



# 身体周刊



扫码看更多内容  
**A12-13**

齐鲁晚报

2022年10月30日  
星期日

医学、健康、服务、科普

■ 美编：马秀霞  
■ 策划：陈玮  
■ 组版：刘梅君  
■ 编辑：于森

记者 张如意

女性更年期  
心血管等疾病会增加

50岁的吴女士，最近总觉得胸闷、心慌、心悸，以为是心脏病，反复去医院看心内科，做了好多心脏方面的检查，都没有问题，直到来到济南市妇幼保健院妇女保健科问诊。

吴女士虽化着淡妆，却没能掩饰住自己的倦容，皮肤干涩，目光漠然无神。她对医生说，自己最近入睡困难，睡得很浅，半夜醒来就再也睡不着了，白天上班没精神。

“你的胸闷、心慌有可能是更年期引起的。”妇女保健科主任医师李玉娥说。

“更年期?我可没有别人说的更年期出现的潮热、出汗、大喊大叫发脾气，难道更年期会引起胸闷难受吗?”吴女士补充道:“我觉得我还很年轻，就是感觉身体不行了，无论单位还是家庭，有好多事情要做，难免也会焦虑。”经过全面检查评估，吴女士的确患上了围绝经期综合征。

李玉娥表示，更年期就是“变更”或者说“更替”的时期，是女性孕育生命能力自然衰退的时期，也是人生从中年向老年更替的阶段，是女性生命进程中必然发生的过程。其本质是卵巢功能开始波动并衰退，雌激素分泌急剧下降并撤退。

女性在更年期，心血管疾病、糖尿病、骨质疏松症、老年痴呆、肿瘤等疾病发生率会增加，这不仅增加更年期女性的经济负担，还严重影响生活质量，因此这段时间被称为“多事之秋”。

发现月经异常  
应及时就诊

“女性年过40岁，如果觉察到身体出现以前没出现过的不舒服时，就建议来看妇科医生了。”李玉娥说，特别是出现月经改变，如周期过短或过长、经量增多或出现贫血征兆，情绪波动不易自控，潮热出汗畏寒，腰腿关节疼痛，心慌胸闷，血压波动，头痛，反复泌尿系感染等，首先要去妇科，必要时可去精神神经科、心内科、泌尿外科等就诊。

“更年期会经历月经变化”，这是不少女性判断是否到了更年期的标志之一，但往往这样，不少女性也因此错过了最佳诊疗时机。

妇女保健科护士长潘敏说，很

高龄备孕  
面临三大难关

好多姐妹疑惑，平时自己身体健康，保养也不错，怎么就怀不上宝宝呢?其实，除了身体是否健康，还有一个关键因素，那就是年龄。35岁以上便被称为“高龄产妇”。

“35岁以后，女性生育力逐年下降，38岁以后下降会更明显，40岁时，受孕概率可能不足5%。”杨慧军说，随着年龄增长，卵子质量也在走下坡路，因此高龄是影响生育及辅助生殖技术成功率的重要因素。

35岁以后，流产、早产、胎儿畸形的风险，远远高于35岁以下女性。另外，35岁以上女性妊娠期合并其他内科疾病或妇科疾病的风险较大，如糖尿病、高血压、甲状腺功能异常以及子宫肌瘤等妇科疾病，也会影响受孕概率。

科学备孕  
这些检查不可少

高龄女性该如何科学备孕?杨慧军提出5个助孕妙招:

首先是进行生育力评估。建议

咨询生殖科，进行性激素六项检查(月经来潮第2至5天抽血检查)、抗苗勒氏管激素、基础窦卵泡检查，通过这三项检查，可以了解基础内分泌状况及评估卵巢储备功能。

其次是完善孕前检查，女性孕前检查项目包括:

必查项目:(1)血常规;(2)尿常规;(3)血型(ABO和Rh);(4)肝功能;(5)肾功能;(6)空腹血糖;(7)乙肝五项;(8)梅毒螺旋体;(9)HIV筛查;(10)宫颈细胞学检查(1年内未查者)。

备查项目:(1)弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒和单纯疱疹病毒(TORCH)筛查;(2)阴道分泌物常规、

淋球菌、沙眼衣原体;(3)甲状腺功能检测;(4)血脂检查;(5)妇科超声检查;(6)心电图检查;(7)胸部X线检查。

男性孕前检查项目包括:必查项目:(1)血型;(2)血常规;(3)尿常规;(4)肝功能;(5)肾功能;(6)乙肝五项;(7)梅毒螺旋体;(8)HIV筛查。

备查项目:(1)优生病毒;(2)衣原体;(3)淋球菌。除此之外，建议进行精液检查。

第三是养成良好的生活习惯。每天吃新鲜水果、蔬菜、奶类或豆制品，常吃鱼、禽、蛋、瘦肉，适当饮水，注意食品卫生，充足的营养有助于提高卵子质量。

第四就是放松心情，减轻心理压力。现代生活节奏快，工作压力大，再加上经常熬夜，这些情况都有可能增加受孕难度。有些备孕姐妹长期绷紧心弦，天天量体温测排卵，迷信偏方，这样反而不利于怀孕。可以通过运动、旅游、追剧等方式，转移自己的负面情绪。

最后，杨慧军提醒，必要时辅助生殖技术助孕。如果你年龄是35岁以上且备孕半年未孕，或年龄是40岁以上且备孕三个月未孕，请及时到生殖门诊就诊，积极检查引起不孕(育)的原因，必要时可选择辅助生殖技术提高受孕率。

“随着社会发展，越来越多女性选择晚婚晚育，加上三孩政策放开，要二孩三孩的家庭增多，导致很多女性面临高龄备孕，成为高龄产妇的问题。”杨慧军表示，高龄备孕确实相对艰难，还没怀孕的姐妹也不要心急，是否成功妊娠涉及内膜环境、胚胎质量等多个因素，胎停、反复着床失败、反复流产等，都是生殖科的常见问题，生殖科医生会给予个性化的精细治疗。

壹点问医

更年期是每个女性必经的特殊时期，当它到来时，或多或少会带来身体的不适和心理的变化，较重时甚至会影响我们的工作、生活、身心健康，影响我们的感受和认知。世界更年期医学会选定每年的10月18日为“世界更年期关怀日”，医生教你正确看待更年期，远离“多事之秋”。

更年期头号大敌：骨质疏松

很多人说，得了骨质疏松，多补钙不就行了吗?陈儒新表示，对于骨质疏松的预防，不但需要摄入足够的钙和维生素D，还需要健康的生活方式，均衡营养、规律运动等。女性到了更年期，可适当补充雌激素，有资料显示，其保护作用在用药后不久就开始出现，且随用药时间延长，保护作用更加显著。

“更年期女性可以自己口服雌激素吗?”陈儒新表示不可以。关于药物治疗，特别是绝经激素治疗(MHT)，必须在专业医生指导下，根据症状严重程度、获益与风险的评估、相关检查结果、个人意愿等，由专科医生给出个体化的医疗决策。

在服用雌激素期间，更年期女性还需要定期回诊复查，一是判断激素药物治疗的效果，二是判断服用激素类药物是否引起了机体代谢异常或是损害。

每天坚持20-30分钟运动。备孕夫妇一起锻炼身体，更利于优生优育。孕前将体重控制在标准范围内，可以降低怀孕期间发生糖尿病、高血压的风险，对胎儿健康也更有利。

第四就是放松心情，减轻心理压力。现代生活节奏快，工作压力大，再加上经常熬夜，这些情况都有可能增加受孕难度。有些备孕姐妹长期绷紧心弦，天天量体温测排卵，迷信偏方，这样反而不利于怀孕。可以通过运动、旅游、追剧等方式，转移自己的负面情绪。

最后，杨慧军提醒，必要时辅助生殖技术助孕。如果你年龄是35岁以上且备孕半年未孕，或年龄是40岁以上且备孕三个月未孕，请及时到生殖门诊就诊，积极检查引起不孕(育)的原因，必要时可选择辅助生殖技术提高受孕率。

“随着社会发展，越来越多女性选择晚婚晚育，加上三孩政策放开，要二孩三孩的家庭增多，导致很多女性面临高龄备孕，成为高龄产妇的问题。”杨慧军表示，高龄备孕确实相对艰难，还没怀孕的姐妹也不要心急，是否成功妊娠涉及内膜环境、胚胎质量等多个因素，胎停、反复着床失败、反复流产等，都是生殖科的常见问题，生殖科医生会给予个性化的精细治疗。

壹点问医

更年期是每个女性必经的特殊时期，当它到来时，或多或少会带来身体的不适和心理的变化，较重时甚至会影响我们的工作、生活、身心健康，影响我们的感受和认知。世界更年期医学会选定每年的10月18日为“世界更年期关怀日”，医生教你正确看待更年期，远离“多事之秋”。

更年期头号大敌：骨质疏松

很多人说，得了骨质疏松，多补钙不就行了吗?陈儒新表示，对于骨质疏松的预防，不但需要摄入足够的钙和维生素D，还需要健康的生活方式，均衡营养、规律运动等。女性到了更年期，可适当补充雌激素，有资料显示，其保护作用在用药后不久就开始出现，且随用药时间延长，保护作用更加显著。

“更年期女性可以自己口服雌激素吗?”陈儒新表示不可以。关于药物治疗，特别是绝经激素治疗(MHT)，必须在专业医生指导下，根据症状严重程度、获益与风险的评估、相关检查结果、个人意愿等，由专科医生给出个体化的医疗决策。

在服用雌激素期间，更年期女性还需要定期回诊复查，一是判断激素药物治疗的效果，二是判断服用激素类药物是否引起了机体代谢异常或是损害。

每天坚持20-30分钟运动。备孕夫妇一起锻炼身体，更利于优生优育。孕前将体重控制在标准范围内，可以降低怀孕期间发生糖尿病、高血压的风险，对胎儿健康也更有利。

第四就是放松心情，减轻心理压力。现代生活节奏快，工作压力大，再加上经常熬夜，这些情况都有可能增加受孕难度。有些备孕姐妹长期绷紧心弦，天天量体温测排卵，迷信偏方，这样反而不利于怀孕。可以通过运动、旅游、追剧等方式，转移自己的负面情绪。

最后，杨慧军提醒，必要时辅助生殖技术助孕。如果你年龄是35岁以上且备孕半年未孕，或年龄是40岁以上且备孕三个月未孕，请及时到生殖门诊就诊，积极检查引起不孕(育)的原因，必要时可选择辅助生殖技术提高受孕率。

“随着社会发展，越来越多女性选择晚婚晚育，加上三孩政策放开，要二孩三孩的家庭增多，导致很多女性面临高龄备孕，成为高龄产妇的问题。”杨慧军表示，高龄备孕确实相对艰难，还没怀孕的姐妹也不要心急，是否成功妊娠涉及内膜环境、胚胎质量等多个因素，胎停、反复着床失败、反复流产等，都是生殖科的常见问题，生殖科医生会给予个性化的精细治疗。

壹点问医

更年期是每个女性必经的特殊时期，当它到来时，或多或少会带来身体的不适和心理的变化，较重时甚至会影响我们的工作、生活、身心健康，影响我们的感受和认知。世界更年期医学会选定每年的10月18日为“世界更年期关怀日”，医生教你正确看待更年期，远离“多事之秋”。

更年期头号大敌：骨质疏松

很多人说，得了骨质疏松，多补钙不就行了吗?陈儒新表示，对于骨质疏松的预防，不但需要摄入足够的钙和维生素D，还需要健康的生活方式，均衡营养、规律运动等。女性到了更年期，可适当补充雌激素，有资料显示，其保护作用在用药后不久就开始出现，且随用药时间延长，保护作用更加显著。

“更年期女性可以自己口服雌激素吗?”陈儒新表示不可以。关于药物治疗，特别是绝经激素治疗(MHT)，必须在专业医生指导下，根据症状严重程度、获益与风险的评估、相关检查结果、个人意愿等，由专科医生给出个体化的医疗决策。

在服用雌激素期间，更年期女性还需要定期回诊复查，一是判断激素药物治疗的效果，二是判断服用激素类药物是否引起了机体代谢异常或是损害。

每天坚持20-30分钟运动。备孕夫妇一起锻炼身体，更利于优生优育。孕前将体重控制在标准范围内，可以降低怀孕期间发生糖尿病、高血压的风险，对胎儿健康也更有利。

第四就是放松心情，减轻心理压力。现代生活节奏快，工作压力大，再加上经常熬夜，这些情况都有可能增加受孕难度。有些备孕姐妹长期绷紧心弦，天天量体温测排卵，迷信偏方，这样反而不利于怀孕。可以通过运动、旅游、追剧等方式，转移自己的负面情绪。

最后，杨慧军提醒，必要时辅助生殖技术助孕。如果你年龄是35岁以上且备孕半年未孕，或年龄是40岁以上且备孕三个月未孕，请及时到生殖门诊就诊，积极检查引起不孕(育)的原因，必要时可选择辅助生殖技术提高受孕率。

“随着社会发展，越来越多女性选择晚婚晚育，加上三孩政策放开，要二孩三孩的家庭增多，导致很多女性面临高龄备孕，成为高龄产妇的问题。”杨慧军表示，高龄备孕确实相对艰难，还没怀孕的姐妹也不要心急，是否成功妊娠涉及内膜环境、胚胎质量等多个因素，胎停、反复着床失败、反复流产等，都是生殖科的常见问题，生殖科医生会给予个性化的精细治疗。

壹点问医

更年期是每个女性必经的特殊时期，当它到来时，或多或少会带来身体的不适和心理的变化，较重时甚至会影响我们的工作、生活、身心健康，影响我们的感受和认知。世界更年期医学会选定每年的10月18日为“世界更年期关怀日”，医生教你正确看待更年期，远离“多事之秋”。

更年期头号大敌：骨质疏松

很多人说，得了骨质疏松，多补钙不就行了吗?陈儒新表示，对于骨质疏松的预防，不但需要摄入足够的钙和维生素D，还需要健康的生活方式，均衡营养、规律运动等。女性到了更年期，可适当补充雌激素，有资料显示，其保护作用在用药后不久就开始出现，且随用药时间延长，保护作用更加显著。

“更年期女性可以自己口服雌激素吗?”陈儒新表示不可以。关于药物治疗，特别是绝经激素治疗(MHT)，必须在专业医生指导下，根据症状严重程度、获益与风险的评估、相关检查结果、个人意愿等，由专科医生给出个体化的医疗决策。

在服用雌激素期间，更年期女性还需要定期回诊复查，一是判断激素药物治疗的效果，二是判断服用激素类药物是否引起了机体代谢异常或是损害。

每天坚持20-30分钟运动。备孕夫妇一起锻炼身体，更利于优生优育。孕前将体重控制在标准范围内，可以降低怀孕期间发生糖尿病、高血压的风险，对胎儿健康也更有利。

第四就是放松心情，减轻心理压力。现代生活节奏快，工作压力大，再加上经常熬夜，这些情况都有可能增加受孕难度。有些备孕姐妹长期绷紧心弦，天天量体温测排卵，迷信偏方，这样反而不利于怀孕。可以通过运动、旅游、追剧等方式，转移自己的负面情绪。

最后，杨慧军提醒，必要时辅助生殖技术助孕。如果你年龄是35岁以上且备孕半年未孕，或年龄是40岁以上且备孕三个月未孕，请及时到生殖门诊就诊，积极检查引起不孕(育)的原因，必要时可选择辅助生殖技术提高受孕率。

“随着社会发展，越来越多女性选择晚婚晚育，加上三孩政策放开，要二孩三孩的家庭增多，导致很多女性面临高龄备孕，成为高龄产妇的问题。”杨慧军表示，高龄备孕确实相对艰难，还没怀孕的姐妹也不要心急，是否成功妊娠涉及内膜环境、胚胎质量等多个因素，胎停、反复着床失败、反复流产等，都是生殖科的常见问题，生殖科医生会给予个性化的精细治疗。

壹点问医

更年期是每个女性必经的特殊时期，当它到来时，或多或少会带来身体的不适和心理的变化，较重时甚至会影响我们的工作、生活、身心健康，影响我们的感受和认知。世界更年期医学会选定每年的10月18日为“世界更年期关怀日”，医生教你正确看待更年期，远离“多事之秋”。

更年期头号大敌：骨质疏松

很多人说，得了骨质疏松，多补钙不就行了吗?陈儒新表示，对于骨质疏松的预防，不但需要摄入足够的钙和维生素D，还需要健康的生活方式，均衡营养、规律运动等。女性到了更年期，可适当补充雌激素，有资料显示，其保护作用在用药后不久就开始出现，且随用药时间延长，保护作用更加显著。

“更年期女性可以自己口服雌激素吗?”陈儒新表示不可以。关于药物治疗，特别是绝经激素治疗(MHT)，必须在专业医生指导下，根据症状严重程度、获益与风险的评估、相关检查结果、个人意愿等，由专科医生给出个体化的医疗决策。

在服用雌激素期间，更年期女性还需要定期回诊复查，一是判断激素药物治疗的效果，二是判断服用激素类药物是否引起了机体代谢异常或是损害。

每天坚持20-30分钟运动。备孕夫妇一起锻炼身体，更利于优生优育。孕前将体重控制在标准范围内，可以降低怀孕期间发生糖尿病、高血压的风险，对胎儿健康也更有利。

第四就是放松心情，减轻心理压力。现代生活节奏快，工作压力大，再加上经常熬夜，这些情况都有可能增加受孕难度。有些备孕姐妹长期绷紧心弦，天天量体温测排卵，迷信偏方，这样反而不利于怀孕。可以通过运动、旅游、追剧等方式，转移自己的负面情绪。

最后，杨慧军提醒，必要时辅助生殖技术助孕。如果你年龄是35岁以上且备孕半年未孕，或年龄是40岁以上且备孕三个月未孕，请及时到生殖门诊就诊，积极检查引起不孕(育)的原因，必要时可选择辅助生殖技术提高受孕率。

“随着社会发展，越来越多女性选择晚婚晚育，加上三孩政策放开，要二孩三孩的家庭增多，导致很多女性面临高龄备孕，成为高龄产妇的问题。”杨慧军表示，高龄备孕确实相对艰难，还没怀孕的姐妹也不要心急，是否成功妊娠涉及内膜环境、胚胎质量等多个因素，胎停、反复着床失败、反复流产等，都是生殖科的常见问题，生殖科医生会给予个性化的精细治疗。

壹点问医

更年期是每个女性必经的特殊时期，当它到来时，或多或少会带来身体的不适和心理的变化，较重时甚至会影响我们的工作、生活、身心健康，影响我们的感受和认知。世界更年期医学会选定每年的10月18日为“世界更年期关怀日”，医生教你正确看待更年期，远离“多事之秋”。

更年期头号大敌：骨质疏松

很多人说，得了骨质疏松，多补钙不就行了吗?陈儒新表示，对于骨质疏松的预防，不但需要摄入足够的钙和维生素D，还需要健康的生活方式，均衡营养、规律运动等。女性到了更年期，可适当补充雌激素，有资料显示，其保护作用在用药后不久就开始出现，且随用药时间延长，保护作用更加显著。

“更年期女性可以自己口服雌激素吗?”陈儒新表示不可以。关于药物治疗，特别是绝经激素治疗(MHT)，必须在专业医生指导下，根据症状严重程度、获益与风险的评估、相关检查结果、个人意愿等，由专科医生给出个体化的医疗决策。

在服用雌激素期间，更年期女性还需要定期回诊复查，一是判断激素药物治疗的效果，二是判断服用激素类药物是否引起了机体代谢异常或是损害。

每天坚持20-30分钟运动。备孕夫妇一起锻炼身体，更利于优生优育。孕前将体重控制在标准范围内，可以降低怀孕期间发生糖尿病、高血压的风险，对胎儿健康也更有利。

第四就是放松心情，减轻心理压力。现代生活节奏快，工作压力大，再加上经常熬夜，这些情况都有可能增加受孕难度。有些备孕姐妹长期绷紧心弦，天天量体温测排卵，迷信偏方，这样反而不利于怀孕。可以通过运动、旅游、追剧等方式，转移自己的负面情绪。

最后，杨慧军提醒，必要时辅助生殖技术助孕。如果你年龄是35岁以上且备孕半年未孕，或年龄是40岁以上且备孕三个月未孕，请及时到生殖门诊就诊，积极检查引起不孕(育)的原因，必要时可选择辅助生殖技术提高受孕率。

“随着社会发展，越来越多女性选择晚婚晚育，加上三孩政策放开，要二孩三孩的家庭增多，导致很多女性面临高龄备孕，成为高龄产妇的问题。”杨慧军表示，高龄备孕确实相对艰难，还没怀孕的姐妹也不要心急，是否成功妊娠涉及内膜环境、胚胎质量等多个因素，胎停、反复着床失败、反复流产等，都是生殖科的常见问题，生殖科医生会给予个性化的精细治疗。

壹点问医

更年期是每个女性必经的特殊时期，当它到来时，或多或少会带来身体的不适和心理的变化，较重时甚至会影响我们的工作、生活、身心健康，影响我们的感受和认知。世界更年期医学会选定每年的10月18日为“世界更年期关怀日”，医生教你正确看待更年期，远离“多事之秋”。

更年期头号大敌：骨质疏松

很多人说，得了骨质疏松，多补钙不就行了吗?陈儒新表示，对于骨质疏松的预防，不但需要摄入足够的钙和维生素D，还需要健康的生活方式，均衡营养、规律运动等。女性到了更年期，可适当补充雌激素，有资料显示，其保护作用在用药后不久就开始出现，且随用药时间延长，保护作用更加显著。

“更年期女性可以自己口服雌激素吗?”陈儒新表示不可以。关于药物治疗，特别是绝经激素治疗(MHT)，必须在专业医生指导下，根据症状严重程度、获益与风险的评估、相关检查结果、个人意愿等，由专科医生给出个体化的医疗决策。

在服用雌激素期间，更年期女性还需要定期回诊复查，一是判断激素药物治疗的效果，二是判断服用激素类药物是否引起了机体代谢异常或是损害。

每天坚持20-30分钟运动。备孕夫妇一起锻炼身体，更利于优生优育。孕前将体重控制在标准范围内，可以降低怀孕期间发生糖尿病、高血压的风险，对胎儿健康也更有利。

第四就是放松心情，减轻心理压力。现代生活节奏快，工作压力大，再加上经常熬夜，这些情况都有可能增加受孕难度。有些备孕姐妹长期绷紧心弦，天天量体温测排卵，迷信偏方，这样反而不利于怀孕。可以通过运动、旅游、追剧等方式，转移自己的负面情绪。

最后，杨慧军提醒，必要时辅助生殖技术助孕。如果你年龄是35岁以上且备孕半年未孕，或年龄是40岁以上且备孕三个月未孕，请及时到生殖门诊就诊，积极检查引起不孕(育)的原因，必要时可选择辅助生殖技术提高受孕率。

“随着社会发展，越来越多女性选择晚婚晚育，加上三孩政策放开，要二孩三孩的家庭增多，导致很多女性面临高龄备孕，成为高龄产妇的问题。”杨慧军表示，高龄备孕确实相对艰难，还没怀孕的姐妹也不要心急，是否成功妊娠涉及内膜环境、胚胎质量等多个因素，胎停、反复着床失败、反复流产等，都是生殖科的常见问题，生殖科医生会给予个性化的精细治疗。

壹点问医

更年期是每个女性必经的特殊时期，当它到来时，或多或少会带来身体的不适和心理的变化，较重时甚至会影响我们的工作、生活、身心健康，影响我们的感受和认知。世界更年期医学会选定每年的10月18日为“世界更年期关怀日”，医生教你正确看待更年期，远离“多事之秋”。

更年期头号大敌：骨质疏松

很多人说，得了骨质疏松，多补钙不就行了吗?陈儒新表示，对于骨质疏松的预防，不但需要摄入足够的钙和维生素D，还需要健康的生活方式，均衡营养、规律运动等。女性到了更年期，可适当补充雌激素，有资料显示，其保护作用在用药后不久就开始出现，且随用药时间延长，保护作用更加显著。

“更年期女性可以自己口服雌激素吗?”陈儒新表示不可以。关于药物治疗，特别是绝经激素治疗(MHT)，必须在专业医生指导下，根据症状严重程度、获益与风险的评估、相关检查结果、个人意愿等，由专科医生给出个体化的医疗决策。

在服用雌激素期间，更年期女性还需要定期回诊复查，一是判断激素药物治疗的效果，二是判断服用激素类药物是否引起了机体代谢异常或是损害。

每天坚持20-30分钟运动。备孕夫妇一起锻炼身体，更利于优生优育。孕前将体重控制在标准范围内，可以降低怀孕期间发生糖尿病、高血压的风险，对胎儿健康也更有利。

第四就是放松心情，减轻心理压力。现代生活节奏快，工作压力大，再加上经常熬夜，这些情况都有可能增加受孕难度。有些备孕姐妹长期绷紧心弦，天天量体温测排卵，迷信偏方，这样反而不利于怀孕。可以通过运动、旅游、追剧等方式，转移自己的负面情绪。

最后，杨慧军提醒，必要时辅助生殖技术助孕。如果你年龄是35岁以上且备孕半年未孕，或年龄是40岁以上且备孕三个月未孕，请及时到生殖门诊就诊，积极检查引起不孕(育)的原因，必要时可选择辅助生殖技术提高受孕率。

“随着社会发展，越来越多女性选择晚婚晚育，加上三孩政策放开，要二孩三孩的家庭增多，导致很多女性面临高龄备孕，成为高龄产妇的问题。”杨慧军表示，高龄备孕确实相对艰难，还没怀孕的姐妹也不要心急，是否成功妊娠涉及内膜环境、胚胎质量等多个因素，胎停、反复着床失败、反复流产等，都是生殖科的常见问题，生殖科医生会给予个性化的精细治疗。

壹点问医

更年期是每个女性必经的特殊时期，当它到来时，或多或少会带来身体的不适和心理的变化，较重时甚至会影响我们的工作、生活、身心健康，影响我们的感受和认知。世界更年期医学会选定每年的10月18日为“世界更年期关怀日”，医生教你正确看待更年期，远离“多事之秋”。

更年期头号大敌：骨质疏松

很多人说，得了骨质疏松，多补钙不就行了吗?陈儒新表示，对于骨质疏松的预防，不但需要摄入足够的钙和维生素D，还需要健康的生活方式，均衡营养、规律运动等。女性到了更年期，可适当补充雌激素，有资料显示，其保护作用在用药后不久就开始出现，且随用药时间延长，保护作用更加显著。

“更年期女性可以自己口服雌激素吗?”陈儒新表示不可以。关于药物治疗，特别是绝经激素治疗(MHT)，必须在专业医生指导下，根据症状严重程度、获益与风险的评估、相关检查结果、个人意愿等，由专科医生给出个体化的医疗决策。

在服用雌激素期间，更年期女性还需要定期回诊复查，一是判断激素药物治疗的效果，二是判断服用激素类药物是否引起了机体代谢异常或是损害。

每天坚持20-30分钟运动。备孕夫妇一起锻炼身体，更利于优生优育。孕前将体重控制在标准范围内，可以降低怀孕期间发生糖尿病、高血压的风险，对胎儿健康也更有利。

第四就是放松心情，减轻心理压力。现代生活节奏快，工作压力大，再加上经常熬夜，这些情况都有可能增加受孕难度。有些备孕姐妹长期绷紧心弦，天天量体温测排卵，迷信偏方，这样反而不利于怀孕。可以通过运动、旅游、追剧等方式，转移自己的负面情绪。

最后，杨慧军提醒，必要时辅助生殖技术助孕。如果你年龄是35岁以上且备孕半年未孕，或年龄是40岁以上且备孕三个月未孕，请及时到生殖门诊就诊，积极检查引起不孕(育)的原因，必要时可选择辅助生殖技术提高受孕率。

“随着社会发展，越来越多女性选择晚婚晚育，加上三孩政策放开，要二孩三孩的家庭增多，导致很多女性面临高龄备孕，成为高龄产妇的问题。”杨慧军表示，高龄备孕确实相对艰难，还没怀孕的姐妹也不要心急，是否成功妊娠涉及内膜环境、胚胎质量等多个因素，胎停、反复着床失败、反复流产等，都是生殖科的常见问题，生殖科医生会给予个性化的精细治疗。

壹点问医

更年期是每个女性必经的特殊时期，当它到来时，或多或少会带来身体的不适和心理的变化，较重时甚至会影响我们的工作、生活、身心健康，影响我们的感受和认知。世界更年期医学会选定每年的10月18日为“世界更年期关怀日”，医生教你正确看待更年期，远离“多事之秋”。

更年期头号大敌：骨质疏松

很多人说，得了骨质疏松，多补钙不就行了吗?陈儒新表示，对于骨质疏松的预防，不但需要摄入足够的钙和维生素D，还需要健康的生活方式，均衡营养、规律运动等。女性到了更年期，可适当补充雌激素，有资料显示，其保护作用在用药后不久就开始出现，且随用药时间延长，保护作用更加显著。

“更年期女性可以自己口服雌激素吗?”陈儒新表示不可以。关于药物治疗，特别是绝经激素治疗(MHT)，必须在专业医生指导下，根据症状严重程度、获益与风险的评估、相关检查结果、个人意愿等，由专科医生给出个体化的医疗决策。

在服用雌激素期间，更年期女性还需要定期回诊复查，一是判断激素药物治疗的效果，二是判断服用激素类药物是否引起了机体代谢异常或是损害。

每天坚持20-30分钟运动。备孕夫妇一起锻炼身体，更利于优生优育。孕前将体重控制在标准范围内，可以降低怀孕期间发生糖尿病、高血压的风险，对胎儿健康也更有利。

第四就是放松心情，减轻心理压力。现代生活节奏快，工作压力大，再加上经常熬夜，这些情况都有可能增加受孕难度。有些备孕姐妹长期绷紧心弦，天天量体温测排卵，迷信偏方，这样反而不利于怀孕。可以通过运动、旅游、追剧等方式，转移自己的负面情绪。

最后，杨慧军提醒，必要时辅助生殖技术助孕。如果你年龄是35岁以上且备孕半年未孕，或年龄是40岁以上且备孕三个月未孕，请及时到生殖门诊就诊，积极检查引起不孕(育)的原因，必要时可选择辅助生殖技术提高受孕率。

“随着社会发展，越来越多女性选择晚婚晚育，加上三孩政策放开，要二孩三孩的家庭增多，导致很多女性面临高龄备孕，成为高龄产妇的问题。”杨慧军表示，高龄备孕确实相对艰难，还没怀孕的姐妹也不要心急，是否成功妊娠涉及内膜环境、胚胎质量等多个因素，胎停、反复着床失败、反复流产等，都是生殖科的常见问题，生殖科医生会给予个性化的精细治疗。

壹点问医

更年期是每个女性必经的特殊时期，当它到来时，或多或少会带来身体的不适和心理的变化，较重时甚至会影响我们的工作、生活、身心健康，影响我们的感受和认知。世界更年期医学会选定每年的10月18日为“世界更年期关怀日”，医生教你正确看待更年期，远离“多事之秋”。

更年期头号大敌：骨质疏松

很多人说，得了骨质疏松，多补钙不就行了吗?陈儒新表示，对于骨质疏松的预防，不但需要摄入足够的钙和维生素D，还需要健康的生活方式，均衡营养、规律运动等。女性到了更年期，可适当补充雌激素，有资料显示，其保护作用在用药后不久就开始出现，且随用药时间延长，保护作用更加显著。

“更年期女性可以自己口服雌激素吗?”陈儒新表示不可以。关于药物治疗，特别是绝经激素治疗(MHT)，必须在专业医生指导下，根据症状严重程度、获益与风险的评估、相关检查结果、个人意愿等，由专科医生给出个体化的医疗决策。

在服用雌激素期间，更年期女性还需要定期回诊复查，一是判断激素药物治疗的效果，二是判断服用激素类药物是否引起了机体代谢异常或是损害。

每天坚持20-30分钟运动。备孕夫妇一起锻炼身体，更利于优生优育。孕前将体重控制在标准范围内，可以降低怀孕期间发生糖尿病、高血压的风险，对胎儿健康也更有利。

第四就是放松心情，减轻心理压力。现代生活节奏快，工作压力大，再加上经常熬夜，这些情况都有可能增加受孕难度。有些备孕姐妹长期绷紧心弦，天天量体温测排卵，迷信偏方，这样反而不利于怀孕。可以通过运动、旅游、追剧等方式，转移自己的负面情绪。

最后，杨慧军提醒，必要时辅助生殖技术助孕。如果你年龄是35岁以上且备孕半年未孕，或年龄是40岁以上且备孕三个月未孕，请及时到生殖门诊就诊，积极检查引起不孕(育)的原因，必要时可选择辅助生殖技术提高受孕率。

“随着社会发展，越来越多女性选择晚婚晚育，加上三孩政策放开，要二孩三孩的家庭增多，导致很多女性面临高龄备孕，成为高龄产妇的问题。”杨慧军表示，高龄备孕确实相对艰难，还没怀孕的姐妹也不要心急，是否成功妊娠涉及内膜环境、胚胎质量等多个因素，胎停、反复着床失败、反复流产等，都是生殖科的常见问题，生殖科医生会给予个性化的精细治疗。

壹点问医

更年期是每个女性必经的特殊时期，当它到来时，或多或少会带来身体的不适和心理的变化，较重时甚至会影响我们的工作、生活、身心健康，影响我们的感受和认知。世界更年期医学会选定每年的10月18日为“世界更年期关怀日”，医生教你正确看待更年期，远离“多事之秋”。

更年期头号大敌：骨质疏松

很多人说，得了骨质疏松，多补钙不就行了吗?陈儒新表示，对于骨质疏松的预防，不但需要摄入足够的钙和维生素D，还需要健康的生活方式，均衡营养、规律运动等。女性到了更年期，可适当补充雌激素，有资料显示，其保护作用在用药后不久就开始出现，且随用药时间延长，保护作用更加显著。

“更年期女性可以自己口服雌激素吗?”陈儒新表示不可以。关于药物治疗，特别是绝经激素治疗(MHT)，必须在专业医生指导下，根据症状严重程度、获益与风险的评估、相关检查结果、个人意愿等，由专科医生给出个体化的医疗决策。

在服用雌激素期间，更年期女性还需要定期回诊复查，一是判断激素药物治疗的效果，二是判断服用激素类药物是否引起了机体代谢异常或是损害。

每天坚持20-30分钟运动。备孕夫妇一起锻炼身体，更利于优生优育。孕前将体重控制在标准范围内，可以降低怀孕期间发生糖尿病、高血压的风险，对胎儿健康也更有利。

第四就是放松心情，减轻心理压力。现代生活节奏快，工作压力大，再加上经常熬夜，这些情况都有可能增加受孕难度。有些备孕姐妹长期绷紧心弦，天天量体温测排卵，迷信偏方，这样反而不利于怀孕。可以通过运动、旅游、追剧等方式，转移自己的负面情绪。

最后，杨慧军提醒，必要时辅助生殖技术助孕。如果你年龄是35岁以上且备孕半年未孕，或年龄是40岁以上且备孕三个月未孕，请及时到生殖门诊就诊，积极检查引起不孕(育)的原因，必要时可选择辅助生殖技术提高受孕率。

“随着社会发展，越来越多女性选择晚婚晚育，加上三孩政策放开，要二孩三孩的家庭增多，导致很多女性面临高龄备孕，成为高龄产妇的问题。”杨慧军表示，高龄备孕确实相对艰难，还没怀孕的姐妹也不要心急，是否成功妊娠涉及内膜环境、胚胎质量等多个因素，胎停、反复着床失败、反复流产等，都是生殖科的常见问题，生殖科医生会给予个性化的精细治疗。

壹点问医

更年期是每个女性必经的特殊时期，当它到来时，或多或少会带来身体的不适和心理的变化，较重时甚至会影响我们的工作、生活、身心健康，影响我们的感受和认知。世界更年期医学会选定每年的10月18日为“世界更年期关怀日”，医生教你正确看待更年期，远离“多事之秋”。

更年期头号大敌：骨质疏松

很多人说，得了骨质疏松，多补钙不就行了吗?陈儒新表示，对于骨质疏松的预防，不但需要摄入足够的钙和维生素D，还需要健康的生活方式，均衡营养、规律运动等。女性到了更年期，可适当补充雌激素，有资料显示，其保护作用在用药后不久就开始出现，且随用药时间延长，保护作用更加显著。