

更年期如何自我保健？中医执业医师称考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/594/2021\\_2022\\_\\_E6\\_9B\\_B4\\_E5\\_B9\\_B4\\_E6\\_9C\\_9F\\_E5\\_c22\\_594421.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/594/2021_2022__E6_9B_B4_E5_B9_B4_E6_9C_9F_E5_c22_594421.htm) 在该期间应从以下几方面加强自我保健：正确认识，稳定情绪 更年期的来临乃不可逆转的自然发展规律，应该泰然处之。不少妇女惴惴然想得太多，以致人未老而心先老。心老可怕，徒然自寻烦恼，尤其是性格内向的妇女，易于导致抑郁、颓丧、紧张焦虑、喜怒无常，不能如常生活，反而伤害自己，加速衰老。未退休的，坚守岗位，努力工作；已退休的，积极投入社会组织与活动，发挥余热。调整饮食，增加活动 随着年龄的增长，基础代谢逐渐下降，热能需要减少，所以膳食必须合理调整。否则摄入热能过多，势必导致肥胖和高血脂而诱发冠心病。若以20~39岁的热能摄入为标准，则40~49岁应减少5%，50~59岁应减少10%。另外，碳水化合物应占每天总热量的55%~60%，以谷类为主，限制甜食；脂肪摄入应控制在30%以下，并以植物油为主，应有一定数量的瘦肉、鱼类和蛋类等动物蛋白，适当补充豆制品，多食新鲜蔬菜和瓜果。至于食盐应控制在每天5克以下。运动不仅能增加热能消耗，促进机体代谢、增强体质，且能降低血胆固醇和甘油三脂，提高血液中高密度脂蛋白的含量，从而增强机体防御动脉粥样硬化的能力。此外，还能刺激成骨细胞，使骨组织增加，防止骨质疏松。更年期妇女平时要加强锻炼，但要量力而行，循序渐进。注意卫生，定期检查 进行更年期年，阴道粘膜缺乏雌激素的刺激和支持，变得菲薄，上皮细胞内糖原量减少，阴道酸性降低，局部抵抗力削弱，易受致病菌感染

，故需特别注意阴部清洁卫生。虽然月经失常是更年期间的必然现象，也要注意其他妇女病，特别是妇科肿瘤的可能，因此，为防万一，应每隔3~6个月作一次妇科检查。倘若月经周期紊乱之外，经量增多或经期延长，及时就诊，以免失血过多，导致贫血。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)