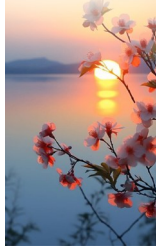


『更』好更年期，优雅下半程



月经紊乱、潮热多汗、情绪波动、甚至胸闷气短……许多更年期女性，都面临着身心的双重煎熬。

最新研究显示，我国近半数40岁至60岁女性有更年期症状。更多的医学证据正在告诉我们，更年期不可怕，科学应对，也可以成为生命的新起点。

这些症状，当心是更年期“找上门”

根据北京协和医院牵头编制的《更年期患者指南》，更年期是指女性从生育期过渡到老年期的特殊阶段，多数开始于绝经前4年，平均在46岁至47岁，也有人在绝经前10年或更长时间开始。

北京协和医院妇科内分泌与生殖中心教研室主任郁琦介绍，在这个特殊的时期，随着卵巢功能逐渐衰退直至完全丧失，身体会因为雌激素水平的波动和下降，出现更年期症状。

许多更年期女性经历过这样的时刻：突然心跳加快、手脚发麻，甚至怀疑发生了心梗；无缘无故出现潮热发汗，感到一股热气从胸前腾起……这些症状，都很有可能是更年期导致的。

“一些患者会将这些症状错误地识别为其他疾病，从而延误治疗。”北京协和医院妇产科学系副主任陈蓉介绍，女性在40岁后需要开始关注月经是否出现紊乱现象，5岁左右要开始了解哪些是更年期症状，而绝经后则要特别关注泌尿生殖道的问题。

通过《更年期患者指南》的线上版小程序“知更健康”，大众可以进行智能问答、自我检测，初步判断自己是否进入了更年期。

“更年期是每个女性都会经历的一段自然过程，不用害怕也不必排斥，而要用平和的心态迎接它。”陈蓉说。如果症状影响到日常生活，应及时寻求医生帮助。

更年期不“硬扛”，科学应

对有方法

过去几十年间，随着妇科内分泌领域研究不断推进，对于更年期的认识从曾经的“更年期只是自然现象，无需干预”转变为“更年期健康管理是提升老年生活质量的关键环节”。

“很多女性会认为更年期‘扛一扛’就过去了，但实际上现在我们已经有了科学方法可以帮助改善更年期症状。”郁琦说，默默忍受不仅生活质量得不到改善，还可能因为雌激素缺乏带来骨质疏松、心血管疾病和认知功能障碍等健康风险。

郁琦介绍，绝经激素治疗通过补充雌激素或雌孕激素组合，来弥补体内逐渐减少的雌激素，能够缓解更年期症状、预防因雌激素降低带来的健康风险，是更年期综合征的有效治疗方法。

一些患者担心，激素治疗会不会导致发胖？是否安全？专家表示，更年期女性随着雌激素水平的下降，往往会带来腹部肥胖，而补充雌激素并不会带来发胖。只要在医生指导下规律用药、定期随访，安全性很高。

但需要注意的是，治疗需要在专业指导下进行，已知或可疑妊娠、已知或可疑患有乳腺癌、严重肝肾功能不全等情况，不应使用绝经激素治疗。除激素治疗外，还可以采用中药、穴位按摩、针灸等非激素治疗方法缓解更年期症状。

呵护身心，优雅度过更年期

潮热出汗被认为是“体质差”，情绪波动被认为是“故意找事”……许多更年期女性，经常在职场、家庭中被误解，进而也引发自身的“不安全感”。

“更年期女性既要及时关注自己的身体问题，也要呵护自己的心理健康。”陈蓉建议，家属可以共同学习更年期知识，消除误会，更好地帮助更年期女性面对这一特殊的时期。

“药物治疗是更年期治疗的主要部分，但不是全部，结合科学的生活方式调整，效果更好。”复旦大学附属妇产科医院妇科内分泌科副主任邹世恩说，规律运动是缓解更年期不适的“良药”，可以进行有氧运动，同时配合用哑铃、弹力带等进行简单的力量训练，预防骨质疏松，避免肌肉流失。

此外，要健康均衡饮食，不熬夜，不抽烟，限制饮酒，适当补充维生素D和钙。还可以通过冥想、瑜伽、认知行为疗法等方式，进行心理调节，让心情更加平和。

陈蓉呼吁，个人要储备更多更年期知识，社会要加强对更年期女性的理解，让身体的语言“被听懂”，让更年期“被看见”。

记者：徐鹏航

来源：新华社

百姓点单盼名医 我们引进解民需



为有效解决格尔木各族群众看病就医急难愁盼问题，办好卫生健康民生实事，格尔木市卫健委统筹谋划部署，计划从2025年9月起开展“百姓点单盼名医 我们引进解民需”系列活动，采取发布二维码方式，网上征集广大群众诊疗服务需求，并通过积极对接国内各基金会优势资源及援青力量，每月确定2至3个专科方向，针对性邀请全国各地名医专家来格义诊，让全市各族群众在家门口即可享受等同于内地的高水平、同质化诊疗服务，增进群众健康受益，减轻群众负担，助力享有高品质生活。期待您的积极参与，我们将不遗余力，竭诚为您的健康保驾护航！

格尔木市卫生健康委员会
格尔木市紧密型城市医疗集团



扫码即可参与

<p>遗失声明</p> <p>青海省格尔木市江源中路109号1幢2单元1层212室王东方门牌证(证号:100978)不慎遗失,声明作废。 2025年8月13日</p>	<p>遗失声明</p> <p>青海省格尔木市站前二路63号4号楼1单元121室张翠明门牌证(证号:101848)不慎遗失,声明作废。 2025年8月13日</p>	<p>遗失声明</p> <p>青海省格尔木市柴达木西路16号民和办事处2幢1单元3层131室杜文艳门牌证(证号:102915)不慎遗失,声明作废。 2025年8月13日</p>
<p>遗失声明</p> <p>青H00219 道路运输经营许可证(证号:青交运管西字632824000994号)不慎遗失,声明作废。 2025年8月13日</p>	<p>遗失声明</p> <p>青H2575 挂道路运输经营许可证(证号:青交运管西字632824000995号)不慎遗失,声明作废。 2025年8月13日</p>	<p>遗失声明</p> <p>青海省格尔木市柴达木东路51号3幢2单元16层2162室梁增卫门牌证(证号:102600)不慎遗失,声明作废。 2025年8月13日</p>
<p>遗失声明</p> <p>青H00298 道路运输经营许可证(证号:青交运管西字632824000996号)及青HA907 挂道路运输经营许可证(证号:青交运管西字632824001003号)不慎遗失,声明作废。 2025年8月13日</p>		<p>遗失声明</p> <p>舒馨,女(父亲:舒云城342322*****4235,母亲:杨巧513701*****0140)出生医学证明(证号:k630045093)不慎遗失,声明作废。 2025年8月13日</p>