

女性更年期综合征早期识别很重要

兰大一院专家支招：勿讳疾忌医，应保持乐观心态，多吃果蔬蛋白质类食品

专家问答

更年期女性：补钙之前『测一测』日常还得『晒一晒』



专家简介

傅松波：兰大一院内分泌科主任，主任医师。兰州大学第一临床医学院内科教研室副主任，甘肃省内分泌专业委员会副主委兼秘书；中华医学会内分泌分会中西医结合学组第九届和第十届委员。完成并鉴定省级课题7项，目前主持在研课题2项，参与国家大型流行病学调查研究2项；发表论文30余篇；获市级科技进步三等奖2项，省科技进步三等奖1项，出版专著2部，独著1部。

美人迟暮在所难免，但度过“更年期”这个特殊的阶段就开启了人生另一段美好时光。每个女性朋友都会有“更年期”，这期间女性可能伴随更年期综合征带来的种种不适，比如烦躁、心悸、潮热。

在兰大一院内分泌科门诊，傅松波主任常常能见到不少女性朋友多年间辗转在各个科室、门诊、游医处，四下看病花钱不少却得不到系统治疗。故说，更年期综合征的早期识别非常重要。

他提醒女性朋友，更年期综合征在医学上被定义为“围绝经期综合征”，症状一般持续2—3年，少数人会持续5—10年。此间可能出现神经、精神、血管舒缩功能不稳等多个症状。在形体上看，臀部脂肪重新分配至腹部，使得腹部周围的脂肪增加，导致女性身体从梨形变成了苹果型。因此，年过45岁的女性如期而至的月经乱了规律，自己无法像年轻时那样精力充沛、游刃有余地面对生活和工作带来的双重压力，脾气莫名的暴躁、时而忍不住发火、记忆力减退、注意力难集中、潮热、出汗、出现腹式肥胖，就应留意前往内分泌科或妇科内分泌科就诊、综合治疗，不要“走错门”贻误治疗。

傅松波主任告诉兰州晨报记者，女性在经历更年期综合征时，不要讳疾忌医，需要得到家人的支持和饮食处方：首先要保持乐观情绪。在进入更年期之前多读一些相关书籍，为步入更年期做好心理准备。此外，要将心中的不愉快告诉朋友、家人，以便得到他们的同情、理解、开导和安慰。在必要时寻求专业心理医生的帮助。饮食上注意适当增加水果和蔬菜摄入量，增加蛋白质食品，每周2次鱼类食品，控制脂肪食物摄入，低脂饮食。科学补充含维生素素类食物和含钙食物，不偏食，按时进餐，不暴饮暴食，提倡戒烟、限酒，少吃过咸的食物。

问：女性更年期综合征常常令人闻声色变，不仅影响自己的身心健康，也给他带来了许多困扰。那么，究竟更年期综合征是什么？

答：绝经是每位女性朋友都要面临的问题，是身体衰老的表现。绝经期是女性从有生育能力过渡到无生育能力一个身体必经的阶段，这个时期由于卵巢功能衰退，性激素水平的波动或减低，而出现月经的不规律、一系列的身体不适(如潮热等)及心理的症状，这就叫做更年期综合征。

问：怎么判断自己已经进入了更年期？

答：应该认识到，更年期是一种自然现象，男女都有，它是介于生殖旺盛期到生殖衰竭期的一个过渡期。具体来说，女性更年期是指女性的卵巢功能从旺盛的状态衰退到完全消失的状态之间的一段时期。自然绝经的年龄一般在45~55岁之间，确定绝经的方法有两种：①对月经停止来潮妇女，可采用B超检测子宫内膜厚度，如小于4mm，则考虑为绝经。②未使用激素1个月的情况下，测外周血性激素，若卵泡刺激素(FSH)升高，雌二醇(E2)降低，则可确定已进入绝经期。

问：女性更年期有什么表现？

答：在更年期，女性由于雌激素水平的下降出现一系列的生理和心理方面的变化。多数女性能够平稳地度过更年期，但也有部分女性朋友出现一系列神经精神、血管舒缩及躯体表现，如潮热，特点是反复出现短暂的面部、颈部及胸部皮肤阵阵发红，伴有烘热，继之出汗，一般持续数分钟不等，发作频率不定。还经常伴有心悸、眩晕、头痛、耳鸣、情绪改变、睡眠障碍，泌尿生殖道炎症、性交困难等诸多症状，同时伴随有月经紊乱、肥胖、激动易怒、焦虑不安、情绪低落、抑郁、不能自我控制、记忆力减退、注意力不集中等。后期还会出现动脉硬化、冠心病、脑血管疾病；绝经妇女容易出现骨质疏松，如骨痛、身材变矮、骨折；甚至还会发生阿尔茨海默病(老年痴呆)。

问：女性更年期有多长？

答：一般持续到绝经后2—3年，少数人持续到绝经后5—10年。

问：如何正确应对更年期综合征？

答：很多女性即便知道自己到了绝经期，还出现了相关的症状，也未能正确地应对绝经期，只是一味地忍耐，或是乱服保健品。一味地忍耐，并不可取；而对于保健品，其成分、剂量并无明确标注，安全性也无法得到保证。如果长期滥用保健品，还可能会加重女性绝经期的症状。更年期女性应前往正规医院的内分泌科或妇科门诊，在内分泌科或妇科医师的专业指导下，进行治疗。

问：对于更年期综合征有什么防控的办法？

答：更年期生理、心理改变属于正常现象，有些女性不需任何治疗或者一般性治疗就能使症状消失，有些症状明显的女性需要多方面的调理与治疗。主要包括一般治疗及激素替代治疗，一般治疗包括：
1.心理治疗、使用调节自主神经的药物如谷维素等；
2.注意科学地安排生活，保持生活规律化；
3.坚持身体锻炼、增加日照时间。在不涂抹防晒霜的情况下，保证每天晒太阳20分钟(正常外出，避免暴晒)；
4.清淡饮食，少喝咖啡和可乐，不要吸烟，限制饮酒量，保证牛奶、酸奶摄入，适当补充蛋白质及钙制品，积极预防骨质疏松，不盲目服用补钙药物，这是由于补钙过量，容易诱发高尿钙甚至形成结石。因此，在服用补钙药物前后都要检查尿钙，以免发生泌尿系统结石。

问：提到激素补充治疗，不少女性谈虎色变，认为可能诱发乳腺癌、子宫内膜癌而拒绝使用，事实究竟如何？

答：激素补充对乳腺癌的发生确实有一定的影响，但这个影响非常非常小，远小于生活习惯对其的影响。换句话说，不运动或运动少患乳腺癌的风险要比补充激素的风险还高。雌激素会对子宫内膜持续作用，导致内膜持续增生，有引发癌变的可能，但是只要模拟生理周期，在雌激素基础上搭配使用孕激素，就可以解决这个问题。面对绝经后诸多问题，推荐绝经后激素补充或替代治疗(HRT)，已成为临床的常规建议。不少妇女怕使用激素会引起发

胖或致癌。但这里说的雌激素非此激素。大家担心的让人体型大变身的激素是肾上腺皮质激素，或叫糖皮质激素，和雌激素是两码事。雌激素不但不会导致发胖，还会塑造细腰丰臀的魅力体型，更年期后，腰身粗、肚子鼓，就是雌激素少了造成的。

问：什么时候开始激素补充治疗最好？

答：从绝经期前后(卵巢功能发生减退开始，直至绝经后1年内的这段时期)开始，到60岁之前或绝经后的10年内，都是进行激素补充治疗的最佳时间。要科学正确地进行激素补充治疗，就必须特别关注绝经期激素治疗的“时间窗”，在“时间窗”内进行，收益最多，安全性高，且越早开始效果越好，受益越多。

问：对于更年期激素补充治疗，有什么需要注意的问题？

答：尽管激素疗法有效，但并不是任何人都适用。比如以下情况需严禁应用，如：原因不明的阴道出血及子宫内膜增生；已知或怀疑有乳腺癌；已知或怀疑性激素相关肿瘤；6个月内活动性血栓栓塞性疾病；严重的肝肾功能障碍；血卟啉症；耳硬化症；系统性红斑狼疮；孕激素相关的脑膜瘤等。还有谨慎使用的情况，如：子宫肌瘤、子宫内膜异位症、尚未控制的糖尿病及严重高血压、血栓性疾病史及血栓形成倾向、胆囊疾病、癫痫、偏头痛、哮喘、高泌乳素血症、乳腺良性肿瘤、乳腺癌家族史患者。

问：激素补充治疗要多久？激素补充治疗后多长时间来门诊复诊？

答：不同的患者，治疗的期限不同。如果是为了缓解潮热出汗等症状，则治疗时间可以相对较短；如果是为了预防骨质疏松症，则需要长时间治疗。定期复诊时，只要预期的好处大于坏处，就可以继续雌激素补充治疗。开始激素补充治疗后，随诊的频率一般为首次用药后1个月、3个月和6个月，以后则为每年1次。换句话说，就是在上述时间需要您再来门诊看医生。另外还需要指出的是绝经不代表性能力丧失。女性绝经后性生活骤减或停止，会影响夫妻感情和交流，更重要的是，适量的性生活，有助于维持女性性器官功能，绝经后规律的性生活，有助于调节女性的精神和情绪，促使激素分泌，延缓女性的衰老。

兰州晨报/掌上兰州记者 赵汇

制图 韩龙生

