

更年期女性频繁就医 是矫情吗

“又去医院？上次检查不是没事吗？”“一点不舒服就揪着不放，是不是太敏感了？”

从医学角度来看，更年期女性频繁就医绝非主观上的“折腾”，而是身体因激素剧变陷入“健康紊乱期”的被动应对——每一次挂号背后，往往是被忽视的生理警报，而非所谓的“矫情”。

不是“没病找病”，而是激素骤降引发的全身连锁反应

更年期的核心变化是卵巢功能衰退导致的雌激素“断崖式下降”。雌激素不仅是“生育激素”，更是维持身体功能的“总调节器”，它的缺失会导致多个系统陷入紊乱：

骨骼系统：雌激素能抑制破骨细胞活性，激素骤降后，骨量会以每年1%~3%的速度流失（绝经后前5年最快）。女性常出现频繁的腰背酸痛，就医时多被诊断为“骨量减少”或“骨质疏松”。若不加以干预，骨折风险可比同龄男性高出3倍以上。

心血管系统：雌激素下降

后，血管舒缩功能紊乱，可引发潮热、盗汗，部分人还会出现心悸、胸闷，甚至产生“胸口发紧”的濒死感。不少人因此反复就诊心内科，检查却未见心脏问题，最终才确认是更年期综合征的表现。

泌尿生殖系统：雌激素减少会导致阴道黏膜变薄，不仅引起性生活干涩疼痛，还容易反复出现尿频、尿急等症状。很多女性因羞于启齿而拖延就医，直至症状加重才前往妇科就诊。

这些看似“小毛病”的身体信号，实则是身体发出的“修复警报”。此时就医并非“小题大做”，而是排查风险的必要举措。

“情绪病”也是“生理病”，大脑同样经历“更年期”

许多人将更年期女性的易怒、焦虑简单归因为“脾气差”，却忽略了雌激素对大脑的重要影响——它参与调节多巴胺等神经递质的分泌，激素骤降会直接扰乱大脑的“情绪调节系统”，可以说大脑也在经历一场“更年期”。

期”。

顽固性失眠：身体虽疲惫不堪，却难以入眠，白天则感到头昏乏力、注意力涣散、记忆力减退。不少人因此前往神经内科就诊，以排除“脑供血不足”或“神经衰弱”的可能。

情绪障碍：常因琐事情绪失控，持续担忧自己“患了重病”，即使检查结果正常也无法消除疑虑。少数人甚至会出现“惊恐发作”，表现为心跳加速、呼吸困难等濒死感，最终需评估是否为更年期相关情绪障碍。

频繁就医是“健康意识觉醒”，而非“过度焦虑”

更年期是女性健康的“分水岭”。在45~55岁期间，糖尿病、高血压、冠心病等慢性病的发病率可比年轻时提高2~3倍。许多女性频繁就医，实质上是对身体变化的“主动警惕”。

月经紊乱：前往妇科就诊，以排查子宫肌瘤、子宫内膜病变等可能，因为异常出血是更年期需要警惕的“红色信

号”。

不明原因的体重变化：检查血糖、甲状腺功能，避免激素波动诱发代谢问题。

无症状阶段：也应定期进行子宫及乳腺超声检查，以便早期发现异常、及时处理。

临床数据显示，更年期定期就医筛查的女性，慢性病早期发现率可提高40%，并发症风险降低25%。从这个角度看，频繁就医是对健康负责的“理性选择”。

别让“矫情”的标签，挡住她们求助的路

更年期女性身体处于敏感阶段，频繁就医既是为了应对不适、警惕疾病，也反映了她们对理解与关怀的深切需求。

健康从无“小题大做”。理解更年期女性的身体反应，尊重她们的就医需求，才是对她们最好的守护。

（作者：林雪焕 莆田学院附属医院 主治医师）

中药汤剂 找准服用方法提疗效

服用温度：辨证调整，缓和刺激

汤剂的服用温度也需注意，多数情况下以“温服”为宜。

温服：适用于大部分汤剂，以不烫口为度。温服可减轻对胃肠的刺激。

热服：适用于风寒感冒或寒邪内困之证，如麻黄汤，可借助药力温散寒邪。服用时需注意避免烫伤口腔与食道。

凉服：适用于风热感冒、上火或血热证（如口干咽痛、大便干结），如清胃散，凉服有助于增强泻火之效。

剂量与频次：遵嘱服用，勿随意更动

服药的剂量与次数直接影响疗效，不宜自行调整。

常规服法：每日1剂，分2次服用。成人每次约200毫升；老年人用量可为成人剂量的2/3；儿童需按年龄或体重酌减，一般为成人的1/4至1/2，具体应遵医嘱。

特殊服法：

顿服：即1剂一次服完，适用于高热、急性腹痛等急症，旨在借药力迅猛控制病情；

频服：将1剂分为4~5次，每2~3小时服用一次，适用于呕吐、

咽喉病患者，既可减轻胃肠刺激，又能维持药效。

温馨提示：

服药若感恶心，可酌饮少许姜汁或嚼服少量陈皮缓解。

服用峻烈或含毒性成分的汤剂，宜先从小剂量开始，逐渐加至常规量。

漏服后切勿补服双倍剂量，尤其是含有附子、乌头等成分的汤剂，以免过量引起中毒。

饮食忌口：避害增效，促进康复

服用中药期间需注意“忌口”，不当饮食可能降低药效甚至影响病情恢复。常见的忌口主要包括以下几类：

忌影响消化吸收的食物：生冷（如冷饮、生鱼片）易刺激胃肠，辛辣（如辣椒、花椒）可助热生火，油腻（如油炸食品、肥肉）加重脾胃负担，浓茶与咖啡中的鞣酸、咖啡因也可能与药物成分结合，影响吸收。

忌与病症相悖的食物：热病患者应避免辛辣油腻，寒证患者不宜生冷，水肿患者需限盐限水，皮肤病、疮疡患者忌食鱼虾、羊肉等腥膻发物，以防加重症

状。

忌与药物存在配伍禁忌的食物：如人参忌萝卜，鳖甲忌苋菜，荆芥忌鱼虾蟹，白术忌大蒜、桃李等。

关键细节不可忽视

汤剂宜当天煎煮当天服用。如需保存，应置于2℃~8℃冷藏，且不超过24小时，再次服用前须彻底加热。

不宜随意加糖：部分苦味汤剂需借苦味发挥清火、燥湿等作用，且痰湿体质或血糖偏高者亦应控制糖分摄入。

若需同时服用中西药，建议间隔1小时以上，以避免药物相互作用。

科学服用中药的关键在于：根据证型选择合适的时间与温度，严格遵循剂量与频次，并配合相应的饮食忌口。如此才能提升疗效、降低风险，使药效事半功倍。

（作者：李丽君 漳州市芗城区石亭街道社区卫生服务中心主管中药师）