



□首席记者 曾宇凌 通讯员 刘冰

昨天是世界更年期关怀日—— 猫见了都绕墙根走的妈妈 更需要关爱

■受访专家:李倩 洛阳市妇女儿童医疗保健中心妇女保健科主任、主任医师、国家二级心理咨询师

10月18日,是世界更年期关怀日。

提起更年期,人们总是习惯将它与“易怒”“健忘”“发胖”等词语联想到一起。“更年期的女人到底有多可怕”,知乎上有一个热门答案是:“我家猫看见我妈都绕着墙根走。”

听到这个答案时,李倩长长地叹了口气,市妇女儿童医疗保健中心更年期门诊已经成立十几个年头了,但每天来就诊的并不多。

她说,对于更年期,大家了解得太少,包括正处于更年期的女性自身,总觉得“哪个女人不更,忍忍就过去了”,其实哪有那么简单呀。

在与李倩对话的3个小时中,她讲述了3个耐人寻味的更年期故事。今天,“健康君”把这3个故事分享给大家,一起正确对待更年期。

1 故事一: 浑身不舒服却查不出毛病, 她认定自己得了癌症

李倩最先说起的,是一个老病号的故事。

故事的主人公叫周伊(化名),是一名清洁工。45岁停经那一年,她总是莫名地烦躁,失眠、健忘,浑身不舒服。在走进李倩的更年期门诊前,她已经两次试图自杀,“所有检查都做了,就是查不出毛病,他们都说我是装病,但我真的觉得浑身不舒服,我肯定是得癌症了,他们不敢告诉我”。

李倩对周伊进行了心理疏导和全身检查,告诉她,其身体的一系列不舒服表现,都是更年期惹的祸,跟癌症没有关系。走出李倩的诊室时,周伊如释重负。她头一次听说,更年期不仅会让心情变糟,而且还会让身体的很多地方跟着“受累”。

■医生说:更年期不是病,但别忽视就医

什么是更年期?

更年期在医学上称为围绝经期,指女性绝经前后的一段时间,常发生在45岁至55岁,一般以1年无月经作为绝经的标志。这段时间,女性体内的激素水平急剧下降,卵巢功能慢慢衰退至完全没有。

更年期是每个女人都必须经过和面对的,它不是一种病,而是特殊时期的健康问题,但是必须管理,否则就可能真的变成病。

■画外音:5个身体表现提醒你,围绝经期要来了!

月经紊乱:月经周期不规律,每次来月经的量差别较大。

潮热出汗:以面颈部和前胸后背最为常见,经常反复出现,持续1分钟至3分钟。

情绪变化:激动易怒,不能自我控制,甚至会抑郁。

睡眠障碍:夜晚易失眠,白天注意力不集中,记忆力下降。

腰背疼痛:由于骨质疏松,造成腰酸背痛。

2 故事二: 她以为自己熬过更年期, 可最终人没了

这个故事的主人公叫赵玲(化名),是李倩的老熟人,但赵玲生命的钟摆永远停在了47岁的那个晚上。

“她家人曾经给我打电话,说她进入更年期了,已经失眠快两年了。我劝她到医院看看,让她做检查和调理,但她总觉得更年期没啥大不了的,治好失眠就行了,她还担心吃雌激素对身体不好。”李倩说,最终没有等到赵玲走进她的诊室,等到的却是她跳楼的噩耗。

■医生说:面对更年期综合征,女人千万别硬扛

有数据显示,我国每年进入50岁以上的女性有1000万,截至2009年年底,全国50岁以上的女性人数已达到1.6亿,其中有1.2亿人正在忍受着更年期的折磨。在这1.2亿人当中,大多数女性并未采取任何应对措施,对潮热、易怒、失眠等症状,基本上都是“忍忍就过去了”的心态。

硬扛的结果是什么?种种不适症状会持续存在不说,还可能出现心血管病、老年痴呆等疾病,最可怕的还是抑郁,像赵玲那样最终被拽进死亡的深渊。

■画外音:到底该不该用激素替代治疗?有副作用吗?

面对更年期,很多女性更愿意选择保健品。

保健品对缓解更年期不适有帮助吗?专家的答案是:保健品不是药品,能不能治疗更年期症状,至今没有权威答案。

激素补充治疗,是目前医学界公认的治疗更年期症状的最佳措施,可以直接、快速地改善各种更年期症状。

然而,对于激素替代治疗,很多女性有误区,怕致癌。李倩说,只要到医院进行专业的治疗,雌激素配合孕激素和中药,是不用担心致癌的风险的,但有两类女性不适合激素替代治疗:一是年龄大于60岁的;二是有乳腺癌、子宫内膜癌家族史和高血栓风险的。

【延伸阅读】

●为何越来越多的女人更年期提前?

工作压力大、生活节奏快,导致女性内分泌失调,提前进入更年期。另外,过度减肥也会让更年期提前来敲门。

●运动对缓解更年期症状有效吗?

有效!能预防发胖,提高身体素质,最重要的是,能让人没时间胡思乱想。

●男人也有更年期?

更年期不是女人的专利,男性到了45岁后,也会慢慢出现更年期症状,比如易疲劳、爱发脾气、性生活力不从心等。

3 故事三: 每晚得女儿哄着才睡, 丈夫也把她当孩子

故事的主人公叫刘菲(化名),80后。

在找到李倩之前,刘菲已经两个多月没有好好睡觉了,“这日子没法过了,我妈天天晚上闹,动不动就哭,骂我不孝顺,还怀疑我爸有外遇,每天晚上得先把她哄睡着了,我才能睡”。

李倩为刘菲的妈妈做了全身检查,并开了激素替代治疗和中药调理,又专门跟刘菲的爸爸谈了一个多小时,希望他多理解、多忍让,“女人的更年期症状,都是激素惹的祸,你得把她当孩子一样让着”。

从那之后,刘菲再也没有为妈妈的更年期症状找过李倩,家庭生活又恢复到了往日的宁静。

■医生说:妈妈进入更年期,丈夫和孩子都要参与治疗

更年期是一个需要特别关爱的时期。进入更年期的女性,往往会有这样的感觉:“为什么他们变了,都嫌我老了。”李倩说,其实谁也没有变,是更年期的女人自己变了,她们体内的激素水平巨变,导致情绪变化快,快得可以论秒计。

此时,不仅更年期女性要积极治疗,家人也要参与到治疗当中来,对其给予包容、理解和呵护。

