

妇女健康保健及常见病中医治疗：妇女更年期中医预防保健

随着寿命的延长，妇女一生中有 1/3—1/2 的时间是在绝经后渡过。更年期妇女处于生殖功能由旺盛走向衰退的过渡时期，因此生理、心理上都会出现一系列的变化。

开展更年期保健，保护她们顺利地渡过这个“多事之秋”，不仅有利于促进更年期妇女的身心健康，而且能为预防老年期多种慢性疾病打下基础。

更年期妇女虽即将失去生育能力，但仍有性的需求，同时亦易发生性功能障碍。调节她们的心理，及时帮助她们克服性功能障碍，使她们仍能保持和谐的性生活，有利于身心健康，提高晚年生活质量。

更年期保健的内容包括妇女更年期常见病及妇科恶性肿瘤的防治；更年期自我保健和自我监测知识的普及；以及性保健。

1. 劳逸适当：此期妇女肾气渐衰，易疲乏，故应劳逸结合，不宜过度操劳。提倡适当的体育活动，锻炼身体，增强体质，调节生活规律，保证充足睡眠和休息。
2. 情志舒畅：更年期虽是肿瘤好发时期，但不可思想负担过重，要防止精神过度紧张，避免不良刺激，保持心情舒畅，才能达到养生益寿的目的。
3. 妇科普查：更年期易患肿瘤，应定期进行妇科检查，排除妇科肿瘤或早期发现肿瘤，特别对某些不明原因的症状更不可忽视，须进一步检查。
4. 重视寒暖：正确调摄生活，重视气候变化，勿淋雨，饮食生活有规律，勿饥饱无定；勿食辛辣助阳；注意不过食生冷，以防腹泻，同时保持大便通畅；多吃些大豆（被称植物雌激素）、虾皮（补充钙质）等。
5. 中医调治：调治脏腑气血功能紊乱所致的更年期综合症和预防肿瘤的发生。

药粥食疗：

- 参苓健脾粥：主要治疗体弱乏力，食少便溏，慢性腹泻，虚劳咳嗽，带下增多等。
- 海参火腿粥：适用于术后体弱，神疲乏力，腰酸带多等。
- 龙眼红枣粥：适用于心脾虚弱，头昏体弱，失眠健忘，心悸气短等。
- 胡桃芝麻粥：适用于头晕目眩，视力减退，头发早白，腰膝酸软，大便干结等。
- 仙人杞子粥：适用于头晕耳鸣，腰膝酸软，心悸失眠，脱发发白，高血压、高血脂等。

朱平中医师

资深中医师，新加坡注册中医师。1984 年上海中医药大学毕业，医学学士。曾任上海市中医副主任医师（相当于副教授），中国中华医学会中医 药学会会员，中国中华医学会中西医结合学会会员。现任新加坡中医师注册考试考官。朱医师长期注重妇科病，疑难杂症及内科常见病的研究。