



壹点问医

到了更年期，咋像变了个人

「多事之秋」，情绪和健康都易闹毛病



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪

更年期激素变化 容易导致骨质疏松

“人到40岁以后，会逐渐进入更年期。突然变化的激素水平，特别是雌孕激素的变化，会带来一系列症状，比如更年期综合征、潮热、出汗、心慌、失眠等，还可能出现月经周期不规律或出血。”济南市妇幼保健院副院长侯洪春告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者，对于女性来说，更年期算是一个“多事之秋”。

其中，跟激素波动直接相关的一种表现，是骨质疏松。侯洪春介绍，步入更年期，女性的雌激素水平会降低，而雌激素的降低，会影响人体对钙的吸收，骨质容易流失。

所以，女性到了更年期尤其是绝经后，骨密度逐渐降低，会出现骨质疏松的一系列症状。如果骨质疏松得不到及时治疗和干预，到老年期会很容易骨折，影响生活

质量。

“到了更年期，要注意生活习惯的调整，多晒太阳，多吃含钙丰富的食物，如牛奶、海产品、豆浆等。再就是适当运动，尤其是一定量的负重运动，对减少骨量的丢失还是很重要的。”侯洪春指出，除了补钙，还要注意雌激素的补充。

侯洪春解释说，如果雌激素水平很低，单纯补钙的话，人体吸收有限，因此还需要注意雌激素的补充。在专业医生指导下，进行综合干预和治疗。

“在专业更年期门诊，补充激素的治疗是非常重要的。”侯洪春告诉记者，激素的规范应用，不仅限于骨质疏松的干预。更年期女性的异常子宫出血，或者更年期相关症状以及情绪心理问题，也适用于激素治疗。

妇科肿瘤 也是更年期健康威胁

所谓“多事之秋”，对更年期女性来说，还是各种肿瘤的高发期，其中妇科系统三大恶性肿瘤(子宫

颈癌、子宫内膜癌和卵巢癌)也是如此。

“良性肿瘤并不可怕，一般更年期的女性，约40%会有子宫肌瘤，或多或少、或大或小，多数不需要干预。”侯洪春说，除非子宫肌瘤太大出现压迫症状，或对身体有明显影响，多数无需特殊处理。

当然，不做手术不等于置之不理。侯洪春指出，有部分子宫肌瘤可能发生肉瘤样变，所以需要随访观察。一般情况下，如果子宫肌瘤发生恶变，其体积会迅速增长。通过随访观察，可以及早发现可能的恶变。

侯洪春介绍，卵巢囊肿也是女性体检中常发现的问题，分为生理性和病理性囊肿两类。对育龄期女性来说，体检报告2cm-3cm的囊肿，医生多会建议两到三个月经周期后再度复查，多数女性就会发现囊肿“消失”了，这属于生理性囊肿。

生理性囊肿和排卵相关，如果绝经后发现卵巢囊肿，就要高度重视其为病理性囊肿，要及时检查，找出病因，需要干预者可及时

手术。

对于女性健康“杀手”的子宫颈癌，侯洪春提醒，早期发现才能有更好的治疗效果，要重视宫颈癌的筛查。对于年轻女性来说，要注意HPV疫苗的接种。

“如果发现肿瘤，早期发现、早期干预可以获得更好的生存。”侯洪春说，当前微创手术已经成为妇科肿瘤治疗的主流手术方式，高龄也不再是手术“禁区”。

更年期女性 或面临“社交癌”困扰

除了妇科肿瘤威胁，更年期女性还可能面临“社交癌”的困扰。有数据显示，更年期妇女盆底功能障碍的发生率超过50%。

“打喷嚏、提重物、跑跳，做相关动作后会有漏尿现象，有些人认为年龄大了就会这样，其实这是压力性尿失禁的表现。”侯洪春介绍，压力性尿失禁是最常见的盆底功能障碍性疾病之一，它的发病率不低，但就医者少，有些人认识不到这是一种病，也有人不知道它其实可以康复治疗。频繁“漏尿”，严重影响更年期女性的社交生活，因此也被称为“不致命的社交型癌症”。

侯洪春指出，压力性尿失禁的出现，与盆底肌肉松弛及生育相关。孕期胎儿和胎盘会不断压迫骨盆底，分娩过程还可能伴有产道损伤。妊娠分娩次数越多，盆底功能受到的损伤也就越大。之后随着年龄增长，女性盆底肌肉的功能降低，雌激素水平减少，进一步降低盆底肌功能，盆底相关问题就容易暴露出来。

侯洪春介绍，近年来，人们分娩次数减少，过去临床常见的子宫脱垂逐渐减少。而随着健康和保健意识的增强，当前倡导从产后就开始重视盆底的康复。产后42天常规进行盆底功能检查，同时进行盆底肌肉锻炼，产后时间越短进行，康复效果就越好。这样，就能有效预防盆底功能障碍性疾病，中老年尿失禁的发病就会明显降低。

“如果病情较轻，可以通过盆底肌肉训练的方法进行康复。如果病情较重，则可以通过手术来解决问题。”侯洪春说。

精品资讯 订版电话：(0531) 85196204

调查咨询 ◆老赖克星专业清欠 86759888

收购字画

◆求购15864536825

出租转让

出租
长清区归德街道驻地厂房土地，
两边沿路，也可合作开发商业
地产13256700756

网咖连锁招聘保洁工

①槐荫区经三路183号西侧门头房，75平方米；②槐荫区经三路183号东侧门头房，189平方米；③市中区经十路20600号邮电新村1号楼一层、二层3、4号商铺，677平方米租金要求：履约保证金为三个月租金。房租采取预付方式，押三付六，提前两个月付下六个月租金。
联系人：韩15953126682 李13505413397

高价收酒

18253161919

诚信收购老酒
免费鉴定
高价现金上门收购
18254188388

高价收购名人字画

电话：18866867078
地址：舜耕路6-1号（泉城公园东门
北50米路东）大雅堂美术馆

济南老酒收藏馆

高价回收老酒
18100380456

招租房屋信息

①槐荫区经三路183号西侧门头房，75平方米；②槐荫区经三路183号东侧门头房，189平方米；③市中区经十路20600号邮电新村1号楼一层、二层3、4号商铺，677平方米租金要求：履约保证金为三个月租金。房租采取预付方式，押三付六，提前两个月付下六个月租金。
联系人：韩15953126682 李13505413397

高价收购
老钱币、邮票、像章、银元、小人书、
纪念章、老物件、杂项、名人字画。
电话：13287725369 13287725199
地址：济南市马鞍山路英雄山文化市场西门口2号（红太阳古玩店）

便民优选 订版电话：85196204

专业疏通

专业疏通改道修换马桶
杨1509882348
82217833打孔、抽化粪池

正规疏通改管道装修
换铁管、改厕、水管、堵漏、水管、抽粪
低价保修、诚信为本66815009

◆鑫鑫家政18306417176

家务便民

鑫宅便民

专业冲洗各种暖气不热。专业：家装店装

家具、水电暖的设计装修和维修。专业：家用

自来水管冲洗、修制堵漏等。18605312238

家政服务

◆鑫鑫家政18306417176

装饰装修

老技工装修

水电、粉刷、吊顶、隔断、

墙地砖13361063914万

搬家服务

蚂蚁搬家

搬家、搬厂、空调移修

市中区85883509 历下区6866682

天桥区85880708 历城区55508857

槐荫区87521009 高新区55509981

退伍老兵搬家

66978266

六区连锁

蚂蚁搬家

86837050 86773337

八区连锁

济南伟达搬家

88670311

六区连锁

高价收购
老钱币、邮票、像章、银元、小人书、
纪念章、老物件、杂项、名人字画。
电话：13287725369 13287725199
地址：济南市马鞍山路英雄山文化市场西门口2号（红太阳古玩店）

康养服务专版

订版电话：0531-85196204

夕阳金秋老年公寓

民政局批准正规单位，新建公寓
楼房间朝阳，每个房间带卫生间，阳
台，清真食堂，设施齐全，医养结合，
如需入住免费去接。长期聘护理
电话：87158977 87159877
地址：刘长山路延长线白马花园南区16号楼

济南106医院医养老年科

主任查房，专业护士，医保定点，接收失能
长期诚聘：各专业有证医护人员、护理员
电话：0531-81605733（医养科）
0531-87297111（人事科）
地址：经十路28722号（明星小区旁）
市区乘坐公交车至明星小区下车南路

济南锦泰护理院

医养结合、设备齐全、优质服务、价格合理
长期诚聘：护理人员
电话：86067888、15688862790
地址：经十路腊山立交桥段店南路124号
济南股骨头医院内内侧

颐年堂老年公寓

照护半自理、失能、失智老人
24小时监控房间
医养结合 免费试吃
地址：中山公园北门往北150米
电话：18560115870

南全福社区养老服务

利农社区养老服务
公建民营示范单位
专业医护服务 职业管理服务 社工服务 高端智能适老化管理设备
收住自理、半失能、失能长者；长期照护保险、医保定点机构
十月特惠！入住享受床位费最低
南全福项目：历城区南全福大街永大路5号 电话：0531-83161211
利农项目：历城区山大南路31号 电话：0531-55832999

清泉老年公寓

医养结合 私人订制 专业医护
用心放心 设施齐全 娱乐活动
0531-85899911
15610162088

央企品质·被评为“2020年济南市最受欢迎养老机构”之一·医养结合

中海锦年重阳特惠！最高立减3000元！

济南中海锦年长者公寓 咨询电话：88767799

地址：济南·市中区·二环南路·中海国际社区C3

三重豪礼：尊享898元限量礼包，试住7天不满意退款63折钜惠

地址：济南市市中区腊山路16-3号 电话：88819955

收住失能、半失能、认知症长者和活力长者

三重豪礼：尊享898元限量礼包，试住7天不满意退款63折钜惠

地址：济南市市中区腊山路16-3号 电话：88819955

有品质的养老院

收住失能、半失能、认知症长者和活力长者

三重豪礼：尊享898元限量礼包，试住7天不满意退款63折钜惠

地址：济南市市中区腊山路16-3号 电话：88819955