

月经到来前莫名的烦躁、焦虑、疲劳、情绪不稳、注意力不集中，让女人们变成了牢骚满腹的野蛮女友。这其实是经前期综合征在作祟！

如何平稳度过“大姨妈”前的那几天不适呢？北京世纪坛医院妇科医师张瑾介绍说，“激素波动引起改变，水肿疼痛很常见。脾气暴躁精神差，自我调整最关键。”

拒绝当野蛮女友

经前期综合征巧应对

□本报记者 唐诗

疼痛是经前期综合征最常见症状

张瑾表示，经前期综合征，是指在月经前反复发生的身体和精神两方面的一系列症状，并且影响了女性日常工作和生活。它有两个重要的特点，第一个是发生时间，一般在月经前的7至10天出现并逐渐加重，月经前2至3天最厉害；第二个是明显影响了日常生活，这是有一个复杂的诊断标准的。

“所以不是一有症状就是经前期综合征，也可能是正常生理现象。而且确切地说，它是很多症状的总称，是女性一种特殊的状态，而不是单纯的疾病。”张瑾说。

那么，经前期综合征有哪些症状呢？张瑾介绍，最常见的情况第一就是各种的疼痛。不仅有头痛，胸痛，还有腰酸背痛在内的浑身不舒适感，这是由于激素引起很多水分淤积在身体里的水肿造成的。

第二,是低血糖的症状。比如食欲增加特别想吃某种食物,很多人都爱吃甜的食物,这可能和碳水化合物代谢发生改变有关。

第三，脸上长痘痘。这还是因为激素变化的原因，月经前皮肤会比较油，皮脂腺体分泌旺盛，堵塞毛孔出现粉刺，这也是来月经的前奏，月经后一般能好转。

精神压力大人群更容易 惹上经前期综合征

那么，哪些人更易“惹上”经前期综合征？又将如何缓解

呢？张瑾表示，“30至40岁左右的女性相较，且年龄越大越容易得；饮食生活不规律女性；已经生育过的女性；精神压力大，情绪不稳定的人群，相较都更容易产生经前期综合征。”

缓解经前期综合征，治疗方面主要分为两种：支持治疗和药物治疗。支持治疗包括调整心态、情感支持。女性除了自身积极调整心态外，还需要家庭成员的理解关爱，家庭男性成员们要体谅女性在月经前出现的情绪波动、脾气暴躁，尽量宽容女性的“找茬”行为，例如可以多干点家务来减少言语上的冲突，让家庭的氛围更加平静和谐。

支持治疗的另一方面就是要健康饮食、营养均衡。要保证维生素、微量元素的摄入,而且要少吃盐和咖啡,因为盐摄入过多会增加全身的水肿,咖啡因也会增加焦虑、紧张情绪,通过这些方式可以有效改善症状较轻的



经前期综合征。

“症状严重的就得药物治疗了，比如疼痛的厉害可以采用激素类药物、抗抑郁和抗焦虑的药物来缓解身体和情绪上的异常。”张瑾说。

经期前后宜吃哪些食物?

宜吃香蕉。香蕉中含有丰富的维生素B₆，而维生素B₆具有安定神经的作用，不仅可以稳定女性在经前期的不安情绪，还有助于改善睡眠、减轻腹痛。此外，月经前期女性可以选择既有益皮肤美容又能补气、疏肝、调节不良情绪的食品，如卷心菜、丝瓜、冬瓜等。

宜多吃鱼类。由于受内分泌激素变化的影响，女性会出现经前期负面情绪，经常吃三文鱼、沙丁鱼等富含 ω -3脂肪酸的鱼类，可帮助女性缓解抑郁情绪或降低抑郁症的发病率，因为这些鱼中富含的 ω -3脂肪酸具有抗抑郁作用。

宜食含铁高的食物。铁不仅参与血红蛋白及许多重要酶的合成,而且对免疫、智力、衰老及能量代谢等都有重要作用。月经期由于铁的丢失较多,进补含铁丰富的食物非常重要。例如瘦肉、动物肝、动物血等含铁丰富,容易被人体吸收利用。

宜补蛋白质和矿物质。因月经失血，尤其是月经过多者每次月经都会使血液的主要成分血浆蛋白、钾、钙、镁等丢失。因此，在月经干净后1-5日内可以补充蛋白质、矿物质食品。例如牛奶、鸡蛋、芡实、樱桃等。

■生活资讯

喝牛奶真的能长高

一直以来,关于喝牛奶能帮助长个儿的说法众说纷纭。近日,美国顶尖营养学期刊上刊发的一项研究表明,喝牛奶的儿童与喝其他植物性乳饮品(如核桃奶、豆浆、米浆等)的儿童相比身高更高。

这次研究选取了5034名健康的儿童(平均年龄为3岁),对他们进行持续7年的身体指标跟踪记录(2008年—2015年)。研究人员根据他们日常饮食习惯将他们分为四组:第一组为只喝牛奶的儿童;第二组为只喝植物型乳饮品,如:核桃奶,豆浆的儿童;第三组为两种饮品都喝的儿童;第四组为两种饮品都不喝的儿童。根据研究数据表明,儿童每天喝一杯(250ml)牛奶的平均身高比每天喝一杯其他植物性乳饮

品的平均身高要高0.4厘米。也就是说一名三岁儿童如果每天喝750毫升的牛奶，就要比每天喝同样多其他植物性乳饮品的儿童高1.2厘米。

当然，研究人员也解释了，这项研究结论并不代表不喝牛奶就会变矮。但与喝了牛奶的儿童相比，在身形上确实要稍微矮小一些。

(耿一文)



丰台工商分局优化企业登记服务 实现“当天核准 当天取照”

为进一步推进“放管服”改革工作，丰台工商分局按照准入服务“快捷便利、优质高效”的要求，围绕窗口工作和对外服务的需要，遵循“让申请人少跑路，让申请人的数据多跑路”的服务原则，对登记注册服务大厅窗口、人员进行了资源整合，对工作流程进行了重新梳理，业务环节进行了调整合并，实现了申请人执照立等可取。

一是调整业务流程，一个受理人配备一个核准人，减少了材料在不同核准人员之间流转的时间损耗，实现一人受理，即时核准，执照立等可取。申请人提交材料，受理完成后，核准人即时进行核准，当日就可以发放营业执照，取照时限从原先的4个工作日大幅缩减到1个工作日，避免了申请人的往返跑，极大地提升了办照效率。

二是新增2个受理窗口，增

公 告	北京西峰峻景投资管理有 限公司,注册号:11010701381 5713, 公司投资人决定解散公 司,请债权人自公告之日起 45 日内向清算组申请债权,清算组 负责人:张建忠,清算组成员:张 建忠,李少云。	遗 失 声 明	北京市延庆区八达岭特 区办事处工会委员会遗失 工会法人资格证书,证件 编号 0110 7000 660 声明 作废。
	北京西峰峻景投资管理有 限公司		

请生吉明

太平人寿保险有限公司 北京分公司以下人员执 业证遗失,	孙 勇	02000311010580002017010850
	潘 安	02000311010580002014010560
	陈美国	02000311010580002017005147
	金锡坤	02000311010580002015024625
	刘云波	02000311010580002017010841

[illegible]