



更年期女性请别焦虑

文 / 北京市丰台区丰台社区卫生服务中心 于惠



如果一件事有可能发生，也有可能不发生，或者不知道什么时候会发生，那么确实容易让人牵肠挂肚，甚而产生或担心或焦虑的情绪；但是，更年期则有所不同，我们应该以平常心看待。

更年期是女性漫漫人生中的必经阶段，出现的年龄有迹可循；更年期的常见表现也早已不是什么秘密，我们有了深入的理解，并且也有足够多的应对方法。因此，我们需要对更年期有正确的认知，从心态到营养再到治疗，进行科学地、综合地管理，从而平稳顺利地度过这段特殊的时期。

一、正确认识更年期

更年期不是某种疾病的状态，而是自然绝经前后的生理阶段，主要指女性从生殖期过渡到老年期的这段时间——简单概括，更年期是正常的生理过程。

不过，女性在绝经前后性激素会出现波动（以减少为主），容易引起自主神经系统功能障碍和一系列心理症状，所以，女性在更年期常会感到不舒服。对于这种不舒服，我们称之为更年期综合征，比如月经时有时无，感觉气短无力，睡眠不好，经常出汗，容易着急，爱发脾气，等等。

更年期综合征出现的根本原因是卵巢功能衰退，卵巢分泌的雌激素断崖式下降。现代研究显示，女性全身从外到内有400多种雌激素受体，它们遍布各个组织和器官，共同接受雌激素的调控。所以，一旦雌激素分泌减少，就会引发组织和器官的退行性变化，从而出现

一系列症状。

二、更年期的常见表现

更年期综合征虽然涉及的范围很广，但常见表现主要包括以下3个方面：

（1）月经方面的改变：主要表现为月经不规律，月经周期提前，月经量减少，月经推迟直至不来月经。

（2）血管舒缩功能不稳定：主要表现为潮热，可伴随出汗、头痛、心悸。潮热在更年期特别明显。

（3）精神神经方面的表现：主要表现为情绪波动，注意力不集中，记忆力减退，睡眠障碍。更年期完全闭经后，阴道首先会发生问题，出现阴道干涩的症状；泌尿系统也可能发生问题，出现尿频的症状。

更年期女性个体差异较大，相关症状的程度有轻有重，症状持续的时间也长短不一；但绝大部分症状都不需要药物治疗，这点请大家放心。通过心理上的调节和精神上的放松，同时在饮食上加以调理，适当增强锻炼，可以顺利地跨过这道“坎”。

当然，我们还是应该保有“底线思维”——了解极少数可能需要药物治疗的情况。简单来说，如果经过积极地应对，症状无法有效缓解，导致日常生活和工作受到影响，比如出现了明显影响生活的潮热、焦虑（或其他异常情绪）、失眠，就一定要及时去找医生咨询，看看是否需要进行治疗。

三、更年期的药物治疗

前面我们说了，更年期综合征主要是由于雌激素分泌减少引起



的，因此，补充雌激素是最直接、最根本的治疗方法。补充雌激素不仅能解决更年期出现的不适，还能预防未来可能出现的骨质疏松、心脑血管疾病。雌激素是处方药，一定要在专业医生的指导下使用。医生会根据每一位女性的特点（如个体特征、家族遗传、检验结果等）综合制订适合的给药方案，有些还会同时加用孕激素。目前，可供选择的雌激素补充药物有口服雌激素制剂、阴道制剂和皮肤贴剂等。这些药物必须在医生的指导下使用，私下乱用非常危险，可能引起血栓甚至乳腺癌。

除此之外，坤宝丸、坤泰胶囊等中成药具有养心安神、滋养肝肾的功效，对于更年期女性出现的头晕、耳鸣、情绪低落、失眠多梦等症状有改善作用。植物药如莉芙

敏，治疗更年期综合征的效果也不错。调节情绪，可以选用5-羟色胺再摄取抑制剂。

总的来说，治疗更年期综合征强调个体化用药，必须严格在医生的指导下进行。

四、更年期的生活保健

经验显示，平时多摄入富含优质蛋白质的食物（如鸡蛋、牛奶）以及含钙量高的食物（如芝麻酱），有助于缓解更年期缺钙的症状；多吃富含天然雌激素的豆类（如大豆、红豆、豌豆、蚕豆），能有效改善更年期的各种不适；酸枣仁、大枣可以安神，有助于改善情绪波动和睡眠障碍，但需要注意适量。当然，富含维生素和膳食纤维的水果、粗粮也应该适当摄入。

科学的运动对缓解更年期综

合征也很有益处。运动方式包括有氧运动、无氧运动（也叫力量运动或抗阻运动）和一些传统运动。有氧运动是最推荐的运动方式，简单易行，常见的如游泳、慢跑、健步走等；无氧运动主要指在健身房“撸铁”，此外还包括俯卧撑、平板支撑、仰卧起坐以及平衡牵拉练习等；传统运动包括八段锦、五禽戏、太极拳、太极剑等。推荐单次运动时间为30~60分钟，运动频率为每周3~4次，同时最好保证每周2次无氧运动。中等强度的运动较为适宜，即运动后的心率在100~140次/分。另外，更年期女性也要注意盆底力量练习，多做提肛运动。

对于更年期容易出现的焦虑、烦躁等情绪，可以在以下几个方面进行调整：①多社交，加强社会交往，多参加社会活动，让生活变得充实；②培养兴趣爱好（如养花种草、旅行、运动、听音乐），可以帮助调节心情，预防心理疾病；③及时宣泄不良情绪，可以向朋友和家人诉说，不要将不良情绪压抑在心中；④多进行户外运动，运动有助于增强脑细胞的活力，舒缓精神，放松身心。

五、小结

女性应该多了解一些更年期的生理卫生知识，明白这是正常的生理过程，多数人经过1~2年就可自然缓解，不必过度紧张和焦虑。同时，女性也需要积极地调整自身的状态，适当进行饮食、运动、心理干预；如果这些调整不能有效缓解症状，应该及时到医院就诊，在医生指导下进行综合治疗。**药物与人**