

# 更年期不适,要主动干预!

女性这一辈子经历的生理期中“剧情”最绵长最跌宕起伏的当属更年期。虽然更年期让很多女性不禁喟叹韶华已逝,时光开始向老年期过渡,但怎样度过这段时期,对决定女性后半生是精彩还是黯淡可谓意义非凡。

据国际更年期协会针对中国更年期女性(40岁-59岁)“生活,无止境”的调查报告显示:70%的中国女性认为更年期症状影响

了她们的生活和情绪,并有超过一半(55%)的女性认为只有更年期综合征会让她们感受到自己的衰老。调查同时显示,中国女性中对于本身更年期症状仅51%咨询过医生,其中85%被建议接受或接受过药物治疗。对此,国际和平妇幼保健院妇科主任医师、妇科内分泌主任花琪为女性朋友深入解读更年期以及如何见招拆招逐一应对。

**问题一:更年期“是个什么鬼”?**

套用时下流行语,更年期“是个什么鬼”?更深入的问题还有:更年期到底是怎么发生的?啥时候开始?持续多久?花琪主任指出,更年期是指绝经及其前后的一段时间,是从生殖期过渡到老年期的一个特殊生理阶段。更年期的持续时间不一,可出现在40岁至60岁之间,一般5-7年。绝经年龄大体不变,仍然在48岁至50岁之间。可见,更年期在不同的女性身上,时间跨度是相当大的。

花琪主任指出,更年期提示卵巢功能开始衰退,生殖能力趋向终止。判断更年期主要把握两条:年龄超过40岁;10个月内有2次以上邻近月经周期与原有周期比较,时间相差7天以上。同时满足以上两点,可以判断为更年期的开始。虽然这些变化可以自我判断,但月经失调还是建议来医院就诊,以排除其他原因导致的月经失调。

**问题二:精力不济会是“更早”吗?**

三十来岁的女性纷纷开启上有老下有小的工作缠身的人生阶段,有些人常常抱怨时间不够用,记忆力减退,精力大不如前,疑心自己是否提早进入了更年期。花琪主任指出,更年期的年龄界定多年来变化不大,未发现提前趋势,也没有发生年轻化。女性朋友大多喜欢追剧,影视剧里有不少描写“早更”或“更年期”的桥段,出于剧情需要往往有失偏颇,大家切莫信以为真。

反倒是有一种疾病,不适表现



与更年期相似但完全与之无关,需提请年轻女性注意,即原发性卵巢功能不全,是指大多已建立规律月经的女性,40岁以前,由于卵巢功能衰退而出现持续性闭经和性器官萎缩,使女性未老先衰,影响女性生活质量。

这种“卵巢早衰”临床上不多见。花琪主任建议,如果年轻女性发现自己精力不济,排除妇科内分泌因素后,要放松心情,给生活减压。

**问题三:女性更年期综合征是否需要治疗?**

随着雌孕激素水平的改变,更年期的到来,直接的影响就是月经失调,常伴有不同程度的潮热多汗、皱纹增加、阴道干涩、频繁尿路感染、性欲下降等绝经前后症状。远期影响则是心血管疾病和骨质疏松的发病率升高。

花琪主任指出,更年期的表现和症状比较复杂,原因也不单一。症

状可轻可重,女性人群中大约有1/3的人无明显不适或者较轻微,可以平稳度过更年期而无需治疗,2/3的人症状较为严重,影响正常的工作和生活,需要求助医生进行规范治疗和积极干预。

从临床就诊情况看,职业女性求医意愿更强烈一些。而当就诊者遇到用药治疗时多因害怕药物副作用,打起退堂鼓。其实,国内外都有更年期综合征诊治规范,在专业医生的指导和监测下,用药是安全有效的。

**问题四:怎样的治疗是安全规范有效的?**

更年期的治疗是一整套综合治疗,其中健康指导和药物治疗同样重要。首先是积极的运动,如快步走,每周三次,每次30分钟,相对年轻的女性可以增加抗阻力运动;然后是合理的饮食,多吃粗粮,少油少盐戒烟酒,多晒太阳是补充维生素

D的最佳方法;最后是增加社交,要开心乐观,多和闺蜜聚会聊天。

花琪主任进一步指出,在药物治疗方面,临床上遵循个体化、最小剂量、最优疗效、最低风险原则。目前更年期激素治疗(简称MHT)是治疗任何年龄绝经期相关血管舒缩性症状(比如潮热、多汗等)最有效的疗法。单用雌激素治疗适用于那些子宫切除术后患者,如果子宫正常存在,要雌激素基础上加用孕激素进行治疗,目的是保护子宫内膜,地屈孕酮等天然孕酮与人体孕激素化学结构相符合,对心血管的不良作用更少,相对更安全。MHT治疗用药剂量和用药时间应与治疗目标和安全问题相一致,所以应采取个体化治疗。上文提及的卵巢早衰,一般推荐患者全身MHT给药,并至少持续到正常绝经年龄。已明确的是,活动性血栓患者和乳腺癌患者禁忌MHT,有乳腺癌家族史者慎用。

**问题五:什么时候能停药呢?**

定期检查和监测是保证MHT能够长期安全应用的重要前提,并且定期复诊才能最大程度地提高患者的依从性及治疗的安全性。通常初始治疗一月后、三月后、半年后、一年后分别复诊一次,以后每年复诊一次。督促患者定期体检带来的益处并不亚于MHT本身给患者带来的益处。为方便女性朋友就诊,国妇婴每周一至周五上午、每周二和周四下午都开设内分泌更年期门诊,根据患者每次检查评估的情况决定疗程长短以及是否继续应用药物方案,通过中西医结合等各种手段,给予女性医疗关爱。

花琪主任介绍,根据现有的循证医学证据,没有必要对MHT持续时间进行限制,只要评估结果是获益大于风险,即可继续给予MHT。花琪主任认为,合理的治疗方案和相应药物,会给女性带来长期的对骨骼、心血管系统的保护作用。在全面提升女性生活质量的同时,提高健康水准。魏立 本版图片 TP

## 「广场舞娘」不再苦恼

“广场舞娘”王妈妈最近郁郁寡欢,因为她一跳舞一用力的时候,尿液就不自主地流出来……每三位成年女性中就有一位存在压力性尿失禁,如此高发的疾病理应引起社会的广泛重视。被称为“社交癌”的压力性尿失禁是否能有效预防以及治疗呢?

对此,上海交通大学附属第一人民医院盆底与尿失禁外科文伟主任指出,压力性尿失禁是指在膀胱自主收缩的情况下,由于腹部压力的增加,如咳嗽、大笑、快速行走、运动、搬重物等,导致尿液不自主地从尿道流出。成年女性中约有36%的人罹患这一疾病,其患病率远高于人群中高血压的患病率,然而很多女性得了这个病不重视、不了解。压力性尿失禁患者只有10%的就诊率,而真正找到对口的专科医生就诊的只有7%。没有及时治疗的后果就是病情逐步加重,有些女性怕“漏尿”出洋相,怕一不小心就排尿失控了,经常要“夹着腿”过日子,严重影响日常生活和工作,给精神上也带来创伤。

文伟主任进一步介绍,妊娠与生育、绝经、盆腔手术、肥胖、吸烟等原因导致了这个可怕的“社交癌”。不过,压力性尿失禁是一种完全可以治愈的疾病。早期预防无法避免压力性尿失禁发病者,建议尽早采取积极的治疗措施。轻度患者可以通过行为训练得以康复,建议进行盆底肌行为训练治疗,如凯格尔运动(提肛运动)或生物反馈治疗,行为训练治疗的有效率为60%-70%。病程达到中度或重度时,手术是唯一的治疗手段。有些轻症患者经行为训练治疗仍无法取得满意效果时,也可以选择手术治疗。国际上公认的微创手术治疗压力性尿失禁的有效率达95%。上文中的王妈妈是重度压力性尿失禁患者,她接受了15分钟的微创手术,住院两天出院后,发现尿失禁已全无,她又回到广场舞大军,笑容再一次展现在她的脸上。

压力性尿失禁的手术治疗已被国际尿控协会推荐为金标准的治疗方式。目前,经阴道尿道中段吊带术已完全取代了传统的开放手术,这是一项微创手术,有着长期确切的治疗效果、安全性高、创伤小等特点,而且不会改变患者当前正常的生理功能和解剖结构。文伟主任表示,尿失禁微创手术是发展相当成熟的手术技术,市一人民医院泌尿中心盆底与尿失禁外科开展这项手术已达15年,成功治愈了数千例患者,为广大女性带来福音。虞睿

## 冬令进补 做个“冷美人”

### 乳腺增生病

随着生活节奏日益加快,竞争越来越激烈,年轻女性需要承受的工作和家庭压力让人喘不过气来。乳腺增生病还“趁火打劫”,让女性朋友不胜其扰。

民间历来有“冬令进补、春天打虎”的说法。这里的“进补”确切地讲,不仅仅是滋补,更是调补。先调治,后补养。在纠正身体局部偏颇、调整人体气血阴阳平衡的基础上,再续以滋补,使“精气”得到更好的封存,病邪无法入侵,来年的身体会更加健康。中医有不少冬令进补的方法。现在流行的膏方常在健康人群和许多慢性疾病的稳定阶段使用,重在预防保健和“治未病”。中药汤剂则胜在灵活多变,在每一阶段可以根据身体的变化随时调整方药组成,可进可退,以求更贴切地满足进补的需求。对于乳腺增生病等与生理周期紧密相关的病症,患者既有治病需求又想配合进补来改善健康状况,推荐中药汤剂口服来进行调补。

孙磊平(上海中医药大学附属龙华医院乳腺科副主任医师)

### 卵巢保养

膏方除了为人们所熟知的滋补养生与慢性疾病治疗的作用之外,对于卵巢保养也有着极大的益处。中医里并没有“卵巢早衰”这一病名,但其相关记述却散见于各医籍之中。在中医古籍中,卵巢早衰常被归为“血枯”“闭经”“不孕症”“经断前后诸证”等病症的范畴。

卵巢早衰的治疗喻通于补,以补肾养血活血为主,膏方在这方面就发挥了独特的优势,其补中寓治、治中寓补,对人体进行全面调理,使血盈而经水自行,卵巢早衰的临床诸症也随之缓解。随着现代膏方制作工艺的进步,膏方被赋予了便于携带、易于服用的特点,为现代人提供了极大的便利。董亚兰 董莉

### 产后哺乳

女性分娩消耗较多的体力和气血,产妇此时“百窍空虚”,卫表不固,脏腑虚损,生活稍有不慎就可导致各种产后疾病,常见有头身疼痛、腰背酸痛、足眼痛、畏寒怕冷、头晕乏力、自汗、盗汗、大便难等症,结合产后亡血伤津、瘀血内阻、多虚多淤的病理特点,针对病情以及“产后宜温”的原则选用膏方调治,有助于产妇恢复元气。选

用产后膏方应当“量体裁衣”,而非一味的进补,避免出现“虚不受补”的状态。

但是,膏方并非适合所有的产妇。如果有以下情况便不能服用膏方:第一,有产后严重器质性病变的女性暂时也不适合服用膏方,比如产褥感染、子宫严重炎症、恶露不净、产后大出血等情况,这些都要等治疗成功之后再考虑是否需要服用膏方。第二,产后抑郁症的女性也不适合膏方调

理。即使要补膏方,也要等调整好情绪之后再行。第三,有些女性因为生产而出现了体质的变化,出现明显的腹泻、胃胀、舌苔厚腻等症状,膏方暂时也不适合这些女性,而是要先进行1-2周的开路方调理,运化肠胃之后,服用膏方才能吸收膏脂。

那么,哺乳期间能不能服用膏方?会不会影响乳汁的味道和效果?其实不必担心。膏方是介于药补和食疗之间的一种中医调理,它



以补为主,以治疗为次,同时医生在开据膏方时会根据不同的生理特点而斟酌用药,反而会对于乳结不下等症状起到改善作用。如果自己无法判断又想吃什么膏方,最好先到专业医院请医生诊断后再决定,根据女性不同的体质结合产后表现出的各种症状,合理定制膏方,使阴阳平和,达到事半功倍的效果。董亚兰 董莉(主任医师)(上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院妇科)