



更年期补充激素知多少

激素补充治疗,更年期综合征经济有效

健康人人参与 八闽代代受益

陈秀娟

主任医师

福建省妇幼保健院
更年期门诊

邀您一起关注
“福建卫生报”

□本报记者 陈坤

张姐今年49岁,最近脾气变得有点奇怪,常常莫名其妙发火。实际上,张姐心中的无名火其来有自:因为私密处干涩,她和老公常感性生活不和谐。她总怀疑老公是不是有外遇了。

细心的儿媳带着她来到福建省妇幼保健院围绝经专病门诊治疗。

检查发现,张姐雌激素水平下降,被确诊为围绝经综合征,即更年期综合征。

医生要用激素补充治疗,张姐有了新的顾虑:激素治疗,会产生依赖吗?

80%女性会遭遇更年期不适 相关治疗的知晓率却不高

“这的确是更年期保健的一个现状。”本报健康大使、福建省妇幼保健院更年期门诊主任陈秀娟介绍,80%以上的女性会遭遇更年期相关的不适或疾病。

激素补充治疗围绝经期已获得医学界广泛认可。2016年,福建省妇幼保健院成立围绝经期专病门诊,2019年,成为首批国家更

年期保健特色专科,根据门诊情况,激素补充治疗对血管舒缩症状、泌尿生殖道萎缩症状等的改善有效率几乎可达100%,对轻度失眠等也效果良好。

遗憾的是,这类治疗在中国女性中的普及率并不高。

关于激素治疗的几大误区

1. 围绝经期就那几年,忍一忍就过去了?

别忍着! 生活质量明显下降

陈秀娟主任解释,在围绝经期,女性由于卵巢功能衰退,雌激素水平波动性下降,出现各种绝经相关症状,包括潮热、出汗、心悸、失眠、性欲下降等等。

远期还可能致骨质疏松,代谢异常增加心脑血管病变风险。这些远期危害是不可能靠忍一忍就能解决的。

此外,根据中华预防医学会妇女保健分会发布的《更年期妇女保健指南》,女性在绝经过渡期中新发抑郁的风险会显著提高,更年期抑郁症的发生率是绝经前的4倍,有50%的女性在这一阶段会出现抑郁症状,26%达到

诊断标准。

2. 激素治疗会导致依赖/肥胖? 不对! 反而能帮助维持身材

陈秀娟主任介绍,门诊中确实有部分患者对激素治疗有顾虑。一部分是对“激素”存在误解,普遍把围绝经期激素治疗使用到的雌孕激素与糖皮质激素混为一谈,害怕服用激素后会产生依赖,导致肥胖。一般经过医生的详细讲解,都能接受治疗。

实际上,使用雌孕激素,不但不会引起依赖或肥胖,反而能帮助女性维持绝经前的苗条身材,抑制激素下降导致的腹部脂肪堆积,消灭腹部游泳圈。



3. 激素治疗会增加患癌风险? 一般不会增加患癌风险

许多患者对激素的担心,主要是对于诱发乳腺癌和子宫内膜癌的担心。

首先是乳腺癌。就70~80年以来的研究结果看,使用雌激素引发乳腺癌的风险非常小,属罕见概率,远小于肥胖和不良生活方式的影响。有询证医学的证据显示:绝经5年内女性使用激素治疗不增加乳腺癌的风险。

内膜癌更无需担心,对于有子宫的患者,医生采用含有孕激

素的方案,可以有效地保护子宫内膜,不会增加内膜癌的风险。

4. 绝经激素治疗有严格的适应症和禁忌症

月费用在几十到百余元不等

有害怕激素治疗的,也有内心十分“向往”激素治疗的。

福建省妇幼保健院更年期围绝经专病门诊医生熊秀梅说,此前,一位36岁的女性,自觉皮肤松弛,色素沉着,经量略少于平素,半年来在外院多次检查性激素、AMH等都提示卵巢功能尚好,但她非常焦虑,反复咨询是否可以补充雌激素让她的状态更好一些。

激素补充治疗确实是能在一定程度减少胶原蛋白的丢失、增加皮肤的弹性,但是为保持年轻外貌并不是我们激素补充治疗的适应症,实际上,绝经激素治疗是一种医疗手段,有严格的适应症和禁忌症。

适应症包括:(1)绝经相关症状如月经紊乱、潮热、多汗、睡眠障碍、疲倦、情绪障碍(如易激动、烦躁、焦虑、紧张、低落)等;(2)生殖泌尿道萎缩相关问题,如阴道干涩、外阴阴道疼痛、瘙痒、性交痛,反复发作的萎缩性阴道炎、反复下尿路感染等;(3)低骨量及骨质疏松症。绝经激素治疗可作为预防60岁以下及绝经10年以内女性骨质疏松性骨折的一线选择。

根据个体情况,用药方案不同,激素治疗的月费用在几十元到百余元不等。

总之,围绝经女性的激素补充治疗在专科医师的指导下定期随访跟踪,总体用药是安全、有效和放心的。

35岁男子抽烟太凶,险被截肢

家住武汉的曾浩(化名)今年35岁,却有十多年的吸烟史。参加工作后,他经常熬夜加班,就靠抽烟来提神,每天要抽一两包烟。

从一个月前开始,曾浩发现走一小段路小腿就疼,只好停下来休息一会,还经常觉得腿部发凉。但他认为自己年轻、身体好,不舒服扛一扛就过去了。

后来慢慢地,曾浩的腿疼症状更加频繁,尤其夜晚最重,难以入睡,整夜只能抱膝而坐。

几天前,他发现左脚小指头疼痛明显,后来逐渐发黑、出现溃烂,一直不愈合,这才赶紧来到武汉市中心医院后湖院区血管外科就诊。

经检查,确诊为下肢血栓闭

塞性脉管炎。医生告诫他,再晚来就面临截肢,今后一定要戒烟。

由于他的病情较重,完善相关检查后,血管外科专家为其实施了微创的下肢闭塞血管开通术,成功打通了闭塞的血管。

龙岩市第一医院心胸血管外科副主任王志盛介绍,香烟中含有尼古丁,可引起肢体动脉处于持续性痉挛状态,久而久之,会引起血管壁的营养障碍,血管内膜增生、炎症,致使血栓形成和血管腔闭塞。

据统计,血栓闭塞性脉管炎患者中吸烟者占60%~95%。

如何预防血栓闭塞性脉管炎?

预防
血栓闭塞性脉管炎
要注意以下三点

平时生活中要严格禁烟。吸烟是该病的一个重要因素,吸烟还会加重原有的病情,加速病程的进展,影响治疗的效果。

注意保暖,防止寒冷潮湿。因为长时间处于寒冷潮湿的环境,容易促使发病,导致病情加重。

日常生活中要避免外伤。由于这类患者患部血液不良,即使轻微外伤也可能引起组织坏死和溃疡形成。

出现以下这些症状应及时就医检查

专家提醒,一旦出现肢体麻木、发凉、间接性跛行、下肢皮肤温度降低、足背动脉搏动消失等症状时,应及时到正规医院检查,以免造成严重的后果。

(本报综合《长江日报》等)