚三年以来仅有过一次生化妊娠，怀着强烈的求子愿望，他们来到南京市妇幼保健院生殖医学中心就诊。凌秀凤主任团队为其做了不孕不育症相关的多项检查，其中外周血G显带核型分析结果显示女方存在11号染色体与22号染色体的相互易位，这有可能是导致蒋女士多年来一直

不能成功受孕的罪魁祸首。针对蒋女士夫妇的情况，南京市妇幼保健院生殖医学中心凌秀凤主任带领的医疗团队决定采用PGH技术进行治疗，并为此制定了详细的临床治疗方案。经取卵、单精子卵胞浆内显微注射、胚胎体外培养、活检等一系列过程，共获得8枚囊胚进行了基因检测。非常幸运地是，通过PGH技术筛选出2枚完全正常的胚胎。在充分的内膜准备后，其中一枚珍贵的胚胎被植入蒋女士子宫内，并成功获得妊娠。孕18周时进行羊水穿刺，产前诊断结果与胚胎检测结果一致，胎儿无染色体异常，这个不再带有家族遗传“胎记”

的宝宝健康诞生，让蒋女士夫妇终于实现了多年来的梦想！

据胚胎实验室张军强主任介绍，PGT技术是第三代试管婴儿技术，对于明确携带严重致病性基因或者存在不明原因的不良孕产史的夫妇，该项技术可以从源头上阻断一些家族遗传性疾病的遗传通道，即通过辅助生殖技术筛选出正常胚胎进行种植，以诞生健康的宝宝。而PGH技术更是三代试管技术的一个突破性升级，成功阻断了染色体相互易位在家族中的传递，实现了胚胎的精准筛查，为更多家庭带来了新希望！ 丁煜轩

换季时节离不开纸巾？不妨试试这几招

一到换季，不知你是否每天都离不开纸巾，喷嚏连连，抑或感到小鼻子痒痒，且越挠越痒。如果这些症状持续不解，那么你很可能患上了“过敏性鼻炎”。得了过敏性鼻炎，究竟怎么办？如何缓解“一把鼻涕一把泪”的症状？今天我们就来聊聊这个话题。

采访专家：江苏省中医院耳鼻喉科主任、主任医师 马华安

什么是过敏性鼻炎？

过敏性鼻炎又称“变应性鼻炎”，是指特异性体质人群吸入花粉、虫螨等变应原后，细胞因子失衡所引发的鼻黏膜非感染性炎性疾病。过敏性鼻炎是最为常见的过敏性疾病之一，影响着全球范围内各年龄阶段的人群。在世界范围内，有10%~40.4%的人群患有过敏性鼻炎。且近数十年来，该病的患病率及发病率总体呈现上升趋势。

过敏性鼻炎严重影响患者生活、睡眠、学习和工作，并引发高昂的医疗费用。据估计，每年我国因过敏性鼻炎所产生的直接医疗费用高达120多亿元。因此，过敏性鼻炎一直是重要的社会公共卫生问题。

区分过敏性鼻炎 vs 感冒

一般情况下，过敏性鼻炎的症状主要是打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等，它极容易和感冒混淆在一起，可以从以下几个方面区分：

1. 病程：感冒一般不会超过7-10天；过敏性鼻炎可能持续数周或者数月。
2. 喷嚏：感冒患者偶尔会打喷嚏；对于过敏性鼻炎患者来说，最明显的一个症状就是打喷嚏，特别是在早上起床后，打喷嚏的情况相对比较严重，而且在接触过敏原的时候，反应相对较强，连续打喷嚏。
3. 鼻涕：感冒初期可能是清水样鼻涕，但后期会出现黄绿色的鼻涕；过敏性鼻炎患者流清涕，有时伴喷嚏鼻涕会大量涌出。
4. 鼻痒：过敏性鼻炎患者鼻腔和咽喉处会非常痒；感冒患者主要症状是鼻塞。

中医药治疗具有独特优势

得了过敏性鼻炎，若任其自行发展，很可能会引发鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎等邻近器官的并发症。因此，一旦出现过敏性鼻炎的症状，一定要及时进行诊治。改善生活习惯、合理规避变应原、调节免疫相关因子及功能是目前治疗过敏性鼻炎的基本原则。

中医认为，过敏性鼻炎归属“鼻鼽”范畴，其发病多与患者肺、脾、肾阳气偏弱相关，由正气不足，风寒之邪外犯两方面因素所致。临床及生活中，变应性鼻炎患者常表现为阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞、鼻痒等，部分人群亦可并发眼结膜痒或充血、头痛、咽喉不适等症状。中医药作为调节内在正气，改善体质偏颇的重要医疗体系，在过敏性鼻炎的治疗中有着重要的作用。近年来，多项循证医学证据亦表明，部分中药汤剂、中成药、针灸等对改善过敏性鼻炎患者的短期症状及长期症状具有明确的疗效。

小贴士：如何应对过敏性鼻炎？

首先要避免寒凉，保暖为之，不适宜的穿着、冷风、冷饮、睡眠时不盖被子、空调太冷、出汗均可导致。因此，衣着适时，以温暖无汗为度，出汗及时更衣，睡眠时关注被子不被踢去，洗头后不宜马上出门，需头发吹干后方可出门，避免吹风，儿童骑车上学需戴口罩，既可避免空气污染，又可防风邪直入鼻腔。

其次，需避免接触或摄入过敏原。其中最主要的过敏原史螨虫、霉菌、宠物毛发和昆虫等。食物如海鱼、蟹、虾等。户外过敏原在四季均存在，尤其是灰尘、花粉。慎用清凉剂、香水、驱蚊剂等化学日用品。

戒烟及避免吸入二手烟，并尽量避免出入空气污染的地方，可以经常进行鼻部按摩，通过有效干预，可改善患者早期状态，增强机体免疫过敏原，提高生活质量，促进疾病早日康复。 孙茜