

# 更年期激素治疗怎么吃?

## 专家手把手教你避坑

更年期是女性必经的生理阶段,潮热盗汗、失眠烦躁、关节酸痛等不适,让不少女性备受困扰。激素治疗是缓解更年期症状的有效手段,但“激素”二字总让人顾虑重重,吃错不仅没效果,还可能埋下健康隐患。下面,专家手把手教你更年期激素治疗的正确吃法以及如何“避坑”。

### 更年期激素治疗并非人人适用

更年期激素治疗并非人人适用,必须先做全面体检,由专业医生评估后确定,基础检查包括性激素六项、乳腺超声、妇科超声、肝肾功能、血脂、血糖等。

**适应证** 满足以下一条者,可尝试激素替代治疗:1)有潮热、盗汗、失眠等绝经期相关症状,严重影响生活;2)阴道干涩、反复泌尿感染等泌尿生殖道萎缩问题;3)骨质疏松高危人群(骨量低、有骨折史);4)早发性低雌激素(40岁前卵巢早衰)。

**禁忌证** 有不明原因阴道出血、6个月内有血栓病史、乳腺癌及子宫内内膜癌病史、严重肝肾功能不全、可疑妊娠等女性,是激素替代治疗的禁忌证,切勿自行尝试。对于患有子宫肌瘤、偏头痛、高血压、糖尿病、乳腺增生者,需先控制基础病,再由医生权衡利弊制定方案。

### 精准把握剂量与服用方法

激素治疗核心是“缺啥补啥”,全程遵循最低有效剂量。

**1. 雌孕激素联合治疗** 适合子宫未切除的普通女性。雌激素会刺激子宫内膜增生,必须加孕激素保护,任选一种方法:①连续联合法:每天吃雌激素+孕激素,适合绝经1年以上、不想来月经的女性,稳定无波动;②周期序贯法:雌激素每天吃,孕

激素每月吃10~14天,停药激素后会有少量“撤退性出血”,适合刚绝经、想保留规律月经周期的女性。

**2. 单雌激素治疗** 适合已经切除子宫的女性。子宫已切除者无需担心内膜问题,单用雌激素即可,服用方法简单,副作用更低,可选择以下给药方式:①经皮给药(贴剂、凝胶):最新指南优先推荐!入血浓度稳,几乎不增加血栓风险,适合有血栓史、高血脂、超重的女性,皮肤吸收温和,对肝脏无负担;②口服给药(片剂):方便易坚持,但会轻微增加血栓风险,肝功能正常、无血栓史的可选。

**3. 外用雌激素** 适合以阴道干涩、同房不适为主要症状,或害怕口服药物伤肝的女性,局部用药全身吸收少,副作用更小,更安全。

① 雌激素软膏:每天涂抹阴道内侧,剂量从少量开始,症状缓解后可减量至每周2~3次维持。

② 雌激素贴片:贴于腹部、大腿内侧无毛发处,每周更换1~2次,避开乳房和腰部。贴片吸收稳定,且不加重肝脏负担,适合怕吃药、血脂异常的女性。

需要提醒的是,无论哪一种药,都不能随意自行加量,否则会加重血栓、乳腺增生风险;尽量不漏服,漏服超过12小时可能引发不规则出血,万一漏服,无需补服双倍剂量,次日正常吃即可。



### 避开这几个认知误区

**误区一 激素一旦用上就停不下来?**

雌激素替代治疗不会形成终身依赖,症状缓解后(通常1~3年),可在医生指导下逐渐减量至停药,或改成间歇用药,全程可调控。

**误区二 吃激素会发胖?**

小剂量补充雌激素不仅不会引起肥胖,反而能改善脂肪分布,减少腹部脂肪。更年期体重增加多是代谢下降导致,只要控制饮食、适度运动,就能保持体型。

**误区三 剂量越大,效果越好?**

指南明确提出,雌激素治疗应保持“最低有效剂量”,剂量过高会增加乳腺疾病和血栓风险。因此,女性用药期间一定要遵医嘱,切勿自行加量,需要调整时先咨询医生。

总之,更年期激素治疗核心是“医生评估、精准适配、小剂量、勤复查”,没有万能吃法,只有最佳方案。避开自行用药、盲目加量、不复查这三大雷区,就可以安全利用激素治疗缓解身体不适。

湘西土家族苗族自治州凤凰县人民医院护理部 杨慧

## 乙肝妈妈同样能生出健康宝宝

乙肝,全称为乙型病毒性肝炎,是一种由乙型肝炎病毒(HBV)引起的肝脏疾病。我国的乙肝发病率较高,尤其在孕妇群体中。那么,患有乙肝的女性能否生出健康的宝宝?孕前和孕期需要注意些什么呢?

### 孕前准备

**1. 全面筛查** 乙肝的传播途径主要是性传播、血液传播和母婴传播。母婴传播的主要危险因素是孕妇的高病毒水平,即HBV-DNA水平大于 $2 \times 10^5$ 单位/毫升或HBeAg阳性。因此,乙肝感染的备孕女性应进行全面的乙肝相关筛查,包括乙型肝炎病毒血清标志物(如HBsAg、抗-HBs、HBeAg、抗-HBe和抗-HBc)的检测。若HBsAg阳性,则需进一步检测HBV-DNA水平、肝功能生化指标和上腹部超声,以全面评估病情。

**2. 抗病毒治疗** 对于HBV-DNA阳性且肝功能异常的乙肝妈妈,应在感染科医生或肝病科医生的指导下进行抗病毒治疗,常用的抗病毒药物为替诺福韦酯(TDF)或替比夫定(LdT)等,这些药物可以有效抑制病毒复制,降低母婴传播的风险。

### 孕期管理

**1. 定期复查** 定期复查肝功能、HBV-DNA、甲胎蛋白、肝脏彩超和肝脏硬度测定等指标,以便及时了解病情变化。

**2. 避免肝毒性药物** 如降糖药、抗结核药、激素等,如必须使用,应在医生指导下选择肝毒性较小的药物。用药期间,留意药物间的相互作用,以免增加肝脏负担,导致病情恶化。

**3. 良好的生活习惯** 保证充足的睡眠和休息,避免熬夜、过度劳累、饮酒吸烟,这些不良习惯会对肝脏造成进一步损害。

**4. 合理饮食** 食物尽量多样化,注意营养均衡,多吃粗粮、新鲜蔬菜水果、豆制品、牛奶、鲜鱼、鸡蛋等,避免过于油腻和辛辣的食物。

**5. 心理调适** 保持良好的心态,积极面对病情,并适时寻求家人和社会的支持,或者通过运动、听音乐、阅读等方式来缓解焦虑情绪。

### 分娩与哺乳

**1. 阻断母婴传播** 宝宝出生后12小时内接种乙型肝炎免疫球蛋白(HBIG)和重组酵母乙型肝炎疫苗,以阻断母婴传播。宝宝1月龄和6月龄时,分别注射第2和第3针乙型肝炎疫苗,以完成全程免疫。

**2. 母乳喂养** 研究表明,母乳喂养与人工喂养的宝宝感染乙肝的比例相当,因此,乙肝妈妈可正常母乳喂养。需要注意的是,如果妈妈正在服用抗病毒药物,应在医生的指导下进行母乳喂养,以减少药物对宝宝的影响。

福建省妇幼保健院 药剂科 陈婷婷

## 活用“望闻问切”,在家就能完成白带自检

你是否有过这样的窘境——当白带出现异常、私处瘙痒不适时,却因羞于启齿而迟迟不愿就医;一边纠结于什么样的白带算正常,一边又担心错过早期发现问题的时机。其实,在家就能初步完成白带自检,下面教你如何运用中医“望闻问切”的方法轻松掌握身体的健康密码。

**望** 第一步先“望”白带的外观与颜色。正常白带多为白色或透明稀糊状、无气味,排卵期会呈蛋清样、可拉丝,量随周期略有变化。大量无色透明黏白带可能是用了雌激素药物后或卵巢颗粒细胞瘤;豆腐渣样白带大概率是真菌性阴道炎的信号;黄绿色泡沫状脓性白带需警惕滴虫性阴道炎;黄色脓性白带有臭味,多为化脓性细

菌感染引起,多见于慢性宫颈炎、子宫内膜炎、宫腔积液等;血性白带有特殊臭味,可能是宫颈癌、宫颈息肉、子宫黏膜下肌瘤、慢性重度宫颈炎,以及宫内节育器的副反应等。

**闻** 中医“闻诊”讲究辨气味,白带自检也一样。健康的白带基本无味或略带淡淡腥味,若出现刺鼻的鱼腥味,且在性生活后加重,结合形态异常,多提示菌群失调;若出现腐臭味,需高度警惕,可能与严重炎症或其他病变有关,务必及时就医。

**问** 这一步是中医“问诊”的延伸,核心是关注身体的主观感受。若仅白带形态、气味略有变化,但无外阴瘙痒、灼痛、红肿,也无尿频、尿急等不适,可先观察,调整作息。若伴随上述

不适症状,哪怕白带外观变化不明显,也说明存在炎症可能,应尽快就医。

**切** 中医“切诊”指脉诊,居家自检白带时可转化为触摸白带质地。正常白带质地顺滑,排卵期偏稀薄有弹性。若白带质地黏稠结块,或呈脓性、带血丝,触摸时感觉异样,结合前三项观察结果,能精准判断健康状况。

这里要提醒的是,自检≠专业检查。自检只是健康监测手段,发现异常及时就医及时干预才是正解。另外,自检前要洗净双手,避免使用洗液冲洗阴道内部,以免破坏阴道菌群平衡,影响判断结果。月经期间不建议自检,最佳时间是月经干净后3~7天。

长沙市雨花区妇幼保健所 主管检验师 戴淑琼