

# 激素疗法谨慎回归

北美科学家的研究报告

引导女性再次转向激素替代治疗以应对更年期

最近，

最近，加拿大的一份研究报告引导女性再次转向激素替代治疗以应对更年期。

10年前，“美国妇女健康倡议”宣布提前终止部分激素替代疗法研究后，引发了激素替代疗法医学专家的极大关注。那时候，许多女性并不真正重视更年期，现在，她们开始采取更为积极的方法来管理自己的身体，更多的女性开始要求进行激素治疗。

这种小心翼翼回归的呼吁者来自美国和加拿大的不同医疗团体，他们指出，新的数据和重新审视大型临床试验妇女健康倡议的研究结果表明，对于59岁以下的女性，激素治疗的害处并没有那么明显，不过，女性越年长使用激素替代疗法的副作用就越大。

## 探索

10年前，美国妇女健康倡议宣布提前终止部分激素替代疗法研究后，引发了激素替代疗法医学专家的极大关注。那时候，女性并不会真正重视更年期。如今，她们开始采取更为积极的方法来管理自己的身体，更多的女性开始要求进行激素治疗。

10年来一直有大量来自美国的研究报告警告女性，激素替代疗法会带来严重的健康风险。但如今加拿大的研究报告引导女性再次转向激素替代治疗以应对更年期。

这种小心翼翼回归的呼吁者，来自不同的医疗团体，其中包括加拿大妇产科学会(SOGC)。他们指出，新的数据和重新审视大型临床试验妇女健康倡议的研究结果表明，对于较年轻的女性(59岁以下的女性)激素治疗的害处并没有那么明显，不过女性越年长使用激素替代疗法的副作用就越大。

## 雌激素治疗更年期

### 的争论

2002年7月，美国妇女健康倡议(WHI)研究宣布提前终止部分激素替代疗法研究后，引发了世界范围内激素替代疗法医学专家的极大关注和新一轮的激烈争议。

WHi涉及年龄在50至79岁之间的17000名妇女，该项试验中入组的妇女实际上在许多激素疗法应该预防的疾病上存在更高的风险。WHi和其他大型试验的数据提示雌激素加孕激素疗法可适度降低骨折风险，但会增加卒中、老年痴呆症、深静脉血栓、尿失禁和胆囊疾病的风险。对于仅使用雌激素的患者，情况是相似的。如同联合治疗一样，骨折的风险降低了，但卒中、胆囊疾病、深静脉血栓和尿失禁的风险增加了。

另一个显然很荒谬的结论是，雌激素和孕激素对乳腺癌的进展和死亡风险显示出微小的增加，而单用雌激素这些风险似乎略有降低。”根据美国预防服务工作组文件概述的建议草案中提到。

许多医生会告诉女性放弃

激素疗法，而改用风扇或者冷面巾来应对更年期的潮热。

但该项研究主要针对的是老年妇女。WHi的入组患者平均年龄是64岁，已经过了更年期通常开始的年龄。而最终的结论被推算到所有的绝经后妇女。

当2007年研究人员再次审视数据，试图弄清楚年龄和激素使用时间是否也是影响因素的时候，不同的结论出现了：绝经后20年或者以上的女性(70岁以上)患心脏病的风险增加了。

同时，较年轻女性(50岁-59岁)，

或者在绝经后10年内开始服用激素的女性，冠状动脉心脏病的风

险较低。和使用安慰剂的妇

女相比，前者死亡的风险较低，

并没有增加中风的风险。

“没有人会想到年龄的不同会造成不同的反应，这不是大多

数药物反应的典型案例。”北美

更年期协会的执行董事马杰里·

盖斯说。

在此之前，激素疗法已经被推向所有女性，因为早前的研究显示心脏病的发病率下降了40%。2000年，医疗指引建议每位更年期女性(无论她有没有相关症状)都使用激素替代疗法，“因为它被认为将对心血管、骨骼以及认知有好处。”盖斯说。

## 越来越多女性

### 开始要求进行激素治疗

北美更年期协会的一个专业研究小组发表的一项新的研究结果显示，最新的数据支持在绝经后不久使用激素疗法，以缓解潮热及其他症状。

这一结果同样被加拿大妇产科医生证实。加拿大女王大学生殖内分泌和不孕不育研究专业主任罗伯特·里德表示，“如果你老被失眠困扰，会在半夜惊醒，无法在第二天集中精神工作，那么有一种有效的治疗方法，并且它的风险较低。”

有人说，被广泛推荐的激素替代疗法可能会导致处方药物的大量使用，而问题的重点是：什么样的剂量和疗程是合适的？

“大量的精力物力用于反驳WHi的研究结论。”加拿大妇女健康网络执行董事安妮·罗宾·

福特说，“我并不是说所有的激素治疗都是错误的，没有例子显示妇女在极端的症状下，这不是最好的解决方案。但是我想，我们必须回头看看为什么这种治疗方案受到这么大的关注？如果维护和支持使用激素治疗的一半研究资源被运用到其他更加健康的替代品的研究中，我想如今的状况将有很大不同。”

两年前加拿大的研究报告显示：在加拿大，2002至2004年期间，50岁至69岁的妇女乳腺癌的发病率下降了近10%，这段时间女性开始放弃激素疗法。

“如果这种情况发生逆转，将是一种耻辱。”英属哥伦比亚大学人口与公共健康学院的助理教授芭芭拉·孟席斯说。

里德回应说，不只是加拿大，在许多国家，乳腺癌的发病率下降，原因究竟是激素替代治疗的减少还是其他因素，包括乳房X线筛查的进行，依然存在争议。

他认为，WHi的负面宣传和辐射造成了女性十年的健康问题。

“许多人转而使用黑升麻等其他一些草药疗法，但这些草药被证实并不优于安慰剂。有两项研究显示，骨质疏松性骨折率上升。在过去的十年中，医学院校毕业的妇产科医生和家庭医生都不知道如何使用激素，”里德说，“而在加拿大，大量的妇女正在史无前例地进入更年期，‘婴儿潮’一代的人口进入50岁。”

2002年，WHi的首次数据被公布，那时候40岁的女性并不会真正重视更年期。如今，我们看到女性采取更为积极的方法来管理自己的身体，更多的女性开始寻求帮助，她们看到或者听说了很多无效的替代疗法，而更多的女性开始要求进行激素治疗。

珍妮弗·布莱克博士同样表示，如今越来越多的妇女正在重新考虑使用激素。“我们通常会发现她们在尝试过许多治疗方法后最终还是要求进行激素治疗，‘好吧，这实在太可笑了，我已经忍受了够长的时间，让我们开始激素治疗吧。’”布莱克是多伦多大学和森尼布鲁克健康科学中心的妇科医生。

与老一代的人不同，如今数百万女性在进入更年期后仍活跃在工作岗位上，“她们很关心的是激素治疗会起到什么作用。”布莱克说。更年期的症状包括潮热、情绪波动、情绪失控、疼痛、眼睛干涩、口干、盗汗、性欲的变化等。

但还是有相当一部分女性仍然害怕激素治疗，布莱克说，“她们不知道应该相信谁的说法。”

## 较年轻女性激素治疗

### 的副作用不明显

这项研究没有针对女性更年期潮热。它被设计成回答一个基本问题：如果广大妇女使用激素治疗，会使她们永远健康吗？当结论首次发表的时候，激素处方一落千丈。

但随着时间的推移，“我们重新获知相对于刚经历更年期的女性，老年妇女使用激素治疗的副作用更加明显。”盖斯说。

“WHi确实发现女性连续五年使用组合激素治疗会增加患乳腺癌的风险，”里德说，“但风险增加不到十分之一，这种风险不异于女性饮酒、不运动或者更年期肥胖。要是你每天晚上喝两杯酒，那么你面临患乳腺癌的风险高于你连续五年服用激素。”

“总体而言，激素对女性造成的风险取决于她的病史、年龄以及绝经时间的长短。”盖斯说，“雌激素单独使用相对于联合治疗的风险较小。雌激素加孕激素，乳腺癌的风险会较早显现。”她的团队不建议所有的妇女都使用激素治疗，“有一部分女性应该谨慎考虑是不是要服用激素，包括那些有乳腺癌或血液凝块的病史的患者。”她强调，激素也可引起乳房胀痛、腹胀、出血和其他副作用。

但是在WHi后，一些医生假设所有女性都不应使用激素疗法，这种治疗手段完全被否定了。“我们认为，现在是时候提出，涉及妇女健康的主要机构和执业医生大多同意大部分有症状的女性短期内使用激素治疗是安全的，并且副作用非常小。”

(据《东方早报》)

## “下班沉默症”

### 成严重心理问题

上班时侃侃而谈，回到家却疲惫懒言；应酬时笑容满面，面对亲友时却麻木冷漠，这是“下班沉默症”的典型症状，长此以往可能影响家庭氛围，甚至导致抑郁。

近日，有媒体对2750人进行的一项调查显示，83.1%的受访者坦言自己不同程度上有“下班沉默症”。其中，34.7%的人明确认为自己有，48.4%的人认为自己“有一些”。“下班沉默症”已经成为一个无法忽视的严重心理问题。

### 内向型性格更容易出现

#### “下班沉默症”

北京大学心理学系教授沈政表示，“下班沉默症”应该与一个人的性格有很大的关系。在一般情况下，外向型性格的人较少会有这样的表现，而内向型性格或者性格偏内向的人在工作压力较大时容易出现这样的情况。

另外，该症状与一个人的工作行业也有很大关系。研究已经发现，在一些传统职业中，记者、老师、医生等主要与人打交道的行业容易出现这样的症状，近年来，从事IT等一些技术行业的人也越来越多地开始呈现这样的症状。

在受访者中，有45.5%的人居住在大城市，28.9%的人住在中等城市。这表明，在经济越是发达的地方，“下班沉默症”越是成为突出的问题。

### 导致家庭关系紧张甚至抑郁症

中南大学社会学系副教授董海军认为，在工作、应酬和家庭中，人们扮演的角色并不同，常常需要实现角色的转换。在角色转换时，人们往往会忽略家庭角色对人的期望，按照自己的需求选择休息方式，没有很好地考虑家人的感受。

沈政说，“下班沉默症”最明显的一个危害是造成家庭成员尤其是夫妻关系的紧张。如果在家庭中夫妻之间长时间不进行沟通和交流，就会引起配偶的不满，并继而发生一些激烈的矛盾。

另外，长时间的下班沉默也会给自己的身心健康带来一些危害。它会让人逐渐变得冷漠，由于这种人一般都不会关注生活的细节，因此也容易逐渐丧失生活的乐趣。“如果是一个性格内向或者偏内向的人，患上了‘下班沉默症’，而又长时间没有进行纠正，就会给自己造成比较严重的心理障碍，严重者还会导致抑郁症的发生。”沈政说。

### 有“下班沉默症”的人应努力寻找生活乐趣

中国科学院心理所研究员尹文刚表示，下班后沉默在很大程度上是因为工作压力太大所致，因此有“下班沉默症”的人应努力关注生活细节，寻找生活乐趣，从而让自己走出心理障碍。

“比如看看自己喜欢的书，看电影，锻炼身体或者进行一些娱乐活动。”尹文刚说，虽然看书或者看电影也不用怎么说话，但是却可以排解自己心中的压力和苦闷。

尹文刚表示，对任何人而言，工作都不是生活的全部，我们的生活唯有在多方面进行充实，才能够过得有滋有味。这是“下班沉默症”患者必须要意识到的。

其次，对于工作劳累而下班沉默的人，亲友应在适当的时间适当介入，不要在其烦躁或疲劳时强制交流。这样就会避免疲劳的家庭成员长时间出现下班沉默的状态。

(据《北京青年报》)