

如何优雅而平稳地度过更年期

文 / 广州中医药大学第二附属医院珠海医院（广东省中医院珠海医院） 张素方

更年期是女性生命中的一个重要阶段，伴随着卵巢功能的逐渐衰退和激素水平的变化，这一时期可能会出现一系列生理和心理上的症状——它们统称更年期综合征。科学管理和合理用药对于缓解这些症状、提高生活质量、预防长期健康问题具有重要意义。那么，什么是更年期综合征？早期出现哪些症状需要特别注意？究竟是什么导致了更年期综合征的出现？目前常用的治疗方法有哪些？患者如何安全合理用药才能平稳地度过更年期？今天，药师将为您一一解答。

一、什么是更年期综合征

更年期是大家通俗的说法，在医学上称之为“围绝经期”。更年期综合征，又称围绝经期综合征，是指女性在绝经前后由于性激素波动或减少所引发的一系列身体及心理症状。女性更年期通常发生在45至55岁之间，平均年龄为51岁。

二、更年期综合征的早期症状有哪些

更年期综合征的早期症状多种多样，有些女性可能只有轻微的不适，而有些女性则可能经历较为严重的症状。以下是一些常见的早期症状及其表现：

1. 月经紊乱

这是女性进入更年期的典型标志。月经周期可能变得不规律，经期延长或缩短，经量增多或减少。有些女性还可能出现间歇性的阴道出血，尤其是在两次月

经之间。

2. 潮热多汗

潮热是更年期常见的症状之一，表现为面部、颈部或上半身突然感到热感，并伴随出汗和皮肤发红。这种症状在一天当中可能会多次出现，夜间尤为明显。潮热多汗时容易出现心慌、胸闷等不适症状，影响睡眠质量。

3. 睡眠障碍

常表现为睡得晚醒得早、睡眠质量差、多梦易醒以及睡眠时出汗等。

4. 情绪波动

表现为情绪不稳定，容易感到烦躁、易怒、多疑或抑郁，可能会影响日常生活和人际关系。

5. 同房不适

由于更年期雌激素水平下降，阴道弹性降低，腺体分泌黏液减少，可能导致性欲减退、同房时疼痛增加，同时更容易感染妇科炎症。

6. 其他躯体症状

包括恶心、腹胀、便秘；注意力不集中、记忆力下降；关节疼痛、骨质疏松等。

三、为什么会出现更年期综合征

1. 卵巢功能衰退

随着年龄的增长，卵巢中的卵泡数量逐渐减少，卵泡的生成和排卵功能减弱。卵巢分泌的雌激素和孕激

素水平也逐渐下降,影响生殖系统的正常功能。

2.激素水平波动

雌激素水平的波动可能引发一系列生理和心理症状,而孕激素的减少则可能影响月经周期的规律性和子宫内膜的稳定性。

3.神经内分泌调节失衡

下丘脑和垂体对卵巢功能的调节失衡,导致激素水平不稳定。同时,自主神经系统的调节失衡可能引发心血管症状和睡眠障碍。

4.心理和社会因素

工作压力、家庭责任、社会角色的变化等心理因素可能加剧更年期症状。此外,缺乏足够的社会支持和理解也可能对女性的心理健康产生负面影响。

四、更年期综合征需要治疗吗

更年期综合征是一种典型的身心疾病。研究表明,更年期是老年慢性疾病的起始阶段。对更年期女性进行全面的生活方式指导和健康管理,对适宜人群开展绝经激素治疗,对非适宜人群采用非激素治疗,可有效缓解绝经相关症状,延缓老年疾病的发生。

五、更年期综合征如何治疗

更年期综合征的治疗方法多样,主要可分为中医疗法与西医疗法、药物治疗与非药物治疗。临床上根据患者的具体症状和个人意愿,采取不同的治疗方案。其中,激素补充治疗是目前公认的有效治疗方法,不仅可以有效缓解绝经相关症状,还具有保护神经和心血管系统、预防骨质疏松、降低认知功能下降风险等作用。常用的药物主要包括以下几类:

1.孕激素口服制剂

单纯孕激素补充治疗适用于绝经过渡期早期,可以调整卵巢功能衰退过程中的月经问题。用药方案通常为:自月经或撤退性出血第14天开始服用,连续使用10~14天。常用药物包括:

(1)地屈孕酮:每日1~2次,每次10 mg。

(2)黄体酮:每日200~300 mg,分1~3次服用,空腹服用。

2.雌激素口服制剂

单纯雌激素补充治疗适用于已切除子宫的女性,



可采用连续或周期性用药方案。常用药物包括:

(1)戊酸雌二醇:每日0.5~2 mg。

(2)结合雌激素:每日0.3~0.625 mg。

3.复方雌孕激素制剂

复方雌孕激素制剂根据给药方案可分为序贯治疗和联合治疗两种。

(1)雌孕激素序贯治疗

适用于有完整子宫、围绝经期或绝经后仍希望维持月经来潮的女性。常用药物包括:

①雌二醇/雌二醇地屈孕酮:前14天每日服用雌二醇1~2 mg,后14天服用雌二醇(1~2 mg)/地屈孕酮

(10 mg)复合制剂。28天为一个疗程, 疗程结束后再开始下一个疗程。

②戊酸雌二醇/雌二醇环丙孕酮: 前11天每日服用戊酸雌二醇2 mg, 后10天服用戊酸雌二醇(2 mg)/醋酸环丙孕酮(1 mg)复合制剂。21天为一个疗程, 疗程结束后停药7天, 再开始下一个疗程。

(2) 雌孕激素联合治疗

适用于有子宫但绝经后不希望有月经来潮的女性。例如雌二醇/屈螺酮, 每日服用雌二醇1 mg和屈螺酮2 mg。连续服用28天为一个疗程, 疗程之间不间断。

4. 其他口服制剂

替勃龙属于组织选择性雌激素活性调节剂, 口服代谢后可在不同组织中产生雌激素、孕激素和较弱的雄激素活性, 应用过程中无需添加孕激素。对于自然绝经的妇女, 应在末次月经后至少12个月开始治疗, 每日1次, 每次2.5 mg, 应连续服用。而对于手术绝经的女性, 术后可立即开始治疗。

5. 非口服制剂

除上述常见的口服激素补充制剂外, 激素补充治疗还包括经皮雌激素、经阴道雌激素、注射用雌激素及左炔诺孕酮宫内释放系统等多种治疗方法。其中, 阴道局部使用的非口服制剂主要适用于仅出现阴道萎缩、性交疼痛症状的女性患者。值得注意的是, 与口服制剂相比, 经皮雌激素可降低静脉血栓形成、心血管事件、糖尿病和高催乳素血症的发生风险。

六、激素补充治疗有哪些注意事项

1. 用药前的注意事项

激素补充治疗虽然有很多好处, 但并非适用于所有人群。用药前必须进行充分评估, 排除禁忌证。以下情况禁止使用:

- (1) 妊娠或存在不明原因阴道出血;
- (2) 已知或疑似乳腺癌以及其他性激素依赖性恶性肿瘤;
- (3) 严重肝肾功能不全;
- (4) 近6个月内发生血栓栓塞性疾病。

2. 用药过程中的注意事项

(1) 严格遵医嘱用药: 确保按时服药, 避免漏服; 不得擅自停药或更改用药方案; 如对用药方法存在疑

问, 应及时与医生沟通确认。不规范用药可能导致不规则子宫出血或其他症状, 同时影响治疗效果。

(2) 避免间断用药: 激素治疗需连续用药, 除非经医生评估确认卵巢功能恢复或出现不宜用药的情况。间断用药不仅无法减少药物不良反应, 还会影响治疗效果。

(3) 异常情况及时就医: 出现不明原因出血、偏头痛、乳腺异常等情况应立即就医。

(4) 定期随访: 初始治疗后1~3个月复诊; 情况稳定后每3~6个月复诊; 用药1年后每6~12个月复诊; 定期评估疗效并监测不良反应。

3. 停药时间

激素补充治疗的持续时间因个体差异和治疗目的而异。具体停药时间需根据患者具体情况和医生建议确定。一般只要评估显示获益大于风险, 即可继续使用, 无明确使用时间上限。

七、在日常生活中“治疗”更年期综合征

女性进入更年期, 除了药物治疗外, 良好的生活方式和积极的生活态度也有助于改善更年期综合征症状。

1. 健康饮食

保持均衡的饮食, 多吃水果、蔬菜、全谷物食品; 限制咖啡因和酒精摄入, 减少高糖、高脂食物摄取。

2. 规律运动

选择适量的有氧运动, 如散步、游泳或瑜伽, 有助于改善睡眠质量, 减轻焦虑和抑郁症状。

3. 充足休息

确保每天有足够的睡眠时间, 并尝试建立良好的睡眠习惯。

4. 管理压力

学习放松技巧, 例如深呼吸练习、冥想或者参加兴趣班等, 有助于缓解压力、调节情绪。

总之, 更年期是每位女性从生殖期向老年期过渡的重要生理阶段, 也是每位女性都绕不过去的“坎”。女性朋友无需过度焦虑, 只要正确认识更年期综合征, 采取健康的生活方式, 并进行合理的药物治疗, 大多数症状都能得到有效缓解。更年期女性同样可以优雅从容、健康快乐地度过人生中这段特殊的时期! 