



更年期和围绝经期 (Menopause and Perimenopause)

什么是更年期？什么是围绝经期？

(What is menopause? What is perimenopause?)

更年期是女性生命中停经达到一年的阶段。它标志着生育年龄的结束。有时被称为“绝经期”。

对于大多数女性来说，更年期发生在 50 岁左右。但是每个女性的身体都有自己的时间轴。一些女性在 40 多岁时停经，而其他人的月经会持续到 50 多岁。

围绝经期是导致更年期的变化过程。它最早可以在 30 岁末时开始，或者最晚在 50 岁初开始。围绝经期持续多长时间各不相同，但通常持续 2 至 8 年。在此期间您可能出现月经不调或其他症状。

更年期是变老的一个自然组成部分。除非您的症状令您担忧，否则不需要治疗。但是，了解绝经期的所有知识十分有益。了解预期会发生的事情有助于您在这个生命的新阶段尽可能保持健康。

什么原因导致更年期？

(What causes menopause?)

生殖系统和激素系统的正常变化会导致更年期。随着卵巢衰老，您的身体开始减少排卵。在此期间，您的激素水平不均匀地上升和下降（波动），导致月经变化和其他症状。最后，雌激素和孕激素水平下降到足以使月经周期停止。

一些医学治疗会导致您在 40 岁之前停经。摘除卵巢、接受放疗或接受化疗会引发提早绝经。

有哪些症状？

(What are the symptoms?)

常见症状包括：

- 月经不调。有些女性月经量较少，而其他人则月经量过多。您的月经周期可能更长或更短，或者可能没来月经。
- 潮热。
- 无法入眠（失眠）。
- 情绪变化。有些女性有情绪波动或感到不高兴、情绪低落或焦虑。
- 头痛。
- 感觉心脏跳得太快或不均匀（心悸）。
- 记忆出现问题或思路不清晰。
- 阴道干燥。

有些女性只有一些轻微症状，而其他人则会出现严重的症状，扰乱她们的睡眠和日常生活。

这些症状在绝经后第一年或更长时间往往会持续或恶化。随着时间推移，激素保持在较低水平，许多症状会改善或消失。

您是否需要检验来诊断更年期？

(Do you need tests to diagnose menopause?)

您无需进行检验来确定是否已经开始围绝经期或更年期。大多数情况下，您和您的医生可以根据月经不调和其他症状进行判断。

如果您出现严重的月经不调，您的医生可能希望通过检验来排除严重的出血原因。月经量过多可能是围绝经期的正常表现，但也可能是由感染、疾病或怀孕问题引起的。

您可能不需要看医生了解更年期症状，但是继续进行年度体检却十分重要。绝经后，您患心脏病、癌症和骨质疏松（骨质疏松症）的风险会增加。在每年体检时，您的医生可以检查您的整体健康状况，并根据需要建议您接受检验。

您需要治疗吗？

(Do you need treatment?)

更年期是变老的一个自然组成部分。除非您的症状令您担忧，否则不需要治疗。但如果您的症状令您烦恼或不舒服，则不必忍受这些症状。有一些治疗方法可以提供帮助。

第一步是拥有健康的生活方式。这有助于减轻症状，并降低患心脏病和其他与衰老有关的长期问题的风险。

- 尽量吃好。选择低饱和脂肪的有利于心脏健康的饮食，应该包括大量鱼肉、水果、蔬菜、豆类、高纤维谷物和面包。
- 吃营养的饮食，并确保获得足够的钙和维生素 D 以帮助骨骼保持强壮。低脂肪或脱脂乳制品是钙的重要来源。
- 定期运动。运动有助于控制体重，保持心脏和骨骼强壮，并使心情变好。
- 限制咖啡因、酒精和减压。咖啡因、酒精和压力会使症状恶化。限制它们可以帮助您睡得更好。
- 如果您抽烟，请戒烟。戒烟可以减少潮热和长期健康风险。

如果生活方式改变不足以缓解症状，您可以尝试其他措施，如呼吸运动和瑜伽。如果您出现严重的症状，则可能需要请医生开处方药。处方药包括：

- 绝经前的低剂量避孕药。
- 绝经后的低剂量激素治疗 (HT)。
- 抗抑郁药。
- 一种名为可乐定 (Catapres) 的药物，通常用于治疗高血压。

所有针对更年期症状的药物都有可能存在风险或副作用。极少数女性在接受激素治疗时会出现严重的健康问题。在开始治疗更年期症状之前，请务必与您的医生讨论可能存在的健康风险。

请记住，在您进入更年期之前，仍有可能怀孕。为了防止意外怀孕，请继续采用避孕措施，直到停经满一年为止。

如需获取全天候护士建议和一般健康信息，请致电 **Health Link: 811**。如果您需要电话传译，只需说出您需要的语言即可获得。

生效日期：2018 年 5 月 15

日来源：www.myhealth.alberta.ca

经 Healthwise Inc.® 允许翻译。本资料仅供参考，并非旨在代替您从医疗服务提供者或其他医疗保健专业人士处获得的护理建议。请务必咨询保健专业人士进行医疗诊断和治疗。