



“情绪失控”、“匪夷所思”、“我家的狗都绕着我妈走”、“我和老爸打算躲出去”，这些经常被网友们用于形容更年期女性。更年期作为生命周期的必经阶段，不少人都会面临燥热、出汗、睡眠质量下降等更年期综合征。不过，专家表示，大多数人并不需要药物治疗，通过心理疏导、饮食调节等就可平稳度过更年期，如果这些症状超过身体耐受力，也可以通过激素替代疗法等缓解。



# 老妈更年期 我和老爸打算躲出去

本报记者 陈晓丽

## 更年期多发生在 45-55岁

随着年龄的增长，每位女性都会步入更年期，其中绝经是一项重要标志。根据相关统计数据，我国女性平均绝经年龄是49.5岁，因此医学上把45岁到55岁期间称为更年期。

“但是这并非绝对的，存在明显的个体差异，有些人可能42岁就出现这些症状，有些人50多岁了还没有进入绝经期。”山东省千佛山医院保健综合科主任医师刘蕴玲表示，“随着人们收入水平的提高，现在女性绝经期正在明显推迟，以前50多岁才绝经的很少见，现在越来越多了。”

在更年期阶段，女性卵巢功能开始衰退，雌激素分泌能力随之下降，血管收缩功能也受到影响，因此会出现潮热、出汗等表现。“这种潮热和平时觉

得热不一样，主要是从前胸部位开始，忽然到脖子，然后蔓延到全身”，刘蕴玲表示，所以很多更年期女性经常热得面部发红出汗，同时很焦躁地给自己扇风。

同时，由于体内雌激素水平下降，睡眠质量变差，例如早醒、失眠，性格发生改变，变得多疑和易怒，没有感染而出现阴道和尿道干燥，尿频、夜尿增加等，都是常见的更年期症状，这些都被统称为更年期综合征。“10%-15%的女性在更年期前后会出现这些症状，并非人人都有。”刘蕴玲说道。

山东省千佛山医院中医科副主任医师赵飞进一步表示，更年期并非中年女性专属，男性以及一些老年女性也会有其中盗汗、潮热等一系列更年期的症状，“因为这些症状其实是我们身体植物神经紊乱的结果，从中医角度来看，随着年龄增长，体内阴阳失衡，属于阴虚阳亢的表现。此外，还有些更年期人群会出现无精打采、抑郁等表现，这

类人群通常是气血亏虚所致。”  
**属正常生理现象，  
大多不必治疗**

“更年期综合征大多属于正常生理现象，只要身体能够耐受，我们通常以心理疏导为主，让大家能够从心理上接受这些现象，以积极平和的心态面对，并不主张药物治疗。”刘蕴玲解释道，通常来说，在绝经后2-3年这些症状都会逐渐消失，只有极少数人可能会在绝经后持续5-10年的时间。

尽管如此，有些女性由于症状非常严重，经历这一阶段时非常痛苦，这种情况下可以通过激素替代疗法来缓解。“使用激素替代疗法要用到激素，必须严格掌握适应症，除了无法耐受的更年期综合征表现外，还要求治疗者没有心脏疾病、没有血栓形成、没有乳腺癌和子宫内肌瘤等。”刘蕴玲表示，如今临床实践中已经开始应用植物激素，副作用较少，但是价格昂贵。

目前临床上激素替代治疗

以最小剂量为原则，“主要从女性自身感觉来判断，以能改善症状为标准，使用能满足该需求的最小剂量。”刘蕴玲说道。与此同时，女性在绝经阶段，大约会丢失7%左右的骨量，恰当使用雌激素治疗，在缓解更年期症状的同时，还可以有效预防骨质疏松，并且保护心血管等。

赵飞表示，中医治疗更年期症状效果也较为显著，一般是对症治疗，例如使用六味地黄丸平肝潜阳，使用八珍汤补气健脾等，同时也可通过推拿按摩来放松精神，调整情绪。

**可多摄入大豆、核桃等食物**

在很多女性眼中，绝经意味着步入老年，是坚决不能忍的。因此，不少女性就想各种办法，甚至服用雌激素来延迟绝经期。对此，刘蕴玲认为：“绝经并不是越晚越好，如果55岁以后才绝经，意味着自身体内所含雌激素水平过高，会增加乳腺癌和子宫内膜癌的风险，要

注意定期检查。因此，更年期激素替代疗法要在绝经后才能使用，绝经前不建议服用激素推迟绝经期。”

不过，通过食疗补充雌激素是完全可以的。在日常饮食上，更年期阶段女性可以多摄入大豆等富含黄酮的食物以及核桃、黄芪等补气。“我们不主张在更年期大补，例如人参等，如果真想补充的话，可以选择更为温和的西洋参。”刘蕴玲表示。

“少吃油炸和烧烤类，这类食物在烹制过程中吸收了大量热量，在摄入身体后释放出来，就是大家常说的容易上火，时间久了可能会引起或加重阴虚阳亢的情况，并且反映在情绪上。”赵飞说道。

面对更年期，刘蕴玲表示，平时可以通过练习瑜伽等提高身体素质，最重要的是要以阳光积极的心态看待，这是正常生理周期，不要对此产生恐惧和紧张心理，更年期通常都能平稳度过。此外，家人也应该给予理解和支持，尤其是出现焦虑或抑郁等情绪时，家人应多关心。



## “献礼老人节，防治骨质疏松”义诊启动

本报济南10月16日讯(记者 王小蒙) 本报即将迎来创刊30周年，为回馈广大读者，齐鲁晚报推出“晚报30年——齐鲁老友记”系列活动。本周齐鲁晚报联合多家医院开展“献礼老人节，防治骨质疏松”相关义诊活动。

10月20日为“世界骨质疏松日”，骨质疏松症是世界范围内备受关注的社会问题，被称

为“沉默的杀手”。据估计，全世界每3秒钟就会发生一起骨质疏松性骨折。但是骨质疏松症的治疗率低，只有10%患有脆性骨折的老年女性实际接受了骨质疏松的治疗。

10月28日，恰逢九九重阳节，为提高广大群众尤其是中老年群众对骨质疏松症的认识和对骨骼健康的关注，保护骨骼和肌

肉健康，减轻骨质疏松性骨折所带来的负担，齐鲁晚报联合各大医院举行相关义诊活动。

10月18日上午8:30，在山东省立医院(老院)门诊楼一楼大厅，活动将邀请该院内分泌科、骨科、风湿免疫科、老年医学科进行骨质疏松义诊，届时权威专家将面对面为大家讲解骨质疏松的预防以及治疗等相关知识。同时，现场会有专业

的仪器筛查骨密度。

10月20日上午9:00—11:00，在省中医东院扁鹊楼(门诊楼)一楼北厅，我们将邀请该院高毅、徐展望等专家进行义诊。现场还可以提供免费检测骨密度、骨质疏松防治材料宣传发放、骨质疏松非药物治疗保健方法讲解等。

同一天上午，在济南市中心医院综合病房楼(10号楼)二楼远

程会诊中心会议室，该院脊柱外科、内分泌科、老年医学科等专家也将进行骨质疏松症相关讲座和义诊，前50名可免费在讲堂现场进行骨密度检查。

出品:健康工作室  
设计:壹纸工作室  
本版编辑:胡淑华  
美编:郭传靖