

不同年龄母亲健康关注有别

昨天是母亲节。每当这个时候，很多人都会给母亲送上祝福，感激母亲养育之恩。30岁左右的母亲，初为人母，面临生活和工作的双重压力；40岁左右的母亲，将面临衰老和更年期的考验；慢慢进入老年的母亲，本应该享受闲暇时光，却又很容易受到各种疾病的威胁。各个年龄段的母亲，到底怎么做才能保持良好的健康状态呢？本期，我们特邀卫生部中日友好医院中医妇科主任赵红教授为我们一一讲述。

■母亲三十 初为人母讲究多 怀孕时间25至30岁最佳

赵红表示，25至30岁是女性成为母亲的最佳时间段，这期间，女性的激素水平和卵巢功能都比较好。随着激素水平和卵巢功能的下降，35岁以后女性的妊娠率会明显下降，因此“35岁，是女人的一个坎。”

随着生活水平的提高，为了怀孕来医院咨询、调理的人越来越多。赵红提醒，适当的备孕是必要的，但是不必太紧张。情绪紧张也容易导致女性月经紊乱，排卵不正常，导致不孕。

赵红说，一般的女性备孕时，做一个普通体检即可，其中包括：血常规、肝肾功能、血糖、甲状腺功能、妇科检查、宫颈刮片、盆腔B超。这些检查主要是为了防止怀孕过程中出现贫血、糖尿病、妇科炎症等情况，影响母体和胎儿的健康。

产后坐月子不能废除

近年来，产后坐月子备受争议。赵红表示，坐月子是适合中国人体质的，是符合生理过程的，不能废除。

赵红说，分娩时，产妇会用力、出血，可导致气血损伤；同时，分娩时产妇会大量的出汗，全身毛孔处于张开状态，容易受到外邪侵袭；此外，产妇需要排恶露、产乳汁，中医认为，恶露和乳汁都是气血所化的，因此产妇需要一定的时间好好休息，适当的补充营养，以帮助身体恢复。“休息好了，对孩子和大人都有利。”

对于产后调理，赵红表示，体质较弱的产妇可用当归、黄芪炖煮各种汤品，补气血。奶水不好的产妇，可在炖汤时加入丝瓜通乳。此外，产妇可以多吃些醪糟糖水煮蛋，可以起到通乳和排恶露的作用。

■母亲四十 更年期综合征来袭 保健：勿滥服镇痛药

女性进入40岁后，开始面临衰老的问题，更年期也会随之到来，部分女性还会产生妇科肿瘤，这些都为女性的健康带来阴影。

女性绝经期在45岁到55岁，由于体内雌激素减少，会出现一系列的病症，例如：心血管疾病、血脂升高、神经血管功能失调等。不少女性出现头疼、关节痛、腰疼等症状，开始自行服用镇痛药。

赵红表示，无论何种镇痛药，如不经医生指导，长期随意服用，都可能掩盖身体已有疾

病，延误诊断治疗。特别是更年期的身体痛、关节痛常常是因为缺钙所致，补充钙剂，适当活动，加强锻炼有助于缓解疼痛的症状。

更年期妇女自我保健要做到：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；莫让自己超重，也不要太瘦；要每天抽些时间有效地舒缓身心；进食营养丰富的食物，少吃脂肪含量高的食物；不妨替自己找些新事情来做，如参加义务工作等，使生活更加充实；对人生抱有积极的态度，不沮丧、不消极。

赵红提醒，作为子女，面对更年期的母亲应多一分宽容，要想方设法让母亲心情愉快，帮助母亲顺利度过更年期。

赵红表示，更年期内分泌出现改变，应着重从饮食上调理。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。

赵红为更年期女性提供了两个食疗方。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。

■母亲五十 骨质疏松应提前预防

随着女性卵巢的完全萎缩，雌激素降到了低点，此时骨质疏松、肿瘤、老年痴呆、心脑血管疾病等健康问题很容易“登门拜访”，让人防不胜防。

赵红建议，由于疾病已经正面袭来，生活习惯、营养、运动方面的调理就更为重要。作为子女，在这个时候更应该多关心年迈的母亲，比如为母亲补钙，以防骨质疏松等；平时多陪伴母亲。

说到如何补钙的问题，赵红表示，女性在生完孩子后就应该开始补钙，早点开始储备钙质，预防流失。在补钙的同时要注意补充维生素D，以帮助钙质的吸收。此外，还要保持适当的运动量，最好是户外运动。

针对补充雌激素的问题，赵红表示，目前对于补充雌激素仍存在一定的争议，一方面雌激素对减轻更年期症状、防治骨质疏松和心血管疾病有益处；但另一方面，如果使用不当会导致一些肿瘤的潜在危险，特别是有乳腺癌、子宫内膜癌家族史的女性。

因此，雌激素治疗有非常严格的适应症，并非人人都适用，必须在医生的指导下进行。

(京华)



肥胖可诱发多种疾病 减肥手术正悄然流行

□本报记者 黄葵

许多年轻人一到春、夏季就信誓旦旦地要减肥，在美丽的夏天可以穿漂亮的裙子。肥胖是高血压、糖尿病等慢性病的危险因素，因此控制体重是十分重要的事情。减肥现在有多种手段，一是靠管住嘴迈开腿，其次可以药物减肥，现在还可以手术减肥。

全球每年实施减肥手术逾30万例

据了解，减肥手术在欧美国家非常普及，现在全球每年实施各种减肥手术约30万至40万例次。2009年北京天坛医院普通外科胃肠专业组在国内三级甲等医院中率先开展微创手术治疗2型糖尿病基础上，又开展了微创手术治疗肥胖症，以具有天坛特色的糖尿病及肥胖症多学科综合诊疗模式，更好地为广大患者服务。至今已完成各类减肥手术150多例，其中合并2型糖尿病患者术后血糖控制良好，约70%患者血糖达标。

肥胖已被世界卫生组织列为严重危害人类健康的五大疾病之一，其危害程度远高于吸烟。它不仅是一种独立的疾病，而且极易引发糖尿病、高血压、心脑血管疾病、脂肪肝、胆结石等一系列其它疾病，甚至引发失业、离婚、自卑，乃至自杀等许多社会和心理问题，严重威胁着人们健康和生活。数据显示，人体每增加5公斤体重，患冠心病的几率就将升高14%，患缺血性脑中风的几率提高16%。

减肥手术主要通过切胃控制食欲

目前，国内开展的减肥手术

主要是腹腔镜下袖状胃切除术和胃旁路手术。袖状胃切除术主要是通过限制摄入量达到减重的目的，而胃旁路手术主要是通过限制摄入量及减少吸收达到减重的目的。

前不久，首都医科大学附属北京天坛医院成功为一超胖女实施腹腔镜减肥术，主刀医生、普外科主任医师白日星教授介绍说，手术的基本方法是在腹腔镜下将胃纵行切除，缩小了胃的容积，同时切除大部分内分泌细胞，手术后食欲量下降，从而达到减肥的目的。

【专家声音】

切胃手术 时间短创伤小 但并不适合所有人

白日星教授告诉记者，袖状胃切除术是在腹腔镜下将胃纵行切除，切除胃底，缩小胃的容积。这个手术时间短、创伤小、相对安全，不改变食物流经胃肠道的途径，不会产生营养物质的缺乏，更适合于年轻人。袖状胃切除术疗效明显，病人在术后6至12个月有望减轻超重部分的30%至60%。对于极重度肥胖以及合并其它严重肥胖并发症的高危患者而言，可选择该手术，使其肥胖程度得到较快的控制，达到尽早消除相关高危因素的目的。

不过哪种人适合手术减肥，还是需要具体咨询医生后再做决定，这个手术并不适合所有人。

棒骨骨髓还是别吸了

□佳禾

很多人熬骨汤，喜欢把棒骨敲碎，吸食其中的骨髓，认为很滋补。但营养师提醒，为了健康，棒骨骨髓还是别吸了。

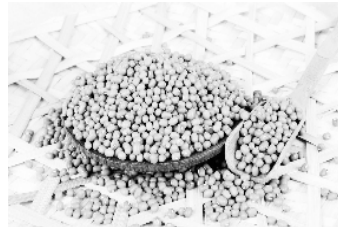
国家二级公共营养师郭志清介绍，家畜成年后骨头内的红骨髓会变成黄骨髓，黄骨髓主要成

分是饱和脂肪，含量达到90%以上。因此经常食用骨髓对于预防肥胖、高血脂、心脑血管疾病都不利，尤其是老年人、肥胖者以及三高人群更不宜长期食用。所以，别怕浪费，炖过的骨棒，还是“一扔了之”吧。

【健康红绿灯】

绿灯

绿豆可清肝火



绿豆为五谷之中的平肝圣品，可以清肝火，特别是在初夏时节，尤其适合肝火偏旺者以及有高血脂、高血压、脂肪肝、爱发火等症状的人食用。另外，用枸杞子、怀菊花泡茶常饮，既能清肝明目，又能养肝血之不足，还可以降血脂、降血压、治头晕。

独头蒜更抗癌



大蒜具有很强的杀菌作用，并且可以抗癌，尤其是独头蒜，独头蒜实际上是植株营养不良、发育不良、不能产生多瓣的大蒜鳞茎。其辛辣味独特，具有一定的药用价值，研究显示，其防癌作用也要高于普通分瓣蒜。

红灯

火气旺少喝奶



众所周知牛奶营养丰富，但是它并不适合所有人，因为牛奶容易生痰、产生过敏，所以气管、肠胃、皮肤差的人及体内火气旺、长期在潮湿气候地区生活的人要尽量少饮用牛奶，可以用酸奶来代替。

决明子茶要慎喝



决明子可缓解上火和便秘等症状，还能降血脂，可以泡茶。但是，由于决明子性寒凉，服用过多会损伤正气，伤害脾胃功能，长期用会引起腹泻，建议平时肠胃不好的人慎用决明子泡茶。