

女性的这道坎儿能否顺利跨过

——说说更年期的那些事儿

文 / 中国医学科学院阜外医院 王莹

更年期是指女性绝经期间及前后的一段时间，是从生殖期过渡到老年期的特殊生理阶段，包括绝经过渡期和绝经后期。在这个阶段，随着女性卵巢功能衰退，雌激素水平逐渐下降，会引起一系列躯体及精神心理症状，如月经紊乱、潮热、多汗、胸闷、心悸、失眠、多梦，也容易出现激动、易怒、低落等不良情绪。

根据《更年期妇女健康管理专家共识》，女性更年期有四个相关概念需要厘清：绝经、围绝经期、绝经过渡期和绝经后期。

● 绝经并不是说月经完全没有，而是提示卵巢功能衰退、生殖能力终止。一般来说，绝经指月经完全停止1年以上；根据地域和人种的不同，绝经年龄也有所不同。

● 围绝经期是女性绝经前后的一段时期，包括从接近绝经时出现的与绝经有关的内分泌学、生物

学和临床特征起至最后一次月经的后1年。围绝经期包括绝经过渡期和绝经后1年。

● 绝经过渡期是从绝经前生育期走向绝经的一段过渡时期，指从临床特征、内分泌学及生物学上开始出现绝经趋势直至最后一次月经。进入绝经过渡期的标志是：40岁以上女性在10个月内发生两次相邻月经周期长度的变化 ≥ 7 天。

● 绝经后期是从绝经后一直到生命终止的这段时期。

今天，我们就来聊聊更年期的身体变化和健康管理，帮助女性更顺利地跨过这道坎儿。

一、更年期的身体变化

1. 卵巢功能衰退

女性更年期最根本的身体变化是卵巢内卵泡数量减少，对促性腺激素不敏感，逐渐导致窦卵泡不能

发育成为优势卵泡，出现不排卵，卵泡储备继续减少直至耗竭，卵巢体积逐渐缩小，卵巢皮质变薄。

2. 月经出现异常

月经异常是更年期的常见症状，具体有不同的表现形式，包括月经周期不规律（以月经周期缩短为多见）、月经期持续时间长、停经一段时间后月经量过多等。需要注意的是，随着卵巢功能的衰退，孕激素分泌会出现异常甚至可能完全不分泌，导致子宫内膜缺乏孕激素保护，而长期单一雌激素的刺激易导致子宫内膜病变，甚至发生子宫内膜癌。因此，对于更年期月经周期不规律者，尤其需要关注和定期检查子宫内膜的情况。

3. 增加疾病发生

更年期卵巢功能逐渐耗竭，卵泡完全停止发育，雌激素水平迅速下降。而雌激素对女性心血管系统

具有保护作用,可以增加血流量,同时抑制动脉粥样硬化斑块的形成。比如,女性绝经前冠心病的发病率低于男性;但是,绝经后易发生动脉粥样硬化、心肌缺血或梗死、高血压和脑缺血,冠心病的发生率及并发心肌梗死的死亡率随年龄的增加也会增加。绝经后,血液中总胆固醇水平升高,而高密度脂蛋白胆固醇/低密度脂蛋白胆固醇比值降低。同时,雌激素也是维持女性骨骼质量的重要激素,雌激素可促使甲状腺分泌降钙素,抑制骨吸收,对骨骼可以起到保护作用——数据显示,约25%的围绝经期女性患骨质疏松症。

此外,有些女性在更年期还会出现潮热和出汗的情况——因个体差异较大,潮热和出汗的发作次数和持续时间存在很大的区别,少则几次、每次持续几秒,多则十余次、每次持续数分钟以上。入睡困难、多梦、早醒、惊醒等也是困扰更年期女性的一个重要问题,会造成紧张、急躁、注意力不集中、情绪异常、焦虑不安、记忆力下降等不良影响。另外,阴道干燥、生殖道萎缩、尿路感染反复发作、小便失禁等也不同程度地困扰着女性,严重时可能影响正常生活。

二、更年期的健康管理

1. 身体检查

女性进入更年期后需要开始全面的健康管理,不仅要学会自我体检(侧重主观),还要坚持定期到医院进行全身检查(侧重客观),以便及时发现问题。自我体检方面,首先要学会定期监测血压和心率,这有助于完善对心血管疾

病的初期筛查;其次,可以根据身高体重计算BMI(身体质量指数), $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身高(m)}^2$,数值在 $18.5 \sim 23.9 \text{ kg/m}^2$ 为正常,及时掌握自己的指标波动情况,衡量胖瘦程度来评估健康状况,如体质量过

高,会增加心脑血管疾病的风险,而体质量过低,则会增加骨质疏松症的风险。另一方面,定期到医院进行全身检查必不可少,如心电图、CT、胸片等可以排查心脏和肺部的功能性和器质性疾病;肝胆胰





脾双肾超声可以了解相关器官的疾病；妇科超声能及早发现子宫及卵巢问题；宫颈筛查可以早期发现宫颈上皮是否有病变；甲状腺功能检测可以排查甲状腺是否有异常；血常规和生化全套可以了解是否存在

贫血、是否出现炎症，掌握血糖、血脂、尿酸的情况，以便及时调整饮食及生活方式。

2. 饮食搭配

女性更年期尤其要注重饮食搭配，如饮食要定时定量、营养均

衡，减少摄入饱和脂肪酸、避免摄入反式脂肪酸，减少食用动物肝脏、不吃油炸和油煎的食物，增加水果和蔬菜以及全谷物和高纤维食物的摄入。同时，限制每天食盐的摄入量在5 g以下；控制糖的摄入，尽量不喝含糖饮料，保证每天1500~1700 mL的饮水量。

3. 药物治疗

最后，针对女性更年期出现的各种情况，适当给予药物治疗也很重要。比如，对于更年期出现焦虑或抑郁的女性，建议在精神科医生的指导下服用抗抑郁药物，如三环类抗抑郁药（如阿米替林、多虑平）、选择性5-羟色胺再摄取抑制剂（如氟西汀、舍曲林、西酞普兰）、选择性5-羟色胺-去甲肾上腺素再摄取抑制剂（如文拉法辛）；抗焦虑药包括苯二氮䓬类药物（如地西泮、劳拉西泮、阿普唑仑）以及丁螺环酮、坦度螺酮等新型抗焦虑药。针对内源性雌激素分泌不足和自主神经功能障碍引起的潮热出汗，可给予玉屏风散、坤宝丸等中成药治疗。如果出现高血压、血脂异常、糖尿病、骨质疏松等情况，也可以对症用药治疗。

说了这么多，其实女性更年期并不可怕，她是女性平凡却伟大人生旅程的必经之站，更年期的各种变化虽然令人烦恼，也会带来很多麻烦，但只要我们正确对待，采取健康生活方式，规律作息、保证充足睡眠，管理情绪、保持心情舒畅，合理膳食、注重营养搭配，同时坚持适当运动，充实日常生活，就能迎来女性的第二个“春天”。

家与人