



有以下症状,或是更年期到了

■本报记者 刘臻 通讯员 雷林宸



专家简介:王燕,衡阳市妇幼保健院妇女保健部主任医师、湖南省预防医学妇女保健委员会委员、湖南省妇幼保健与优生优育协会宫颈疾病防治专业委员会委员、衡阳围产医学会委员。从事妇产科临床及妇女保健工作二十多年。熟练掌握妇产科各种常见病及疑难病例的诊治。主攻专业:孕前及孕期优生优育保健、产前筛查、优生遗传咨询,妇科宫颈疾病预防、围绝经期保健。



B 更年期会有哪些症状?

一、月经失调:绝经前月经周期开始紊乱,经期延长,经量增多,也可周期延长,经量减少,以至逐渐绝经,性器官和第二性征由于雌激素的减少而逐渐萎缩。

二、血管舒缩功能失调:最典型的症状就是潮热。很多女性突然会感到胸部、颈部及面部发热,出汗、畏寒、有时伴有心悸、胸闷、气短、眩晕等症状。潮

现在女人到了中期就会出现一些更年期的现象,如失眠盗汗,心烦气燥等。那么,女人更年期症状有哪些呢?让我们请市妇幼保健院妇女保健部主任医师王燕来说说如何正确认识更年期。

A 更年期是什么?

更年期,是指妇女卵巢功能由逐渐衰退到完全消失的一个过渡期。一般发生在45岁—55岁,平均绝经年龄是49.5岁。更年期是女性比较重要的一段时期。在这一时期,女性体内雌激素会发生一定的改变。有的女性症状较轻,可自行缓解,有的女性症状比较严重,会影响生活和工作,需要治疗。

女人的一生,可以高矮胖瘦不同,可以美丽如花,可以嫫母容貌,可以羸弱多病也可以女汉子一枚。从少女时慢慢成熟发育,到生育旺盛期的鼎盛时段,再到卵巢功能逐渐衰退进入围绝经期,也就是俗说的“更年期”!

热一天可发生几次或十几次,让人难以忍受。

三、精神、神经症状表现异常:喜怒无常,难以控制情绪,易激惹、发怒、抑郁、注意力不集中、敏感、焦虑、失落感、甚至厌世感等。

四、骨质疏松:常有腰腿疼痛、背痛、身高减低等,稍用力就会骨折。

五、肥胖:更年期是女性发胖的主

要时期,尤其是腹部及臀部等处的脂肪容易堆积起来。

六、性欲减退:阴毛及腋毛脱落、性欲减退,阴道分泌物减少,性交时出现疼痛感,继而导致了性生活次数减少或厌恶性生活的情绪的发生。

七、肿瘤易发:更年期是妇科常见肿瘤的高发年龄,如能早发现、早治疗,可提高治疗效果及生活质量。

C 如何做,才能安稳度过更年期?

一、调整心态最重要:尽量保持心情舒畅,注意控制情绪,遇到事情不要慌张,坦然面对。保持情绪的平和,多做一些自己感兴趣的事情,转移自己的注意力。

二、均衡饮食也重要:少吃盐、不吸烟、喝酒,多吃新鲜水果,适量补充蛋白质及含钙高的食物,可以预防骨质疏松。尽量少吃高脂肪、高糖类食物,比如动物内脏、猪大肠、糖果、糖水等。

三、坚持运动不能少:生命既需要运动,又要有安静。适当的锻炼身体,保证运动中自己的安全,可选择慢跑、瑜伽、广场

舞、太极拳等,每天运动30分钟到1个小时左右,每周5天以上。

四、激素治疗别害怕:最能改善更年期症状所选药物是激素治疗,但想到激素很多人就会本能产生抗拒。目前已经确认,激素补充治疗量可以有效缓解相关症状,在绝经早期使用,还可在一定程度上预防老年慢性疾病的发生,但激素不能乱补,一定要在医生的指导下用药下进行。

五、健康体检要做好:加强预防措施,尤其对妇科疾病。如果有发生任何妇科疾病,都要及时处理,治疗彻底,避免疾病拖延,以免小病变大病。

D 更年期提早是怎么回事?

早更,指更年期综合症(MPS)提早的现象统称。最早源自韩国导演郭在容电影新作《我的早更女友》。早更,是指40岁之前,由于社会压力过大等原因造成卵巢早衰,从绝经过渡期起便产生的一系列类更年期症状。

早更的产生,除了工作与情感压力之外,热衷减肥、长期避孕、多次流产等导致脏器衰老加快、内分泌紊乱,亦会促使早更症状加重。数据显示,30—40岁的都市白领中,近三成存在着不同程度的早更症状。

一、盲目追求“骨感”。女性体内保持足够的脂肪,月经周期才能正常。而过度减肥,会造成内分泌紊乱,出现月经紊乱或过早绝经甚至早衰。此外,这些女性平时因对鱼、虾所含的胆固醇和钙摄入量不足,体内缺乏必要的营养素,很容易导致自身脏器衰老加快,更年期提前。

二、初潮提前,生育减少。女性的更年期年

龄,还与月经初潮年龄有关,而现代女性月经初潮年龄提前了,平均为12.5岁,原始社会女性月经初潮,年龄平均为19岁。其次,更年期提前,与现代女性生育减少有关。因为在怀孕、哺乳的几年时间内,卵巢是不排卵的,这就节省了很多卵泡,延缓了卵巢衰退进程。

三、医学因素影响。有些医学原因,也会导致更年期提前,比如子宫切除术、激素药物避孕及多次流产,会对女性内分泌变化造成影响。

四、社会压力的影响。更年期大大提前,与现代职业女性面临巨大的竞争压力、人际关系复杂化、生活节奏快、经常熬夜、性生活不和谐、家庭变故多以及子女教育等多种因素有关。现代女性表面成功的背后,隐藏着更多挫折和艰辛,往往在获取成功后心理上的失落感急速升温,精神压力影响内分泌,进而出现卵巢早衰,表现出各种更年期症状。

相关链接: 女人们想更年期晚几年出现要知道的妙招

1. 无论多少岁都要保持运动等良好习惯

随着年龄增大,不少女人开始变懒了,曾经每天都会抽时间运动之后也渐渐不运动了。这样做可是会导致过早进入更年期,因为女人在运动的时候,身体内部的细胞就会变得活跃起来,这样的话各大器官也会变得有活力,比如说卵巢。对于女人而言,卵巢活力下降也就是以为着其开始老化了,作为释放激素的卵巢出现问题的话,也就意味着女人的身体也难以再保持年轻了。这是因为激素不足会导致月经紊乱,比如说出现提前闭经,

经期不来了就意味着更年期要提前到了。

什么叫好习惯?不如先来分析什么叫坏习惯:比如太晚生孩子、吃东西挑三拣四、饭前不洗手、喂奶的时间短、每天都离不开烟酒、身上有病不治疗等等,都被称为坏习惯。这些习惯不仅仅会导致女人们营养不够,还会导致女人们被疾病缠身。身体有病损耗就会加重,各大器官也容易出现衰竭,器官衰竭了也就是意味着功能将不断出现问题,身体内部功能有问题,身体就会老得很快,更年期也将提前到来。所以饮

食、运动和睡眠规律等好习惯一定要保持。

2. 学会吃

女人不想要那么快进入更年期的话,就要学会吃。因为日常营养地摄入对健康很重要,吃对了让女人们老得慢一点,自然进入更年期的时间也会慢一点。

比如说大豆,因为它含有大豆异黄酮,能够帮助女人们弥补雌激素不足的问题。生活中女人们即将或是已经进入更年期时体内的雌激素会不断减少,所以说此刻她们要适当吃些大豆或是大豆制品(如豆腐),在第一时间补充雌激素。

比如说核桃,这种坚果是出了名的滋

补佳品,吃它可以帮助女人们补气养血,还能滋补肾脏,延缓衰老。

减肥药等不建议长期使用,最好避免使用。

3. 懂得调节压力

生活中的每个女人或多或少地有压力,比如说学习的压力、照顾家庭的压力、工作的压力等等,无论是哪一种压力,如果不及调节的话,不管女人是否年轻内分泌都会出现问题。尤其是到了中年的妇女们,更容易如此,使得她们出现焦虑、失眠等问题的时间比别人要早。而这样的情况长期如此的话,就会导致更年期不断提前。