

母亲节特别关怀:

## 送母亲一份更年期健康计划

本报记者 马媛媛

更年期是女性一生中的一个重要转折期,她们被喻为“三明治人群”:上有年迈父母要奉养,下有青春期子女相对抗,中间又有漏洞频出的婚姻需要修修补补。处于人生的“多事之秋”,她们的身体状况也拉响了警报,出现不同程度的头晕、眼花、耳鸣等一系列综合征。这个母亲节,本报邀请专家带您认识更年期,让妈妈轻松度过更年期,送妈妈一份贴心的更年期健康计划书。

## 更年期烦躁的秘密

解放军第89医院妇产科中心主任张华在接受记者采访时说,女性一般自40岁左右开始进入更年期,即从生殖年龄向绝经期过渡,50岁后卵巢功能彻底衰退,在此阶段,由于雌激素水平下降而引起的一系列症状,如月经变化、面色潮红、心悸、失眠、乏力、抑郁、多虑、情绪不稳定,易激动,注意力难于集中等,称为“更年期综合症”。

张华主任介绍说,随着人们对生活品质要求的提升,越来越多女性认识到了更年期健康的重要性,但目前人们对更年期仍然存在着诸多误解。许多女人仍然觉得更年期是衰老的象征,是一种自然的、无法改变的事实,因而未能及时接受治疗。据一项数据调研显示,45-65岁之间有绝经症状的女性中,仅有3.7%接受了治疗。在主动寻找治疗的更年期患者中,很多人并没有选对科室。一项调研数据显示,各种更年期症状而就诊的女性中,仅20.13%的女性在初诊时就正确地选择了妇产科。

张华主任认为,长期以来人们习惯将更年期看作是衰老的必经之路,是不可逆转的,认为不存在真正有效的治疗方

式,往往采取忍耐的态度。其实女性围绝经期的治疗中,激素补充治疗是很有必要的。

## 合理补充雌激素

张华主任介绍,围绝经期的健康危害主要是由于卵巢功能衰退,雌激素分泌相应减少导致的。由于雌激素缺乏,引起全身骨量的迅速下降,血脂代谢紊乱,动脉硬化逐渐形成,最终导致骨质疏松骨折和心血管疾病的发生。合理补充雌激素将延缓衰老,提高生活质量,推迟骨质疏松和心血管疾病等老年慢性疾病的发生。

张华主任认为,“围绝经期”是女性补充激素最好的“时间窗”。把握这一阶段进行合理的补充雌激素,可以有效改善围绝经期不适症状,延缓衰老的进程,更重要的是能够降低老年后骨质疏松、心血管疾病等疾病的患病风险。但是,如果错过这一时期,治疗风险就会增加。”

记者从卫生部门了解到,目前我国仅有1%的绝经女性进行了激素补充治疗。张华主任认为,这和人们对激素的种种误解有关。针对使用雌激素补充会增加乳腺癌、子宫内膜癌的风险的担忧,其实这种担忧没有科学依据,目前世界各国



大量的医疗实践证明,激素补充治疗与癌症的关系并不明确,只要遵照医生的指导科学使用,除可以预防骨质疏松,缓解更年期症状外,还可以获得很多的额外益处,相比之下,利远大于弊。

据介绍,雌激素补充产品在欧美已经有了大量的临床论证,欧美国家有超过40%的更年期妇女使用激素补充药物。

## 关注女性骨质疏松症

据张华主任介绍,绝经后期,即绝经后经10到15年,骨代谢和心血管及脂代谢障碍等多种问题的折磨将会降临到多数女性面前。如果不重视,她们将会出现骨质疏松、泌尿生殖道萎缩等远期并发症,同时更年期也将为高血压、冠心病、糖尿病、肿瘤等老年病埋下隐患。

据了解,骨质疏松症是一种以骨量低下,骨微结构破

坏,导致脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症主要临床表现是全身疼痛、脊柱变形和发生脆性骨折,其严重后果是发生骨质疏松性骨折(脆性骨折),即在受到轻微创伤或日常活动中即可发生的骨折,常见骨折部位是脊椎、髋部和手腕部。而骨折后的并发症常常导致残疾或死亡,严重威胁老年人的健康和生命,也给家庭和社会带来沉重负担。

张华主任说,绝经后妇女是骨质疏松的高危人群,因为雌激素有促进肠钙吸收,抑制破骨细胞活性的功能。绝经后由于雌激素缺乏使破骨细胞活跃,骨吸收增加,骨转换加快,骨转换加快,从而使骨量迅速丢失。

专家建议,更年期妇女应调整生活方式。多食富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡膳食,适当户外活动,尽量保证充足的日光,以获取更多的维生素D。

