

“中年少女”的更年期舒缓妙方

文 / 上海交通大学医学院附属第九人民医院黄浦分院 林燕

平素温文尔雅的张老师也有很多烦恼，她悄悄地跟我说，最近一直有潮热、盗汗、失眠的现象，而且感觉日益严重；她问过身边同龄的朋友，发现大家或多或少都有类似的情况，处理方法各不相同。所以，她很想知道自己应该怎么办。

针对张老师的情况，我为她推荐了绝经激素治疗（MHT），其既能缓解更年期的症状，又能保持青春活力。话不多说，看看我们都能为张老师这类“中年少女”做些什么。

问题一：为什么会出现潮热、盗汗、失眠的现象？

这种现象是由于生理性缺乏雌激素所致，其多见于围绝经期女性。围绝经期是女性绝经前后的一段时期，随着女性逐渐步入中老年，雌激素分泌不断变少，而雌激素对于维持生理功能的正常很重要，所以此时各种生理问题

如潮热、盗汗、失眠就会接连出现。另外，雌激素水平下降后，女性还更容易患心血管疾病，出现骨质疏松、骨折等严重问题的风险也更高。

对于仅有轻度潮热、盗汗等绝经症状的患者，可以先尝试非药物治疗方法，如生活方式调整，包括保持规律的作息、适度运动、避免食用辛辣刺激食物等。当绝经症状较为严重，影响到生活质量时，则需要进行更积极的绝经激素治疗。

问题二：绝经激素治疗需要遵循哪些原则？

女性在围绝经期个体差异非常大，因此需由专业医生进行综合评估，从而制订最适合的治疗方案。

1. 使用前需综合评估，排除禁忌

开始治疗前应进行全面的身體检查，包括乳腺检查、妇科超声检查、肝肾功能检查、血脂检查、

凝血功能检查等。当存在血脂异常、不明原因的阴道出血、严重的肝脏疾病等情况时，都应明确诊断，这有助于鉴别是否存在绝经激素治疗使用的禁忌证；对于有血栓性疾病病史的患者禁用绝经激素治疗；有乳腺疾病家族史者，在选择绝经激素治疗时也需谨慎考虑药物对乳腺的影响。

2. 合理运用绝经激素治疗药物

合理运用绝经激素治疗药物，必须把握正确的用药时机（“窗口期”）、制订个体化的治疗方案并进行定期检查与监测。

（1）窗口期

绝经激素治疗的窗口期指适合进行治疗的时间段，一般是绝经10年之内或60岁以前。在此时间段，对于无禁忌证的女性适量进行绝经激素治疗，不仅可以有效缓解潮热、盗汗、失眠等症状，还可以保护神经和心血管系统，降低认知功能下降和骨质疏松的风险。



(2) 个体化的治疗方案和定期检查与监测

绝经激素治疗药物品种有很多,不同药物的特点、治疗周期也不相同,需由医生制订个体化的给药方案。同时,大家也不可忽视此类药物的不良反应,务必保证定期检查与监测。常用药物主要有:

① 雌激素类药物

【代表药物】戊酸雌二醇片(补佳乐),雌二醇乳膏。

【作用特点】该类药物与人体自身分泌的雌激素结构最为接近,因而不良反应相对较小。口服制剂可有效缓解潮热、盗汗等绝经症状,对心血管也有一定的保护作用。除口服制剂外,临床上还有乳膏剂可供选择,局部使用可以缓解阴道干涩等症状。

【治疗周期】通常需要长期使用,同时定期进行评估和调整,以确定是否需要继续治疗。

【不良反应】服用戊酸雌二醇片可能会引起乳房胀痛、恶心、头痛等不适,长期使用过程中需密切

关注子宫内膜的变化。

② 孕激素类药物

【代表药物】黄体酮胶囊、黄体酮软胶囊、地屈孕酮片。

【作用特点】该类药物对子宫内膜有保护作用,可以降低雌激素单独使用导致的子宫内膜癌风险。

【治疗周期】使用雌激素的同时周期性地添加孕激素类药物;周期性用药的方式可对子宫内膜进行保护。

【不良反应】孕激素对乳腺有一定影响,可能增加乳腺疾病的风险,需定期进行乳腺检查;同时,也可能引起头晕、恶心等不适。

③ 复方雌孕激素制剂

【代表药物】复方雌孕激素制剂根据给药方案的不同,又可以分为雌孕激素序贯和雌孕激素联合两种。雌孕激素序贯疗法,如雌二醇/雌二醇地屈孕酮;雌孕激素联合疗法,如雌二醇屈螺酮片。

【作用特点】使用方便,能同时补充雌激素和孕激素,保证两者的比例相对稳定。其中,雌孕激素序贯

疗法还可以调整月经周期,保护子宫内膜,预防子宫内膜癌的发生。

【治疗周期】需要根据患者的个体情况确定。对于有明显绝经症状的患者,可能需要持续较长时间的治疗,但也应该定期评估风险和收益。

【不良反应】与单一制剂相同,此类药物会引起乳房胀痛、子宫内膜的变化,需定期检查乳房和子宫。

问题三: 新型绝经激素治疗药物有哪些?

随着医学研究的不断发展,目前已经出现了新型的绝经激素治疗药物。

(1) 透皮贴剂: 这类药物可以避免肝脏的首过效应,减轻对肝脏的负担,同时能更稳定地维持血药浓度,降低血栓的风险。

(2) 选择性雌激素受体调节剂: 这类药物对某些组织(如骨骼、阴道)表现出雌激素样作用,而对其他组织(如乳腺、子宫内膜)则作用较弱,在缓解绝经症状的同时,可以减少对乳腺和子宫内膜的不良影响。

总之,绝经激素治疗药物种类繁多,在选择使用时,应根据每一位“中年少女”的具体情况(如年龄、症状严重程度、合并疾病等)进行充分评估,制订个体化的治疗方案,同时定期进行检查和监测,确保治疗安全有效。对于像张老师这样的患者,在进行全面评估、排除禁忌证后,接受绝经激素治疗,可以明显缓解更年期的不适,继续散发“中年少女”的独特魅力,在人生新阶段绽放出别样的光彩。**家庭与**