

# 更年期保健指导

童山（大安区妇幼保健院，四川自贡 643010）

我国更年期保健水平存在明显的地域差异，许多医疗机构虽然开设了更年期门诊，但是相关医护人员素质参差不齐。而做好更年期保健指导工作，对维护更年期妇女健康，促进社会和谐稳定具有重要意义。

## 更年期并非一种疾病

更年期并非一种疾病，而是女性生命中的一个关键过渡期，是正常的生理过程。一般好发于45~55岁。

女性进入更年期，卵巢功能会因各种原因衰竭，分泌的雌激素会逐渐减少。女性身体当中有超过400多种雌激素受体，几乎分布在全身器官和组织中，并受到雌激素的控制与支配；而一旦雌激素减少，便会引发器官与组织退行性变化，从而出现一系列相应症状，如面部潮红、忽冷忽热、头晕目眩、出汗失眠等，部分伴随烦闷欲哭、忧郁易怒等情绪变化，一般可以随着时间的推移而逐渐消失。不过有些女性症状比较严重，就需要实施针对性的治疗。

在临床症状上，更年期女性常会出现这些症状：

(1) 月经周期延长，经量逐渐减少，直到最后绝经。(2) 月经周期不规则，经期延长，经量增多，甚至大出血，然后逐渐减少，并慢慢停止。(3) 月经突然停止，卵巢无排卵，雌激素水平容易波动，甚至发生子宫内膜癌。异常出血者，应当及时诊断并进行治疗，排除恶变。

大部分更年期妇女会出现不同程度的症状，有的持续到绝经后2~3年，少数人可能持续到绝经后5~10年。人工绝经者一般在术后2周开始出现症状，可能持续2年。

## 更年期发病因素

一般而言，更年期是卵巢功能退化的结果。不



过，遗传因素对该症状会造成影响，如孪生姐妹围绝经期综合征开始时间几乎相同，症状与持续时间也比较类似。同时，性格、文化水平、职业、家庭背景以及神经类型等方面因素也和更年期发病严重程度有一定关系。

## 保健要点

对于更年期女性，需要采取一定的保健干预措施，帮助她们顺利渡过这一特殊时期，对提高其生活质量具有重要意义。实施更年期保健需要注意以下要点：

(1) 应当多加了解一些与更年期生理卫生相关的知识，意识到这是一种正常的生理现象，有利于缓解精神压力；家属和朋友也需要了解更年期的主要症状表现，在工作和生活上多给予关爱和体谅；要避免从事过累、过度紧张的劳动，远离不良精神刺激，保持轻松愉悦的生活环境。

(2) 加强身体锻炼，注意要适度，不能过度剧烈。多参加集体活动，适当调整睡眠，保证充足的休息时间。

(3) 对于更年期综合征症状比较明显的患者，可根据实际情况采取药物治疗。

(4) 对于心血管和内分泌系统症状，或阴道

异常出血等，应当先到医院进行检查，排除疾病后，再进行心理与对症治疗。

(5) 应当每年定期进行身体检查，有效预防相关疾病的发生。

### 更年期具体保健措施

#### 用药指导

更年期比较轻微的症状通常不需要服用药物。当症状严重时，应当在医生的指导下正确使用药物，切记不能滥用药物，否则会损害身体健康。患者如长时间焦虑、精神紧张，可适量服用镇静剂，以保证睡眠；对少数症状比较严重的患者，可适当服用性激素。用药需严格遵医嘱，控制剂量和服法。

#### 病情观察

如果患者出现心血管疾病症状时，要区分是因为更年期引起的，还是之前的疾病有所加重。如高血压患者收缩压升高，更多是因为更年期所致；当舒张压升高时，很可能是其他疾病所致，应及时就医诊治。绝经后，如依然有阴道出血或白带有血的情况，需及时就医；绝经后每半年进行一次妇科健康检查，做到早发现、早治疗。

#### 康复锻炼

中老年妇女在更年期期间，应始终保持自信开朗的态度，参加力所能及的社会活动，适当进行体力劳动与锻炼，如散步、慢跑、打太极拳等，有利于促进身体血液循环，避免肥胖、延缓衰老。

#### 起居干预

合理安排日常生活以及工作内容。生活要有规律，注重劳逸结合，特别是活动少、久坐的人群，要多参与户外活动；居住环境要保持整洁、安静、舒适；注意个人卫生，勤洗外阴，避免发生阴道炎与尿路感染。

#### 饮食指导

根据患者的日常饮食情况及消化功能，制定相应的干预计划。这没有统一的标准，只要保证营养充足便可。适当多进食优质蛋白，如鱼、瘦肉等，避免摄入油腻、高脂肪、高糖的食物，如肥肉、糖果等；还需要控制高胆固醇食物，如动物内脏等；多摄入一些新鲜的蔬菜和水果；还可适当多食用海带、香菇、木耳等。

在饮食上，需要特别注意补钙。因为更年期女性机体处于负钙平衡的状态，骨骼中的钙质不断丢失。实施及时、有效治疗，只能避免骨钙继续流失，而已经丢失的骨钙无法自行恢复，需要通过补钙来改善。食物中的奶制品、牛奶等，是天然钙质最理想的来源；其他的如豆制品、黄豆、海产品、胡萝卜及部分绿叶蔬菜，也含有较多钙质，更年期女性可多加食用。另外，鼓励更年期女性多进食芝麻、蘑菇、大枣、莲子、核桃肉、百合、山药等，还可以应用当归、黄芪等药品炖乌鸡，通过食疗补充钙质。

#### 心理保健

通常情况下，女性在步入更年期后，生理上会发生明显变化，进而对心理健康造成极大影响。如果未能及时调节，很容易会出现抑郁情绪，甚至发展为抑郁症。为预防上述情况，首先要鼓励更年期妇女多学习，让自己变为乐观、风趣的人，学会处理生活中的矛盾，合理宣泄不良情绪；培养兴趣爱好，让生活充满乐趣，找到自己的价值，以缓解更年期症状所带来的不良影响；鼓励更年期女性多和家人沟通，当身体出现明显不适时，可以向家人倾诉内心的痛苦，不必一味忍受，不但能减轻思想负担，还可获得家人的理解与支持，有利于构建和谐的家庭氛围。

总之，更年期是女性的必经阶段，不要过于担心，多学习、多调节，自然会平稳渡过。