

# 如何判断自己进入了更年期?

□本报记者 张晶

职工问题

我今年46岁了，是一名大学老师，最近总是情绪波动很大，控制不住地想发脾气，我觉得自己好像更年期了，挺担心的，想咨询一下更年期的症状有哪些，该怎么应对?

北京职工服务中心心理咨询师解答:

更年期不是病，犯起来真要命。更年期的男女都有着一些共

同或类似的生理效应。女人一般45—50岁停止月经，而男人则在50—60岁性荷尔蒙分泌减退，这是人生阶段中的必然过程，是生命周期中从中年向老年过渡的阶段。

据统计，在更年期这段特殊的日子，有70%女性会出现潮热、失眠、情绪波动、眩晕、骨关节痛、皮肤蚁走感等百余种症状。持续的时间和程度因人而异，

其中只有20%更年期女性需要借助药物治疗。而男性更年期发展比女性缓慢，且常常表现不太明显，如出现失眠、多梦、遇事缺少主张、优柔寡断、对外界事物兴趣不浓、沉闷孤僻等。对于更年期正常的心理与生理变化，只要有足够的认识，消除不必要的思想顾虑，完全可以不治自愈。

确定是否到更年期，需要先到医院进行诊断，了解更年期正常的生理和心理反应。如果确诊为更年期，应按照医生建议积极进行治疗，同时配合心理调节可有效缓解症状。那么该如何进行心理调节呢?

一，正确认识更年期，在心理上有所准备。首先，我们需要正确认识更年期，消除不必要的紧张和疑虑，以平和的心态迎接它的到来。更年期不是大病，只是一种自然的生理反应，经过半年至两年的时间，机体就会建立新的平衡机制，恢复正常的生理状态。

二，生活规律、充实。坚持力所能及的体育锻炼、避免饮食无节、多吃蔬菜水果、增加日晒时间等，尽量养成规律的生活方

式；同时，充实生活内容，如旅游、烹饪、种花、编织、跳舞等，精神上有所寄托，将有效缓解更年期的症状。

三，保持精神愉快和情绪稳定。尽量避免和减少不良刺激，把生活环境中的危机感降到最低程度，以消除紧张、焦虑、消极等不良情绪；同时，多接触让自己开心的人和事，尽量让自己处在一个愉悦的氛围中。

四，家人的陪伴和谅解很重要。更年期时期情绪很不稳定，有时候可能会因一点小事就大发脾气。对此，家人和朋友千万不要躲避她们、厌烦她们，而是要给予谅解，多加关怀，常和她们沟通交流，帮助她们排解心中的愁闷与烦恼，安然度过这个“多事之秋”。

更年期是人生中的一个重要转折期，与其恐惧它、逃避它，不如正视它，接受它。抛弃紧张和焦虑，以一颗平常心去面对发生在自己身上的变化，迎接人生中的“第二个青春期”。不留恋过去，不担忧未来，只活在当下，好好享受人生中的每一个阶段。

免费职工心理咨询在线服务  
www.bjzgxgl.org



专家建议

## 研究称： 洗衣机经济清洗模式暗藏健康风险

德国研究人员发现，在目前流行的洗衣机经济清洗模式下，一些潜藏的耐药细菌不仅无法被去除，还可能通过衣物传给人，从而对免疫力较弱的人群构成健康风险。

德国波恩大学医院的研究人员近期在美国《应用与环境微生物学》杂志上发表报告说，德国一家儿童医院在开展新生儿例行体检时，多次发现一种能够导致肠胃疾病、呼吸道感染甚至败血症的耐药细菌。所幸这些新生儿只是携带而未感染这种细菌。

经研究发现，这种细菌出现在了医院洗衣机的洗衣剂槽和内部橡胶密封圈上，并通过清洗过的衣物转移到新生儿身上。

研究负责人丽卡达·施米特豪森说，杀灭细菌至少需要60摄氏度的高温，目前流行的洗衣机经济清洗模式时间短、水温低，可能会对新生儿、重症患者等免疫力较弱人群不利。这类人群在家使用洗衣机时可以考虑使用消毒灭菌剂。不过她强调，对免疫系统正常的健康人群而言，即使接触到这类细菌，也不必担心感染。

德国维万特斯医院卫生与环境医学研究所医疗总监克里斯蒂安·勃兰特说，人们早就猜测耐药细菌会通过洗衣机经清洗过的衣物转移至人身上，而最新研究证实了这一猜测。不过人们不必过度恐慌，这些细菌只会给极少数人带来健康风险。另外，细菌不适合在干燥环境中存活，烘干机、熨斗等都能有效杀灭细菌。

据新华社

## 新研究： 常喝茶有助大脑健康

众所周知，喝茶能提神醒脑，而茶对大脑的益处还不止于此。一项新研究发现，经常喝茶的人在上年纪后脑部结构更加健康，有助减缓认知能力下降。

由新加坡国立大学领导的一个国际研究团队新近在美国《衰老》杂志发表论文说，茶叶中的成分能直接影响大脑区域间的连接，经常喝茶有助于脑部抵御由年龄引起的结构改变。

团队以36名年龄在60岁以上的人为研究对象，在2015年至2018年期间收集他们的身体状况、生活方式、心理健康状态等信息，并对他们进行神经心理学测试和核磁共振成像。通过分析他们的认知表现和成像结果，研究人员发现，不管喝绿茶、乌龙茶还是红茶，25年来每周喝茶至少4次的人脑部区域间的连接比不喝茶的人更为高效。

研究人员解释，以道路交通为例，道路规划得好，车辆和行人出行就更为高效；而脑部区域连接结构更好时，大脑对信息的处理也就更高效。

这个团队2017年发现，每天喝茶能让人在老年时认知能力下降的风险减少50%。这次的研究进一步证实了这个结论。研究人员说，常喝茶的人脑部能避免一些无效连接的干扰，有助于减缓认知水平下降。

团队下一步打算研究茶里的具体成分与认知能力的关系，探索可能的干预方式，以保护人在衰老过程中的认知能力。

(新华)

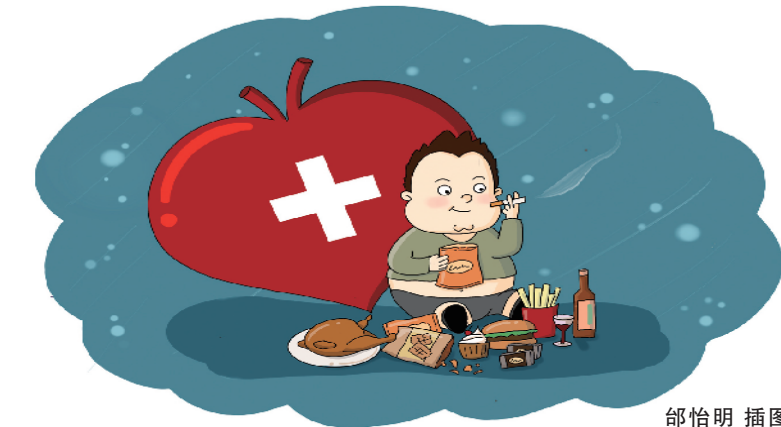
## 防范吸烟、肥胖、不健康饮食 心血管病要重视几大危险因素

秋冬季是心血管病的高发季节。国家心血管病中心主任、中国医学科学院阜外医院院长胡盛寿表示，调研发现高血压、血脂异常、糖尿病、超重和肥胖、吸烟等是心血管病的常见危险因素，需引起重视。

胡盛寿介绍，过去30年，我国心血管病发病率总体呈上升趋势，加上人口老龄化等因素，预计我国心血管疾病负担还将持续增加。

国家卫生健康委卫生发展研究中心副主任张毓辉说，心血管疾病的危险因素可分为不可改变因素，比如年龄、遗传因素；以及可改变因素，比如吸烟、过量饮酒、不健康饮食、运动不足。这些因素可综合导致心血管疾病的中间危险因素，包括高血压、糖尿病、血脂异常、超重与肥胖等，进而最终导致心血管疾病的发生。

“心血管病是名副其实的生活方式病。”胡盛寿说，例如，国际知名医学期刊《柳叶刀》发表的一项研究



邵怡明 插图

显示，中国居民每日摄入盐远超世界卫生组织推荐量。对于中国居民而言，每天吃盐越多，脑卒中的发病风险就越高，高盐饮食对健康的不良影响比很多其他国家更为明显。

“值得注意的是，从目前调研的情况来看，我国高血压的知晓率和控制率仍不理想。”胡盛寿说，超过一半的患者不知道自己患病，已确诊的

患者中约30%没有规律用药，用药的患者中血压达标率不足三分之一。

胡盛寿认为，心血管病要以预防为主。他建议，尤其是高危人群，应控制好“三高”，从注重合理膳食、定期量力运动、规范合理用药等方面入手，降低心梗、脑卒中等疾病的发病风险。

(新华)

本版邮箱：zhoumolvyou@126.com