

潮热、失眠、情绪差？

# 围绝经期不适症状缓解指南

女性步入四十岁后，很多人会渐渐发现身体开始“变得不听话”，白天动不动就一阵燥热，晚上常常被汗水惊醒；睡眠质量下降，情绪也容易焦躁或低落，其实，这些变化往往与围绝经期有关，主要是由于体内激素水平波动，身体各个系统都会受到影响，出现一系列不适症状。本文将详细介绍这些现象背后的原因以及正确的缓解方法，希望能够帮助女性平稳度过这一特殊阶段。

## 什么是围绝经期

围绝经期是指女性从卵巢功能开始减退到绝经后一年的这段时期，约持续数年。多数女性在45~55岁进入这一阶段，此时雌激素水平波动，导致身体多个系统受到影响，常见的不适症状包括潮热、出汗，尤其是夜间盗汗；睡眠障碍，如入睡困难、夜醒、早醒；情绪波动，表现为焦虑、易怒、抑郁；心悸、乏力、注意力不集中；月经紊乱，周期缩短或延长，量减少或增多。女性出现这些症状并非矫情，而是生理与心理多重作用的结果。

## 为什么会出现这些不适

进入围绝经期后，卵巢功能逐渐减弱，雌激素水平开始走下坡路，原本负责帮助身体调节体温、稳定情绪、保护骨骼和心血管的雌激素一旦减少，大脑的体温中枢就会“失灵”，于是常常突然发热、出汗；神经递质的波动让人更容易情绪低落、心慌或烦躁；加上夜间频繁盗汗和失眠，白天精神就会越来越差，形成恶性循环，这些变化并不是心理暗示，而是身体真实的信号。

## 如何缓解围绝经期不适

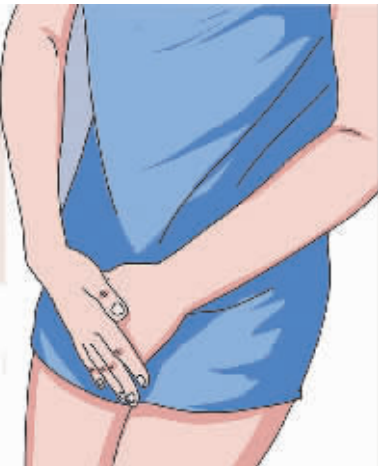
**1. 改善睡眠** 很多女性到了围绝经期，会出现晚上翻来覆去睡不着。所以，想要改善睡眠，首先要养成规律的作息，尽量在固定

时间上床、起床，帮身体设定一个生物钟，久而久之，睡眠质量会明显改善。其次，卧室环境尽量保持安静，温度以稍凉爽为宜；选择舒适的枕头和床垫；临睡前不喝咖啡、浓茶，不看手机，以免让大脑过于兴奋，影响入睡。可以在睡前泡个热水脚，或者做几分钟深呼吸，让身体慢慢放松。

**2. 调整饮食** 围绝经期女性可以在饮食上巧妙借助一些天然食材，如豆浆、豆腐、亚麻籽等含有植物雌激素，能在一定程度上缓解潮热、盗汗；黑芝麻、牛奶和小鱼干含有丰富的钙质，有助预防骨质疏松；深色蔬菜和水果能补充抗氧化物，提升免疫力和心情。合理搭配这些食材，不仅能满足营养需求，还能有效缓解围绝经期不适。

**3. 适度运动** 每天坚持30分钟的有氧运动，如快走、骑车或游泳，不仅能促进血液循环，还能改善睡眠质量；瑜伽和太极等舒缓的运动，能放松紧绷的神经，减轻焦虑和情绪波动。长期坚持，体力会增强，心情也会更稳定，整个人会感觉轻松很多。

**4. 调整心态** 围绝经期的情绪波动多与激素变化有关，良好的心态能减轻不适，可以尝试把注意力转移到兴趣爱好或运动，减少对负面感受的过度关注。遇到压力时，不妨与家人和朋友多交流，获得他们的支持与理解。



如果长期感到焦虑或情绪低落，可以求助心理医生。

## 围绝经期注意事项

不少女性觉得围绝经期的不适症状是自然现象，忍一忍就过去了，其实长期失眠、潮热和情绪低落会损害身体健康，增加骨质疏松和心脏病的风险。有些人把希望寄托在一些成分复杂、效果不明的保健品上，不仅没有效果，反而耽误治疗。另外有一部分女性忽视体检，认为更年期的不适症状只是小毛病，结果延误了乳腺、子宫或骨骼方面的潜在疾病。正确的做法是正视症状，科学调理，并在医生指导下选择合适的治疗方案。

围绝经期带来的潮热、失眠和情绪变化等症状并非疾病，而是身体在完成一次自然过渡，需要更多理解和呵护。这些不适症状可以通过规律作息、合理饮食、适度运动来缓解，如果症状严重影响正常的生活和工作，也不要讳疾忌医，应及时寻求医生帮助，取得家人的理解与支持，用科学的方法和积极的心态去应对，生活可以依旧精彩。

广州市番禺区第五人民医院

陈洁

## 一来月经就头痛 真相在这里！

提起月经，大多数女性会有痛经、水肿、情绪变化等症状，但这只是其中一部分，有些女性还会出现偏头痛。研究发现，在所有能触发女性偏头痛的因素中，月经可能是最有力且最常见的一个。

## 为什么一来月经就头痛

在月经期发作的偏头痛称为月经性偏头痛，包括单纯月经性偏头痛以及月经相关性偏头痛。前者指偏头痛仅发生在月经前两天到月经期第3天；后者指发生于月经周期任意时间的偏头痛。

女性体内的激素会出现周期性变化，月经来潮前，雌激素和孕激素急剧下降；月经前2天，前列腺素从子宫内膜释放入血，这时的偏头痛发作可能与前列腺素有关，通常症状也最为严重。

以雌激素为主的各种偏头痛保护因素(如催产素、孕激素等)，本来可以与多种促偏头痛因素达成动态平衡，但经期一来，雌激素撤退，导致这种平衡被破坏，引起偏头痛。

## 月经性偏头痛的治疗原则

对于发作不频繁的月经性偏头痛，可采取急性期对症治疗；对于治疗效果差的患者，若月经规律，月经期可预测，推荐短期预防性治疗；若月经不规律，月经期不可预测，推荐长期预防性治疗。

急性期治疗应尽早给药并避免药物过度使用。预防性药物治疗从小剂量开始，逐渐加量，以减少不良反应并提高耐受性，一般需要3~4周评估疗效，需要持续6个月以上，待头痛发作得到明显控制后逐渐减停药物。必要时治疗可延长，若治疗超过两个月无效，则需调整用药。

曾航

## 孕早期经阴道超声检查，会不会引发流产？

妇科B超通常有经腹部和经阴道两种，孕早期做阴超会不会引起流产呢？

两种B超各有优势，阴超可尽早发现宫腔外的孕囊，更适合排除异位妊娠；其次适合孕周较小（腹超可能显示不清）、评估胚胎存活（观察胎心是否出现），检查子宫、附件区的细小异常。腹部B超则更适合对阴超有心理抵触，以及部分剖宫产后、子宫被牵拉抬高、子宫附件巨大肿块者。

一般来说，停经5~7周优先选择阴超，可更早确认宫内妊娠，排除宫外孕。停经7周后，腹超通常能看清，如果因腹壁脂肪厚、憋尿不足等原因导致图像模糊，仍需阴超辅助。

那么，孕早期做阴道B超会不会引起流产呢？阴道超声是将套有一次性避孕套的超声探头放入阴道内检查，探头顶端位于子宫颈外口后下方，离胚胎着床的宫腔有一段距离，更不会触碰到宫腔内的胚胎。大量临床数据及国内外研究显示，阴道超声检查并不会增加孕早期流产风险，即使对于有先兆流产症状的孕妇也是如此。

湖南省妇幼保健院  
超声医学中心一科 邓小智

## 孕期糖耐量检查有必要做吗？

如果要问哪一项产检项目最让孕妈“难忘”，相信很多孕妈会说是糖耐量检查。“嘴巴又干，肚子又饿，一口糖水喝下去，直接把胆汁都吐出来了，全身没力气，折腾得头晕眼花。”这个检查对于宝妈来说的确不太友好。那么，孕期糖耐量检查是否一定要做呢？

## 糖耐量检查有必要做吗

有必要。糖耐量检查(OGTT)是孕中期一项至关重要的健康筛查，旨在及时发现妊娠期糖尿病。孕期胎盘分泌的激素可能导致胰岛素抵抗，即身体对胰岛素的敏感性下降，血糖调节能力减弱，从而可能引发妊娠期

糖尿病。若血糖控制不佳，可能引起胎儿生长过大（巨大儿）、新生儿低血糖，以及未来患2型糖尿病的概率较高风险。

## 糖耐量检查全流程

孕24~28周是糖耐量检查的最佳时期。

检查前应空腹8小时以上，检查前3天保持正常饮食，无需刻意节食或过量进食。检查当天先抽血测空腹血糖，然后将配好的葡萄糖水5分钟内喝完（将75克葡萄糖溶于300毫升温水中）。喝完静坐等待，分别于喝完糖水后1小时、2小时再次抽血检测血糖。全程避免进食、饮水，避免剧烈运动。

## 发现糖耐量异常怎么办

**1. 调整饮食** 选择低升糖指数（低GI）食物，如糙米、燕麦、全麦面包。增加膳食纤维摄入，如蔬菜、豆类、坚果，帮助稳定血糖。少食多餐，三餐以外可以再加餐2~3次，如无糖酸奶、坚果等。

**2. 适度运动** 每天散步30分钟，避免久坐。也可以做孕妇瑜伽或水中运动，改善胰岛素敏感性。

**3. 监测血糖** 监测空腹和餐后2小时血糖，将血糖控制在理想范围内（空腹≤5.3毫摩尔/升，餐后2小时≤6.7毫摩尔/升）。必要时在医生指导下使用胰岛素。

长沙市妇幼保健院产一科 邓洁