

更年期女性频繁就医 是矫情吗

“又去医院?上次检查不是没事吗?”“一点不舒服就揪着不放,是不是太敏感了?”

从医学角度来看,更年期女性频繁就医绝非主观上的“折腾”,而是身体因激素剧变陷入“健康紊乱期”的被动应对——每一次挂号背后,往往是被忽视的生理警报,而非所谓的“矫情”。

不是“没病找病”,而是激素骤降引发的全身连锁反应

更年期的核心变化是卵巢功能衰退导致的雌激素“断崖式下降”。雌激素不仅是“生育激素”,更是维持身体功能的“总调节器”,它的缺失会导致多个系统陷入紊乱:

骨骼系统:雌激素能抑制破骨细胞活性,激素骤降后,骨量会以每年1%~3%的速度流失(绝经后前5年最快)。女性常出现频繁的腰背酸痛,就医时多被诊断为“骨量减少”或“骨质疏松”。若不加以干预,骨折风险可比同龄男性高出3倍以上。

心血管系统:雌激素下降

后,血管舒缩功能紊乱,可引发潮热、盗汗,部分人还会出现心悸、胸闷,甚至产生“胸口发紧”的濒死感。不少人因此反复就诊心内科,检查却未见心脏问题,最终才确认是更年期综合征的表现。

泌尿生殖系统:雌激素减少会导致阴道黏膜变薄,不仅引起性生活干涩疼痛,还容易反复出现尿频、尿急等症状。很多女性因羞于启齿而拖延就医,直至症状加重才前往妇科就诊。

这些看似“小毛病”的身体信号,实则是身体发出的“修复警报”。此时就医并非“小题大做”,而是排查风险的必要举措。

“情绪病”也是“生理病”,大脑同样经历“更年期”

许多人将更年期女性的易怒、焦虑简单归因为“脾气差”,却忽略了雌激素对大脑的重要影响——它参与调节多巴胺等神经递质的分泌,激素骤降会直接扰乱大脑的“情绪调节系统”,可以说大脑也在经历一场“更年期”。

期”。

顽固性失眠:身体虽疲惫不堪,却难以入眠,白天则感到头晕乏力、注意力涣散、记忆力减退。不少人因此前往神经内科就诊,以排除“脑供血不足”或“神经衰弱”的可能。

情绪障碍:常因琐事情绪失控,持续担忧自己“患了重病”,即使检查结果正常也无法消除疑虑。少数人甚至会出现“惊恐发作”,表现为心跳加速、呼吸困难等濒死感,最终需评估是否为更年期相关情绪障碍。

频繁就医是“健康意识觉醒”,而非“过度焦虑”

更年期是女性健康的“分水岭”。在45~55岁期间,糖尿病、高血压、冠心病等慢性病的发病率可比年轻时提高2~3倍。许多女性频繁就医,实质上是对身体变化的“主动警惕”。

月经紊乱:前往妇科就诊,以排查子宫肌瘤、子宫内膜病变等可能,因为异常出血是更年期需要警惕的“红色信号”。

号”。

不明原因的体重变化:检查血糖、甲状腺功能,避免激素波动诱发代谢问题。

无症状阶段:也应定期进行子宫及乳腺超声检查,以便早期发现异常、及时处理。

临床数据显示,更年期定期就医筛查的女性,慢性病早期发现率可提高40%,并发症风险降低25%。从这个角度看,频繁就医是对健康负责的“理性选择”。

别让“矫情”的标签,挡住她们求助的路

更年期女性身体处于敏感阶段,频繁就医既是为了应对不适、警惕疾病,也反映了她们对理解与关怀的深切需求。

健康从无“小题大做”。理解更年期女性的身体反应,尊重她们的就医需求,才是对她们最好的守护。

(作者:林雪焕 莆田学院附属医院 主治医师)

中药汤剂 找准服用方法提疗效

“药方对症,服用后却未见好转?”不少人服用中药时都有此困惑。事实上,中药汤剂的疗效不仅取决于处方配伍,也与科学的服用方法密切相关。

服用时间:择时服药,助药达所

服药时间颇有讲究,选择适宜时段有助于药物更好起效,不宜随意服用。

饭前服用:适用于调理脾胃、补益类汤剂(如四君子汤、八珍汤)。此时胃内空虚,药物可迅速抵达肠道,减少食物对吸收的干扰。

饭后服用:适用于病位在胸膈以上或刺激性较强的汤剂。进食后可缓冲药物对胃黏膜的刺激,减少恶心、胃痛等不适。建议饭后30~60分钟服用。

特殊情况按时服用:

- 安神类汤剂(如酸枣仁汤)宜睡前1小时服用,以助安神;
- 驱虫类汤剂需睡前服1次,次日清晨空腹再服1次,以利驱虫;
- 治疗疟疾的汤剂,应于发作前2小时服用,以抑制疟原虫;
- 治疗急性病(如感冒发热、急症疼痛)可不拘时间,煎好后即时服用,以求速效。

服用温度:辨证调整,缓和刺激

汤剂的服用温度也需注意,多数情况下以“温服”为宜。

温服:适用于大部分汤剂,以不烫口为度。温服可减轻对胃肠的刺激。

热服:适用于风寒感冒或寒邪内困之证,如麻黄汤,可借助药力温散寒邪。服用时需注意避免烫伤口腔与食道。

凉服:适用于风热感冒、上火或血热证(如口干咽痛、大便干结),如清胃散,凉服有助于增强泻火之效。

剂量与频次:遵医嘱服用,勿随意更动

服药的剂量与次数直接影响疗效,不宜自行调整。

常规服法:每日1剂,分2次服用。成人每次约200毫升;老年人用量可为成人剂量的2/3;儿童需按年龄或体重酌减,一般为成人的1/4至1/2,具体应遵医嘱。

特殊服法:

- 顿服:即1剂一次服完,适用于高热、急性腹痛等急症,旨在借药力迅猛控制病情;
- 频服:将1剂分为4~5次,每2~3小时服用一次,适用于呕吐、

咽喉病患者,既可减轻胃肠刺激,又能维持药效。

温馨提示:

服药若感恶心,可酌饮少许姜汁或嚼服少量陈皮缓解。

服用峻烈或含毒性成分的汤剂,宜先从小剂量开始,逐渐加至常规量。

漏服后切勿补服双倍剂量,尤其是含有附子、乌头等成分的汤剂,以免过量引起中毒。

饮食忌口:避害增效,促进康复

服用中药期间需注意“忌口”,不当饮食可能降低药效甚至影响病情恢复。常见的忌口主要包括以下几类:

忌影响消化吸收的食物:生冷(如冷饮、生鱼片)易刺激胃肠,辛辣(如辣椒、花椒)可助热生火,油腻(如油炸食品、肥肉)加重脾胃负担,浓茶与咖啡中的鞣酸、咖啡因也可能与药物成分结合,影响吸收。

忌与病症相悖的食物:热病患者应避免辛辣油腻,寒证患者不宜生冷,水肿患者需限盐限水,皮肤病、疮疡患者忌食鱼虾、羊肉等腥膻发物,以防加重症

状。

忌与药物存在配伍禁忌的食物:如人参忌萝卜,鳖甲忌苋菜,荆芥忌鱼虾蟹,白术忌大蒜、桃李等。

关键细节不可忽视

汤剂宜当天煎煮当天服用。如需保存,应置于2℃~8℃冷藏,且不超过24小时,再次服用前须彻底加热。

不宜随意加糖:部分苦味汤剂需借苦味发挥清火、燥湿等作用,且痰湿体质或血糖偏高者亦应控制糖分摄入。

若需同时服用中西药,建议间隔1小时以上,以避免药物相互作用。

科学服用中药的关键在于:根据证型选择合适的时间与温度,严格遵循剂量与频次,并配合相应的饮食忌口。如此才能提升疗效、降低风险,使药效事半功倍。

(作者:李丽君 漳州市芗城区石亭街道社区卫生服务中心主管中药师)