



近些年，越来越多的女性意识到雌激素的重要性，认为雌激素水平低会“变老、变丑”，社交平台上也有很多关于补充雌激素的分享。补充雌激素真的可以延缓衰老吗？哪些人需要补？首都医科大学附属北京妇产医院妇科内分泌主任医师阮祥燕为您解答。

雌激素越少老得越快？

妇科医生建议应遵医嘱别乱补



雌激素对女性有多重要？

雌激素主要由卵巢分泌，在女性发育和生殖过程中扮演着关键角色，它的受体分布在子宫、乳房、盆腔以及皮肤、膀胱、尿道、骨骼和大脑。

因此，雌激素不仅有促进和维持女性生殖器官和第二性征的生理作用，还对内分泌、心血管、代谢系统、骨骼的生长和成熟，皮肤等均有明显的影响。

女性的雌激素水平会随着生理周期变化而改变。

一般来说，女性月经前几天，体内雌激素（雌二醇）的水平一般为50-70皮克/毫升，随着卵泡的发育和成熟会上升到最高值300-500皮克/毫升。之后会逐渐下降，在黄体期时，雌激素的水平为100皮克/毫升。

女性进入更年期绝经后，自

然状态下体内的雌激素水平会小于20皮克/毫升，无法维持生理需要量，可能引起衰老加速、骨质疏松或者关节炎等。出现这种情况时，及时补充雌激素，对延缓衰老、增强生命活力以及提高生活质量等都有重要意义。

通过药物等方式进行雌激素的补充治疗，一般情况下会让患者体内的雌激素处于50-70皮克/毫升左右，是正常生理水平，远远小于最高值，一般不会对人体造成影响。

雌激素紊乱有5个信号

怀孕、更年期等生理变化，焦虑、紧张等精神刺激，高脂饮食，多囊卵巢综合征、脑垂体病变等疾病因素，长期口服合成的雌激素，均可能导致体内雌激素失调。雌激素紊乱的女性，一般有以下几个表现。

皮肤松弛 雌激素分泌减少，皮肤会明显缺少弹性和光泽，出现色素沉着和皱纹，毛发也会变得干枯，外观上日渐衰老。

月经失调 雌激素分泌不足时，卵巢功能也会下降，引起月经周期的不稳定，周期变长或变短，经血增多或减少。

腰酸背痛 正常的雌激素水平有助促进骨骼代谢平衡，一旦平衡被打破，骨质疏松就会找上门，还会导致腰酸背痛等问题。

情绪波动 女性雌激素分泌不足，易引起情感波动，容易感到烦躁、抑郁、焦虑，难以控制情绪，觉得自己缺少关爱和关心。

记忆力下降 雌激素水平发生变化，还可能导致记忆力明显下降，建议及时就医。

3步判断要不要补雌激素

对于更年期和卵巢早衰的女性来说，补充雌激素是有好处的。但如果自身雌激素分泌正常，盲目补充会适得其反。因此，不建议正常的、没有任何症状的女性去做雌激素检查。

女性体内雌激素过高，患心脏病和乳腺癌几率可能上升，严重者甚至导致痴呆。

一些患有妇科病的女性，也应避免雌激素过量，例如有绝经后阴道出血或者子宫内膜病变等状况的患者，如果服用雌激素，不但不能治疗疾病，反而会使病情加重。

服用雌激素前一定要到正规医疗部门进行专门检测，确定体

内雌激素水平偏低后才能进行补充。雌激素该不该补、怎么补，需要认清三步。

第一步：让医生判断是否需要用；

第二步：看能不能用，激素治疗有一套非常严格、规范的诊治流程，需要做全面仔细的检查并做激素安全评估；

第三步：如果能用，确定如何使用。

雌激素补充的具体原则

根据治疗指征使用激素 首先要符合激素使用适应症，如已确诊患有乳腺癌、子宫内膜癌者；近期内发生静脉和急性动脉血栓栓塞事件者、严重肝肾功能异常者禁用。

其次要掌握开始用药的时间，一出现更年期症状便立即使用激素更为安全，超过70岁就不作为首选方法。

根据需求和问题选择治疗方案 同样是更年期症状，不同的身体症状、严重程度、表现形式、问题来源的女性，所需要的治疗方案不一样。需要在医生的指导下量身定做适合的治疗方案。

根据合并的其他疾病选择治疗方法 如存在高血压、糖尿病、肥胖、吸烟、血脂异常等心血管风险的患者，建议采用经皮肤吸收的激素。

个体化考虑使用激素的期限 激素治疗中要根据反应及时调整治疗方案。

(吴瑶)

【健康红绿灯】

绿灯

电饭煲内胆刮痕太多就要换



目前主流的电饭煲内胆基材是铝合金，在涂层脱落的情况下继续煮饭可能溶出铝元素。铝元素进入人体后不易被排出，如果长期大量在人体内蓄积，会影响骨骼和神经系统的健康，造成一定的慢性损害，建议及时更换。此外，清洗内胆时用软布轻抹，不要用钢丝球等硬物清洁。

买酸奶要看营养成分表



虽然果粒酸奶加了水果，但营养未必更好，可能存在糖含量过高的问题。将果粒添加到酸奶中之前，需要加热灭菌，而猕猴桃、苹果等水果加热后口感会变酸，需要添加更多的糖才能达到正常甜度。选酸奶时应关注营养成分表，选“碳水化合物”数值在9-11克的，这种酸奶酸甜适中，含糖量较低。

红灯

缓释片掰开吃易中毒



在有些药物的包装上，写着“SR”的字样，这代表是缓释片。缓释片比普通片药物成分释放得更持久，因此一天只需服药1-2次即可，药效稳定且方便服用。需要注意的是，除了有特别说明，缓释片一般不能碾碎或掰开服用。否则，药物会迅速释放，一则达不到长效治疗的目的，二来可能引起药物浓度骤然上升，造成药物中毒。

7类人不适合饭后马上散步



饭后适当走一走，能消耗多余热量，促进肠胃消化，对身体来说似乎“百利而无一害”。但实际上，“饭后走”并非适合所有人，有7类人尤其要注意：消化系统疾病患者；心血管疾病患者；高血压患者；糖尿病患者；体弱多病的高龄老人；极度疲劳者；饮食过饱者饭后应休息20-30分钟再外出散步。



秋冬呼吸道传染病高发 “一老一小”须及时接种疫苗

秋冬季节来临，疾控及医疗机构有关专家提醒，“一老一小”是秋冬季节呼吸道传染病防控的重点人群，建议加强对老年人和幼童的日常健康监测，并按免疫接种程序积极及时接种疫苗。

“每年的10月到次年的3月是流感等呼吸道传染病的高发季节。”中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞说，及时接种疫苗，是预防呼吸道传染病发生的重要举措。

常昭瑞提示，幼童和老年人是呼吸道传染病防控的重点人群，在保持良好的个人卫生和健康生活方式的基础上，要按照免疫接种程序及时积极接种疫苗；在呼

吸道传染病高发季节，建议重点人群尽量减少或避免前往环境密闭、人员密集的场所；同时，要加强家庭日常健康监测，如果家庭成员出现发热、咳嗽等症状，要视情况及时就医，遵医嘱科学安全用药。

1岁以下婴儿在流行季来临前注射呼吸道合胞病毒长效单克隆抗体，有助于预防合胞病毒引起下呼吸道感染；6月龄以上人群，如果没有禁忌证，都应该接种流感疫苗，尤其是老年人、婴幼儿、慢性基础性疾病的患者，最好能在流行高峰期来临前就完成相关疫苗接种，更好地达到预防效果。(新华)

房山区城管执法局

·广告·

积极开展水利建设工程安全生产执法检查

为切实做好水利建设工程安全生产监督检查工作，有效遏制建筑工地各类安全事故发生，房山区城管执法局联合区水务局对部分在建工地开展安全生产执法检查。

检查组在项目现场结合当前水利建设工程生产实际，对施工管理人员、关键岗位特种作业人员进行安全督导，对各项施工方案及特种作业人员资质进行核查，对脚手架、动火作业区、施工临时用电等重大危险源及工人自

身安全防护落实情况进行重点检查。

检查组针对现场存在的问题提出整改意见，责令建设、施工、监理单位按照各自职责对检查出的问题立即进行整改，消除安全隐患。

下一步，房山区城管执法局将与水务部门持续强化部门协作，形成工作合力，开展水利工程项目安全隐患检查，筑牢安全生产防线，确保水利工程项目平稳建设。(李安琪)