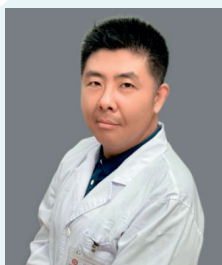




解密老年女性：生命“下半场”的独特风采与隐忧

文 / 北京医院 郑子恢



郑子恢 副主任药师，执业药师。作为第一作者在核心期刊发表论文40余篇；参编专业书籍2部；中国药学杂志审稿专家；北京市继续医学教育委员会药学会委员；中国科学院心理研究所注册心理咨询师；参与多项国家卫生健康

委员会研究课题，承担数十项药品综合评价项目；积极参与药学科研及药学知识的普及工作，发表科普文章数十篇。

随着社会进步和人类寿命延长，更年期值得更多的关注。更年期标志着卵巢功能逐步减退和体内激素水平下降，不仅带来身体变化，还可能引发心理和情绪问题，如焦虑、抑郁等，严重影响女性的生活质量。为缓解这些问题，许多更年期女性会选择药物治疗，减轻症状、提高生活质量。然而，药物治疗需科学合理、因人而异，且必须在医生指导下进行。

一、更年期的定义与症状

1. 什么是更年期

更年期是女性从生育期过渡到非生育期的自然

过程，标志着卵巢功能减退和体内雌激素水平下降。更年期分为三个阶段：①围绝经期。卵巢功能减弱，月经周期开始不规律，激素水平波动。②绝经期。最后一次月经后12个月，女性正式进入非生育期。③后绝经期。绝经后的长期阶段，体内激素水平维持在较低状态。

2. 常见症状

更年期症状存在明显的个体差异，常见症状包括：

- ①热潮红与盗汗。体温突然升高，伴随大量出汗，尤其在夜间。
- ②情绪波动。易怒、焦虑、抑郁等。
- ③睡眠障碍。因热潮红或情绪波动，导致失眠或睡眠质量下降。
- ④生殖系统症状。阴道干涩、性交疼痛、尿频、尿急等。
- ⑤其他症状。关节疼痛、记忆力减退、皮肤干燥等。

这些症状可能影响日常生活，甚至导致长期健康问题，因此及时进行药物治疗尤为重要。

二、更年期的药物治疗

更年期不仅会带来不适症状，还可能增加女性患心血管疾病、骨质疏松症等慢性疾病的风险。药物治疗可以帮助调节体内激素水平，缓解症状，预防相关疾病，提高整体健康水平。主要方法包括激素替代疗法（HRT）、非激素类药物治疗和中药治疗。

1. 激素替代疗法 (HRT)

(1) 什么是HRT

HRT通过补充体内缺乏的雌激素和(或)孕激素, 缓解更年期症状, 预防骨质疏松、改善心血管健康, 被广泛用于治疗热潮红、盗汗、阴道干涩等症状。

(2) HRT的类型

①雌激素单一疗法: 适用于已进行子宫切除术的女性, 仅补充雌激素。

②联合激素疗法: 同时补充雌激素和孕激素, 适用于有子宫的女性, 可防止子宫内膜癌。

(3) HRT的优势

①缓解症状: 有效缓解热潮红、盗汗等。

②预防骨质疏松: 维持骨密度, 减少骨折风险。

③改善心血管健康: 保护心血管, 降低心脏病风险。

(4) HRT的风险与不良反应

①血栓风险: 长期使用可能增加深静脉血栓和肺栓塞风险。

②乳腺癌风险: 联合激素疗法可能增加乳腺癌风险。

③子宫内膜癌风险: 未添加孕激素的雌激素疗法, 可能增加子宫内膜癌风险。

(5) 使用建议

HRT应在医生指导下进行, 同时考虑个体健康状况、家族史和症状严重性。通常建议短期使用, 以减少长期不良反应风险。

2. 非激素药物治疗

对于不适合或不愿使用HRT的女性, 非激素类药物治疗是另一种选择, 可以通过不同机制缓解更年期症状。

(1) 抗抑郁药物

如帕罗西汀、舍曲林、文拉法辛、度洛西汀等, 有助于缓解焦虑、抑郁等情绪波动, 并减轻热潮红症状。

(2) 补充剂

①钙和维生素D: 预防骨质疏松, 维持骨骼健康。

②大豆异黄酮: 作为植物雌激素, 可以缓解轻度更年期症状。

3. 中药治疗

中药在缓解更年期症状方面也有一定的应用。例如:

①女珍颗粒: 宁心安神, 滋补肝肾, 主要用于更年期综合征, 可以改善烘热汗出、失眠等。

②解郁安神颗粒: 疏肝解郁, 安神定志, 可以缓解焦虑、失眠、健忘等。

③更年安片: 专门用于治疗更年期潮热、失眠等, 可以提高生活质量。

三、如何选择合适的药物治疗

选择药物治疗时, 应综合考虑个体健康状况、症状严重程度及家族史等因素。有心血管疾病、乳腺癌家族史、血栓病史的女性, 应避免使用HRT, 而应选择非激素类药物治疗。此外, 应定期与医生沟通, 调整治疗方案, 监测药物效果和不良反应, 确保治疗安全、有效。

四、药物治疗的注意事项

1. 定期检查

长期使用HRT或其他激素类药物的女性, 应定期检查乳腺、子宫和骨密度, 早期发现潜在的健康问题。

2. 注意药物相互作用

使用多种药物时, 要关注药物间的相互作用, 避免影响治疗效果或增加不良反应。

3. 不良反应管理

了解药物的不良反应, 及时识别并报告, 如胸痛、呼吸困难等, 必要时停药就医。

4. 生活方式配合

药物治疗应结合健康生活方式, 如均衡饮食、适量运动、戒烟限酒等, 有助于提高药物治疗的效果, 改善整体健康水平。

五、药物治疗的未来发展

最新的医学研究进展有力推动了新型低剂量激素制剂、选择性雌激素受体调节剂(SERMs)和更多非激素类药物的研发, 旨在为更年期女性提供更安全、有效的治疗选择。个性化医疗和基因检测技术发展, 也将推动更年期治疗向精准化、个体化方向迈进。

更年期是女性生命中的重要阶段, 合理的药物治疗能有效缓解症状, 提高生活质量。同时, 结合健康的生活方式和心理支持, 相信更年期女性一定能更好地度过这一时期, 享受健康、充实的晚年生活。