

【节日礼物一】别让“更年期”困扰美丽的你~

2019-03-04原文

节日礼物

【一】

提到“更年期”

大家的第一个反应就是“爱发火”

我们的妈妈或者妻子在45岁左右时
总是特别“易怒”，一点小事就大发雷霆



“更年期”三个字

也成为女性爱发火的直接原因

因此在女性莫名发火时周围人会

给个白眼然后说：



更年期啊！你！



更年期怎么了？

知道更年期是咋回事吗？

就说咱们更年期？

女人的一生会经历：

青春期、生育期、更年期、老年期

四个发展历程

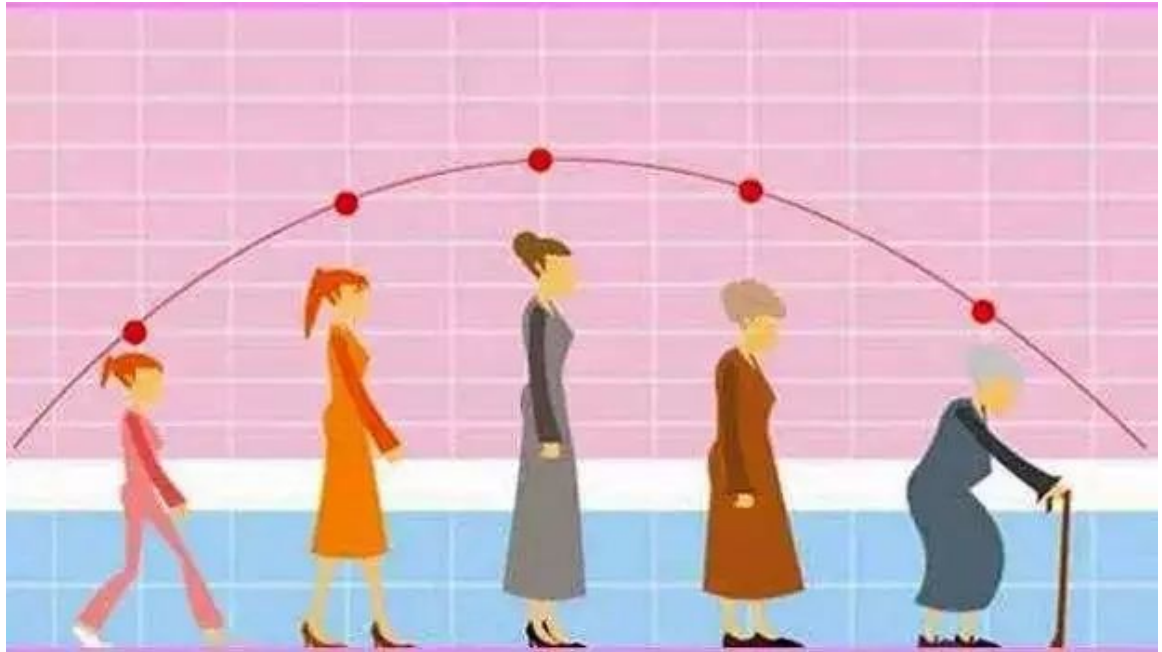
更年期是女性衰老的开始

是女性卵巢功能从旺盛到衰退

直至消失的过程

也是女性从有生育能力到无生育能力的过程

医学上称之为围绝经期。



由于这一时期

女性卵巢功能出现波动或开始减退

出现了一系列的身体心理的变化

比如：

月经周期改变、易怒、潮热、心悸等症状

叫做“更年期综合征”

医学上又称“围绝经期综合征”



在我国，更年期女性达1.6万，居世界首位，并且这些更年期女性有80%都有更年期症状，可就诊率还不到3%。



吃瓜群众：不就是个更年期嘛，忍忍就过了，还用看医生？

更年期在老百姓眼中只是爱发脾气、情绪不好这样简单的表现，可实际上更年期症状很多，这些症状会带来影响生活的困扰，不及时治疗还会导致严重的后果，比如曾经就有病人因为“更年期综合征”没有及时治疗，最后患上了严重的抑郁症，已经出现了自杀倾向。



吃瓜群众：这么严重？那“更年期综合征”都有哪些表现呢？

更年期症状

1

---月经改变

月经周期改变是围绝经期出现最早的临床症状，分为3种类型：

- (1) 月经周期延长，经量减少，最后绝经。
- (2) 月经周期不规则，经期延长，经量增多，甚至大出血或出血淋漓不断，然后逐渐减少而停止。
- (3) 月经突然停止，较少见。



2

---潮 热

突然发热，热气从前胸，涌向头颈部，然后波及全身，多持续1~3分钟，有的人一天几次，有的则一周几次。



3

---盗 汗

在入睡前会入睡过程中，出汗，汗量多的可以弄湿衣物，醒后汗停



4

---失眠、头疼、头晕、心悸

入睡困难、早醒、易醒或醒后睡不着，睡眠时间缩短，经常头痛
头晕，心慌心悸。



5

---烦躁

多虑、安全感少，喜怒无常



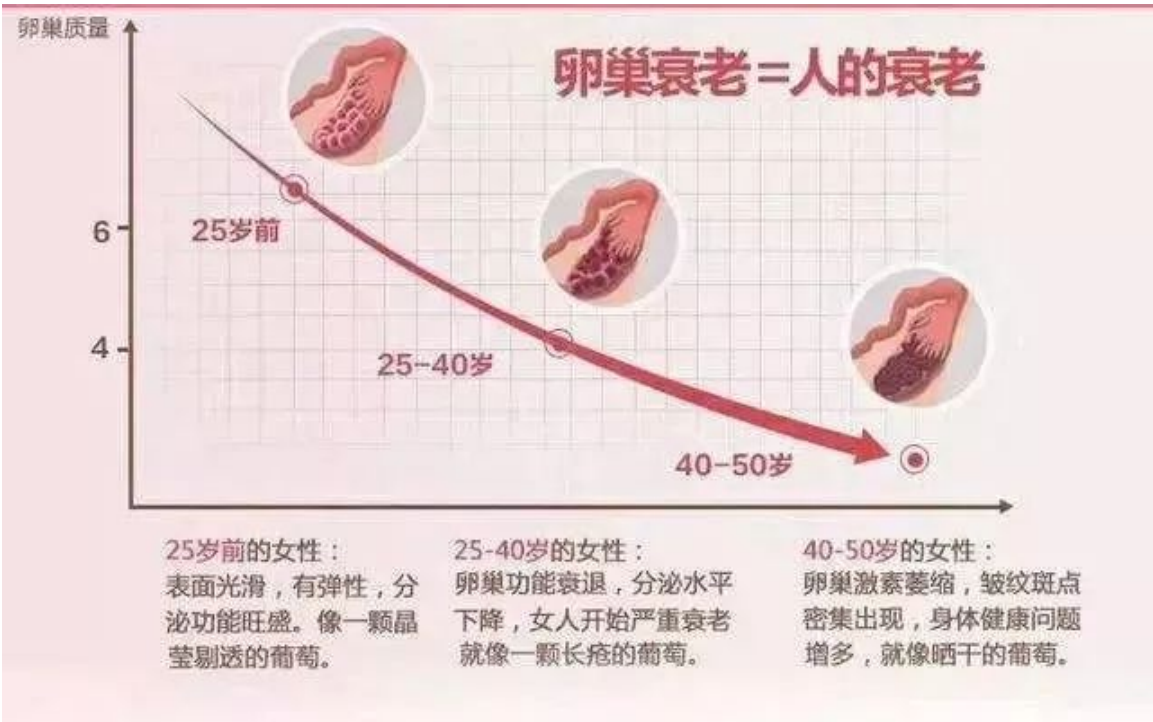
6

---外阴瘙痒

也是由于雌激素下降，更年期的女性会有外阴瘙痒白带异常的症状。



在以上的症状中潮热多汗、脾气改变、心悸、失眠是最典型的。那么为什么会出现这些症状呢？



随着女性年龄的增长，卵巢功能逐渐衰退，导致雌激素水平剧烈波动或快速下降，从而影响了神经递质的波动，神经递质的波动使得体温和情绪调节出现紊乱，继而出现了我们刚刚讲到的这些症状。

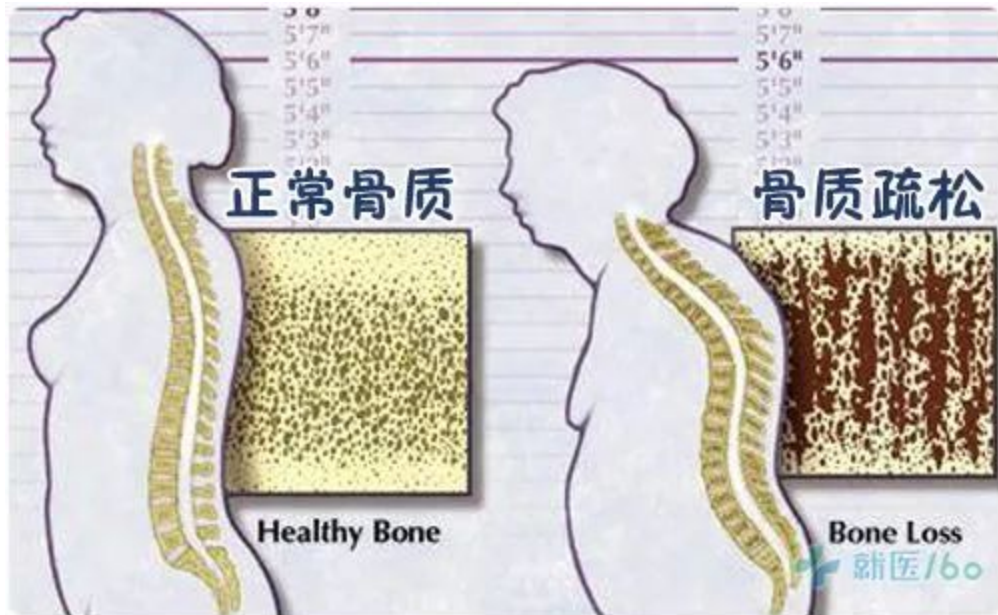


吃瓜群众：你讲的这些其实也没有什么，都是一些症状，忍一忍也能过去，每个女人也都需要经历嘛！

在出现这些症状时，很多女性觉得忍忍就过去了，但是更年期的症状不好好控制和治疗会对以后的生活造成很大的困扰。

骨质疏松

由于雌激素下降，女性身体的钙质会大量丢失，造成骨质疏松，造成骨折的风险。



心血管疾病

雌激素是使血管扩张保证血管弹性的重要激素，雌激素下降会导致血管收缩血管弹性减弱，而引起血压升高及心血管疾病的风险。



老年痴呆、抑郁症

由于长期失眠，精神不能集中，情绪低落，有导致老年痴呆症和抑郁症的风险。



吃瓜群众：想不到小小的更年期还有这么多严重后果，那如果出现这些症状应该怎么办呢？

专家建议：

1

如果年龄在45岁左右，出现了两次月经改变的症状，就建议到医院就诊，评估更年期症状，必要时行药物替代治疗。



2

适当自我调节，这一时期女性自身要注意调节，比如早睡早起，养成良好的作息习惯，多参加户外活动，增强体质，于同龄的好友吐露心声、相互交流。



3

家庭关爱支持，这一时期，家人们一定要充分理解和包容，其实这一时期的女性自己也知道自己的易怒，可无法控制自己，多的理解和包容可以减轻更年期易怒的症状。

孩子最近妈妈脾气不好。

妈妈，没关系，我理解您。





“更年期综合征”是女性正常的生理变化引起的一系列症状，当您的症状已经困扰您的生活，影响到您的生活质量的时候，专家还是建议到医院就诊，采用合适的方法减轻症状，提高幸福指数。

王以鋒

攀枝花市中心醫院



坐诊时间：周一上午（详见挂号信息）

女王节快乐



扫描二维码关注我们

爱自己

才可以更好照顾家人

精选留言

暂无...