

潮热盗汗、失眠烦躁、关节酸痛……

更年期别硬扛,科学应对有良方

潮热盗汗、失眠多梦、情绪烦躁、关节酸痛、心慌乏力……人到中年,不少女性会被一系列莫名的不适症状困扰。很多人误以为这是年纪增长的正常现象,选择默默忍受,殊不知这些都是更年期综合征的典型表现。更年期是女性生命中必经的生理过渡阶段,也是女性健康的“关键转折期”。近日,记者采访到十堰市妇幼保健院妇科主任赵琴,结合多年本地临床经验,为市民带来专业、实用的更年期健康调适指南。

■记者 王琪



图片由 AI 生成

认知存误区 不适当硬扛

“最近总睡不着,一点小事就想发火,晚上频繁出汗,以为是体虚,补了很久也没用。”今年50岁的市民刘女士近期备受身体不适困扰,辗转调理无果后,前往十堰市妇幼保健院妇科就诊,经检查确诊为围绝经期综合征。

在临床接诊中,不少十堰中年女性都有和刘女士相似的经历。十堰市妇幼保健院妇科主任赵琴介绍,更年期医学上称为围绝经期,一般发生在45岁至55岁之间,是女性卵巢功能衰退、雌激素水平波动下降引发的生理变化,整个过渡期可持续5至10年。

从事妇产科临床工作20余年的赵琴,是我市知名妇幼专家,擅长妇科内分泌疾病、生殖疾病的诊治,对女性围绝经期综合征的调理与治疗拥有丰富的临床经验,也是我市更年期保健核心专家团队成员之一。她表示,不同于大众固有认知,更年期不适绝非简单的“矫情”“衰老”。除了潮热、失眠、情绪波动等短期症状,长期忽视更年期问题,还会引发骨质疏松、高血压、高血脂、心血管病变、泌尿系统反复感染等多种慢病,严重影响中年女性的生活质量。

记者了解到,受传统观念影响,十堰不少中老年女性对更年期存在诸多认知误区。部分女性认为更年期症状忍一忍就过去,无需就医调理;还有人盲目进补、轻信偏方,不仅无法缓解不适,反而加重身体代谢负担,延误科学干预时机。

症状分等级 信号要警惕

结合多年临床诊疗情况,赵琴将更年期症状分为轻、中、重三个等级,提醒市民按需应对、科学调理。

轻度症状多为短暂、轻微的情绪与身体变化,偶发潮热、夜间轻微盗汗、偶尔失眠、情绪小幅波动,不影响正常工作与日常生活,可通过作息、心态、饮食自行调节。

中度症状持续出现,频繁潮热出汗、长期入睡困难、多梦易醒,情绪敏感易怒、焦虑低落,伴随头晕乏力、记忆力下降、腰背酸痛等问题,持续超过1个月无缓解,需及时进行专业调理。

重度症状则严重影响生活,持续性失眠、昼夜盗汗,情绪失控、抑郁烦躁,同时出现关节疼痛、血压波动、心慌心悸、反复尿频尿急等并发症,甚至出现骨质疏松、体重异常增长,必须尽快就医接受规范治疗。

“很多中老年女性的高血压、骨关节病、睡眠障碍,根源都和更年期激素紊乱密切相关。”赵琴解释,临床中很多女性常年受各类慢病、亚健康问题困扰,对症调理效果不佳,实则是忽略了围绝经期内分泌波动的核心影响,针对性做好更年期干预后,各类不适症状会明显缓解。

养护有良方 调护重日常

结合十堰本地中年女性的生活作息、饮食特点,赵琴从日常养护、心态调节、就医干预三个方面,总结出一套贴合市民生活的更年期养护方案。

饮食调理上,摒弃盲目进补的误区,遵循清淡均衡、温润养护的原则。日常多食用豆制品、牛奶、鱼虾、新鲜果蔬,补充植物雌激素、钙质与维生素,缓解激素波动、预防骨质疏松;减少重油重盐、辛辣刺激、高糖高脂食物摄入,适配十堰本地饮食习惯,减轻身体代谢压力。同时,可适量食用银耳、百合、莲子等温润食材,改善潮热盗汗、心烦失眠问题。

作息运动方面,坚持规律作息,杜绝长期熬

夜,保证每日7至8小时睡眠,稳定内分泌状态。结合中老年身体机能,选择散步、太极、广场舞等温和运动,每周坚持3至5次,每次半小时左右,既能促进血液循环、增强体质,也能舒缓不良情绪、缓解身体酸痛,适配本地中老年群体的运动习惯。

心态调节是更年期养护的核心。赵琴提醒,更年期情绪波动是生理变化导致,并非性格变差。女性自身要正视生理变化,接纳身体的改变,多培养兴趣爱好、多与人沟通交流,避免长期独处焦虑。家人也要多包容、理解、陪伴,减少指责与争执,营造和睦的家庭氛围,帮助女性平稳度过特殊阶段。

围绝经期健康调适

识别信号,科学应对



图片由 AI 生成

摒弃旧观念 就医别迟疑

采访中,赵琴表示,更年期不是“病痛”,而是正常的生理过渡期,无需过度焦虑,更不必默默硬扛。随着现代妇幼医学的发展,针对更年期综合征已有成熟、安全的中西医结合干预方案。对于症状轻微的市民,通过健康的生活方式即可平稳过渡;对于症状明显、影响生活的市民,可前往十堰市妇幼保健院妇科,通过专业检查评估激素水平、骨密度、身体机能,接受个性化

中西医调理、科学激素干预等规范治疗,有效缓解不适症状,规避远期慢病风险。

赵琴特别提醒,十堰广大中年女性要树立主动健康意识,定期做好体检,重点关注内分泌、骨密度、血脂、血压、妇科筛查等项目,早发现、早干预更年期相关问题。家人也要给予更多关怀与包容,让每一位女性都能摆脱更年期困扰,从容、健康、优雅地迎接人生新阶段。