

# 女性更年期综合管理很重要

## 规律生活、心态调整不可少

不少45岁左右的女性出现了这样那样的症状,不知道看哪科。有的关节疼,去查类风湿、关节炎;有的心慌,去心内科做心电图;有的潮热出汗,睡不着觉,去看精神科。妇科医师王素琴表示,女性只要过了40岁,如果出现上述症状或者感觉全身不舒服,又检查不出什么问题时,就要考虑是否为更年期症状。医生通过检查女性激素水平,可以知道患者是不是进入了更年期。

### 顺利度过更年期需进行综合治疗

更年期几乎是每个女性都要经历的生理时期。然而,很多人对待更年期的态度通常都是顺其自然或“忍”,更少有人会去看医生。殊不知这样不但影响更年期生活质量,还会影响更年期后的健康和生活质量。

“更年期在医学上称为绝经期,大概在45-55岁,是女性迈向中老年阶段的必经之路,标志着女性卵巢功能衰退以及随之而来激素水平骤变的生理过程。”王素琴说,更年期症状的出现都是因为女性自身雌激素分泌减弱造成的。因此,如果想顺利度过更年期,想让绝经后的晚年生活更健康和快乐,除了合理饮食、适当锻炼、调整心态外,最重要的就是进行综合的更年期治疗和管理,其中包括使用天然雌激素进行调节。

### 摒除对雌激素的误解

“用激素会不会变胖?”“会不会得癌?”眼下,因谈“激素”色变,我国更年期女性接受雌激素补充治疗者不到1%。

提到雌激素,很多人是恐惧的,觉得它会让人发胖,会增加癌症风险。王素琴解释,几十年前的雌激素确实有这些风险,但经过医学、药学水平的不断提高,现在正规院所使用的雌激素是天然的,人体补充雌激素,跟补钙了需要补钙,缺铁了需要补铁一样,适量的补充没有问题。而在专业医生的指导和制定方案下,合理利用,会让女人更健康,不会造成伤害。

“不少人担心使用雌激素后会发胖,其实随着年龄增长、饮食过多以及锻炼较少均可引起体重增加,并不是雌激素造成,最主要的还是需合理饮食,适量锻炼。”王素琴说,也有人担心使用雌激素后,乳腺癌风险会增加,其实乳腺癌风险主要和孕激素的使用有关,和雌激素关系

不大。对于50岁以上的女性,绝经期激素治疗和乳腺癌风险的关系是很复杂的。总之,医生会根据每个人的具体情况,经过评估,因人而异,制定个性化治疗方案,将雌激素和孕激素分不同时期搭配使用。

同时,王素琴强调,对有子宫肌瘤、子宫内膜异位症、子宫内膜增生、有血栓形成倾向、中风、心肌梗死、乳腺良性疾、乳腺癌家族史等高危因素者,不适合激素补充治疗,可以用中成药和植物药替代。

王素琴提醒,更年期管理要尽早,在窗口期(即60岁以下、绝经期10年内),如果没有禁忌症,就开始进行管理,过了窗口期后再进行管理,身体遭受的伤害是不可逆的,即便雌激素能够延缓骨量的丢失,骨质疏松已经形成。

### 规律生活、心态调整不可少

除了药物治疗,更年期女性还应规律生活、加强锻炼、调整心态。

王素琴建议,更年期女性要养成早睡

早起的好习惯,每天在固定的时间睡觉和起床,让大脑皮层在夜间习惯性处于抑制状态,保持生物钟稳定,睡前坚持用温热的水洗脚,按摩脚心和脚趾,达到促进气血运行、舒筋活络、安神催眠的作用;每天做一些健身运动,适量的运动可以加速血液循环,让大脑吸收充分的氧气,有助于提高夜间的睡眠质量。充分利用业余时间做一些提高体能的有氧活动,如慢跑、打球、游泳、练瑜伽、打太极拳等,激发身体的活力;要学会劳逸结合,合理安排工作、生活,不要将办公室的工作和不良情绪带回家里,学会自我减压。闲暇时多参加一些活动,听听音乐、外出旅行、和亲友聊聊天等都是不错的减压方式;饮食要合理,少油少盐,营养丰富。建议更年期的女性朋友们睡前听听轻音乐,想想开心的事情,别被情绪所累。睡前适当用香薰。可在香薰炉或香薰灯中加入薰衣草、洋甘菊等精油,有助于放松身心。

(综合)

## 决胜全面建成小康社会

我们既要全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标,又要乘势而上开启全面建设社会主义现代化国家新征程,向第二个百年奋斗目标进军。