

“易燃易爆”的更年期 不是病 忍忍就过了?

长沙市妇幼保健院专家周晓花提醒:想要安度更年期,还需积极干预

本报记者 王璐 通讯员 沈梓杨

生活中遇到易怒、不讲理的女性,我们常调侃她是不是到了“更年期”。在很多人眼里,“脾气火爆”是更年期的典型症状,而更年期是所有女性必经的一个阶段,无需过度关注和治疗。但你知道吗?更年期的症状远不止“爱发脾气”这么简单,它的症状多达200多种,涉及女性心脏、血管、骨骼、神经系统等多个部位的进行性病变,如不及时加以干涉,将导致女性进入老年期后各种老年慢性病的发生和发展。可以说,只有平稳度过更年期,才能迎接幸福健康的晚年。

在3月8日国际妇女节来临之际,长沙市妇幼保健院妇女保健门诊副主任周晓花带大家走进这个看似“不是病”却比任何疾病都影响深远的“更年期”。

“怪病”缠身 原是更年期综合征作祟

长沙48岁的李萍(化名)觉得自己得了怪病。最近半年来,她每天都感到心慌气短、头晕眼花、彻夜难眠,心脏像要跳出嗓子眼,有一次甚至突发晕厥被120送医急救。但她辗转各大省级医院做了核磁共振、24小时动态心电图等多项心脏、神经方面的检查,医生都告诉她——没有器质性病变。“没心脏病为什么心脏乱跳?”苦不堪言的李萍百思不得其解,多次就诊后,有医生建议她去看一看更年期门诊。

在长沙市妇幼保健院更年期保健门诊,周晓花接待了李萍,她在参考其过往健康检查后进一步问诊,李萍半年才来了两次月经,在进行卵巢性激素水平的测定、妇科超声、Kupperman评分、骨密度等相关检查后,确诊为更年期综合征。周晓花为李萍使用(绝经激素治疗)仅一周,其心慌、头晕的症状便立即缓解了,“没想到更年期这么‘难’过,真幸运遇到了周医生,我现在终于能睡个安稳觉了!”李萍无比感激地说。

“心慌、睡眠障碍是很常见的更年期综合征症状,是进入更年期后体内雌激素水平波动导致的。”周晓花介绍,更年期是卵巢从精力充沛到逐渐衰老,最后直接宣告“退休”的过渡期,女性体内的雌激素也会随之减少。一般情况下,女人更年期年龄从40岁开始到55岁左右,短则2-3年,长则10多年。现如今,由于各种原因,女性的更年期年龄已经有了明显提前的趋势。

六大症状 需及时看更年期门诊

据了解,有78.4%的妇女在绝经过渡期存在更年期相关症状,程度因人而异,以轻中度为主,周晓花列举常见的六种更年期症状,一旦出现需及时就诊。

1. 潮热。潮热是更年期妇女中最常出现的症状。有些更年期女性能够明显的感受到脸上、脖子、胸部乃至全身的皮肤突然出现一阵一阵强烈的发热甚至大量地出汗。大多发生在午后、傍晚及夜间,发作时间从几秒钟到几分钟都有可能,可能一天就发作一两次,也有可能一天发作十几次。因此女性通常得不到好的休息,精神状况差,记忆力减退,脾气烦躁,苦不堪言。

2. 月经周期紊乱。更年期包含绝经期过渡期,在彻底绝经之前,女性

都会有月经周期紊乱的表现,常见为月经周期无规律性,经期不规则、经量变多或变少、颜色变浅等。

3. 关节及肌肉疼痛。更年期女性由于卵巢功能的减退,雌激素的缺乏,常发生急性或慢性的肌肉痛,肩部,颈部,背部等常见;并且较易发生骨折,骨质疏松症的患者只是轻微的磕碰一下可能就会发生骨折。

4. 假性心绞痛。“假性心绞痛”也叫“更年期心”,它跟心绞痛的症状有点相似,但其实没有任何关系,它只是由于更年期妇女卵巢功能衰退,内分泌失调引起的血管收缩症状,例如心慌、心悸、心律不齐、胸痛等。但也不容忽视,需要就医。

5. 失眠、易怒。处于更年期的女人可能会因为雌激素缺乏,植物神经功能紊乱而出现神经心

理症状,经常会发生情绪不稳、烦躁、易怒、失眠、疲乏等,甚至严重者还会出现抑郁的心理状况,其工作生活学习家庭都会不同程度地受到影响。

6. 阴道干涩、性欲减退。围绝经期女性常常感受到阴道干涩、性欲下降,伴有性交痛及性交困难;这些妇女心理上认为是自己年龄大了,不需要了,认为性生活只是为了生育,因而没有必要了,从而在性生活中缺乏主动及兴趣,但实际上这是一种认识错误及心理障碍,导致了性生活的不和谐,从而影响夫妻感情及家庭的稳定。

周晓花提醒,除以上常见症状外,更年期症状高达一至两百多种,其中还包括关节肿胀、皮肤蚁走感、电刺感、瘙痒、喉部异物感等。因为此类症状发生隐匿,易误诊漏诊,患者往往四处就医无果,错过了最佳治疗时间。

更年期“小忍”,晚年期“大患”

“有很多女性认为,更年期是必经阶段,忍一忍也就能过,殊不知更年期的‘忍耐’可能为晚年期埋下‘大患’。”周晓花表示,更年期不仅可带来由性激素变化引起的月经紊乱、血管舒缩功能障碍、神经精神症状等表现,更年期更是老年女性慢性疾病如骨质疏松、心血管疾病和老年痴呆等的起始阶段,随着女性激素水平的持续走低,老年慢性疾病将接踵而至。因而更年期阶段适量补充性激素,不仅可以使女性平稳度过舒适的更年期,更将使10年、15年以后老年慢性疾病的发生率大大降低。

周晓花介绍,《中国绝经管理与绝经激素治疗指南》(2018)中指出,绝经激素治疗可对更年期综合征症状明显缓解,并且已有充分证据证明MHT治疗可以有效预防绝经或继发性闭经引起的骨丢失,降低所有骨质疏松症相关的骨折的发病率;同时激素治疗对结缔组织、皮肤、关节和椎间盘有益,可以作为50~60岁具有高

骨折风险绝经女性的一线治疗选择;如果在围绝经期开始MHT治疗,还可改善血管内皮功能、血清胆固醇水平、血糖代谢和血压,对心血管起到保护作用;MHT治疗还可通过改善胰岛素抵抗,降低糖尿病的风险,同时对心血管疾病的其他危险因素如血脂谱和代谢综合征有积极的影响;激素还可降低结直肠癌、阿兹海默氏病的发生。

周晓花特别强调,更年期综合征的激素治疗需尽早,尽可能在月经周期刚出现紊乱,伴有潮热盗汗等症状的时候,就需进行治疗,可以让机体一直处于有雌激素保护的状态中。在60岁之内,或者绝经10年之内均可开始进行治疗,但若超出这个范围再开始使用,反而增加心脑血管事件的风险。另外,原因不明的阴道出血、乳腺癌、活动性静脉或动脉血栓栓塞性疾病、严重的肝、肾功能障碍、血卟啉症、耳硬化症、脑膜瘤等患者也不适宜激素治疗。

健康生活是应对更年期的“利器”

女性更年期的一般年龄都是40-55岁,但是随着现代社会经济的发展,生活水平的提高,有部分女性就可能更早的进入更年期,有年轻化的趋势,现在一些40岁左右的女性,就经常出现心情烦躁、身体潮热、月经紊乱等

更年期症状。“这主要与现代女性不健康的生活方式有关,如熬夜、过度减肥、暴饮暴食、缺乏运动、抑郁,都是更年期提前到来的元凶。”周晓花介绍,国际绝经学会(IMS)关于MHT共识指出,采用MHT可改善绝经症状或预防骨质



妇产科副主任医师周晓花

疏松,而医生进行系统有针对性的饮食、锻炼、戒烟、限酒等健康生活方式指导同样是作为围绝经期和绝经妇女健康总体策略的重要部分。

作为湖南省更年期保健特色专科门诊,长沙市妇幼保健院已开展多年更年期保健门诊,门诊重点关注40岁以上的女性,动态监测、评估更年期女性的健康状况,提供系统的保健服务及疾病预防指导;提供更年期相关疾病如更年期综合征的多学科诊疗(综合管理)、指导更年期月经紊乱、更年期综合征的激素治疗、更年期盆底及泌尿生殖道疾病的防治、更年期生殖道炎症、围绝经期取环及避孕指导;对更年期女性妇科肿瘤的筛查及早诊早治提供保健指导。目前该院更年期保健门诊已服务众多更年期女性,个体化的精准治疗,细化的门诊治疗随访,微信群疑问解答,目前已建立800余例绝经激素治疗的个人健康档案,长期综合管理,最大程度地缓解改善患者更年期症状。

周晓花介绍,除规范治疗外,广大女性也需要养成良好生活习惯,减少对卵巢的伤害。首先要养成良好的生活习惯,改变吸烟、酗酒、熬夜等不良生活方式。正常成人每天应睡6-8小时,中午短暂的小憩也可以让身体得到很好的修复。其次要学会定期给自己减压,每周在空闲时间进行瑜伽、游泳、健美操等活动有助于内心压力的消除。运动好处多多,提倡每周至少3次、每次至少30分钟、强度中等的锻炼。再次要规律进餐,注意多种营养共同摄入,注意补充优质蛋白和维生素和钙,提高身体免疫力,并每年至少一次到医院做正规的妇科及健康的全面体检,以便及时发现症状。

更年期同时也是抑郁症高发时期,家庭成员面对更年期的妈妈或者妻子,更要充分理解包容、交流沟通,帮助其缓解压力,培养爱好兴趣。只有家庭与社会的一起努力,才能有助于女性平稳度过更年期。