



## 易燃易爆的更年期该咋办?

### 一张表

## 自测你是否进入更年期

□本报记者 陈坤 设计 思意

根据联合国世界卫生组织估计,到2030年,全世界会有12亿以上的更年期妇女人口,我国的更年期女性超过2.1亿。

更年期有什么症状?更年期要注意哪些问题?10月18日是世界更年期关怀日,让我们了解一下。

最近,

你是否经常失眠多梦?

是否常常人未动、汗先流?

是否总抱怨“除了没人疼,全身哪都疼”?

最恐怖的是,

常常上一秒还岁月静好,

下一秒就莫名狂躁,

像个易燃易爆的炸弹。

如果你出现以上这些状况,

那可要小心了,

很可能是更年期来了!

### 什么是更年期?



从卵巢开始出现衰退迹象到绝经的这段时间,被称之为更年期(医学定义是“围绝经期”),是女性生命周期中必然经历的阶段。

更年期综合征指妇女在更年期出现的一系列躯体及精神心理症状。卵巢功能衰竭,雌激素水平下降会对人体的神经系统、心血管系统、骨骼、泌尿系统等产生不良影响。



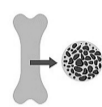
### 出现四大征兆

#### 小心更年期来报到

“更年期”常常被人和“无理取闹”、“暴脾气”画上等号,这些偏见却掩盖了更年期潜在的疾病风险和情感需求。

更年期要面对的不仅是脾气暴躁、潮热盗汗、难以入睡、记忆力减退、注意力不集中等症,还会出现以下几个变化:

#### 骨质疏松



雌激素分泌减少,钙流失增多,很容易被骨质疏松“盯上”。

#### “三高”找上门

绝经前,女性在雌激素等保护下,动脉粥样硬化性心血管疾病的发病率低于男性。但女性绝经后,血脂异常、高血压及血糖异常、冠心病的发病率和死亡率就明显上升。

#### 爱的小花“枯萎”了



女性围绝经期及绝经后雌激素水平降低,导致阴道壁萎缩、阴道弹性降低、阴道干涩,容易发生性功能障碍。

#### 肿瘤发病“小高峰”



卵巢癌、子宫内膜癌、乳腺癌等。

### 如何判断更年期综合征?

可采用女性绝经期自测表自测[国内改良Kupperman评分法],如果自测程度评价在轻度以上,建议进一步咨询专科医生。

#### 女性绝经期自测表 (Kupperman 改良评分)

症状	基本分	评分程度				症状得分
		0分	1分	2分	3分	
潮热及出汗	4	无	<3次/日	3-9次/日	≥10次/日	
感觉障碍	2	无	与天气有关	平常有冷、热、痛、麻木	冷、热、痛感丧失	
失眠	2	无	偶尔	经常,服安眠药有效	影响工作生活	
易激动	2	无	偶尔	经常,能克制	经常,不能克制	
抑郁及疑心	1	无	偶尔	经常,能控制	失去生活信念	
眩晕	1	无	偶尔	经常,不影响生活	影响日常生活	
疲乏	1	无	偶尔	上四楼困难	日常活动受限	
骨关节痛	1	无	偶尔	经常,不影响功能	功能障碍	
头痛	1	无	偶尔	经常,能忍受	需治疗	
心悸	1	无	偶尔	经常,不影响生活	需治疗	
皮肤蚁走感	1	无	偶尔	经常,能忍受	需治疗	
泌尿系感染	2	无	偶尔	>3次/年,能自愈	大于3次/月,需服药	
性生活状况	2	正常	性欲下降	性交痛	性欲丧失	
总分						
程度评价	症状得分=症状基本分*评分程度,总分为各症状得分之和。					
	总分: >30分为重度、16-30为中度、6-15为轻度、<6为正常					

### 提醒

有的人围绝经症状只持续数月,有的人却可能持续数年,出现的相关症状并非忍忍就行。以绝经激素治疗为重要手段的管理和干预,宜早不宜迟。



### 六大“减龄”秘籍

#### 安稳度过更年期

#### 01 合理饮食

适当减少摄入碳水化合物,饮食特点应为低热量、低脂肪、低盐、低糖。

增加膳食纤维摄入量。

适当补充维生素及微量元素,如钙、铁、维生素A、维生素C等。

#### 02 规律运动



最佳方式为每周至少3次,30分钟/次,强度达中等(运动心率一般应达到150次/分钟)。

#### 03 体重管理

更年期女性正常的体重指数(BMI=kg/m<sup>2</sup>)应保持18.5~23.9 kg/m<sup>2</sup>。BMI≥24为超重,BMI≥28为肥胖。



#### 04 睡眠

更年期女性需要7~8小时/天睡眠时间,午睡为15~20分钟。

对于围绝经期和绝经后的失眠女性,应首先排除如抑郁障碍、焦虑障碍和睡眠呼吸暂停综合征等常见疾病。

#### 05 限酒戒烟

吸烟可影响肺功能,还会引发多种心脑血管疾病,增加冠心病、脑卒中风险。



#### 06 激素补充治疗

因性激素缺乏所引起的一切临床症状或疾病,且没有禁忌症,均可选择使用性激素补充治疗。包括月经紊乱、各种原因导致的闭经、潮热、出汗、关节和肌肉痛、情绪波动、睡眠障碍、阴道干燥等。