

激素替代治疗围绝经期综合症

——助您优雅迎接“第二春”

□罗何英

更年期是生命中非常重要的一个分水岭,它会出现一系列影响女性生活质量的症状,而且受经济繁荣、医疗水平大幅上升、社会长期稳定等诸多因素的影响,我国女性的预期寿命到2035年将达到81.3岁,部分女性将超过90岁,所以50岁左右绝经后的女性将面临30-40年的绝经相关症状的痛苦。激素替代治疗围绝经期综合症,将会为中老年妇女解除痛苦,助推她们优雅健康地迎接“第二春”。

一、围绝经期综合症的表现症状

围绝经期综合症(更年期综合症)是指妇女在绝经前后由于卵巢功能衰退引起的一系列植物神经系统功能紊乱为主,伴有神经心理症状的一组症候群,它的表现多种多样,可涉及多个系统。

1. 早期症状:由于雌激素分泌减少,会出现血管舒缩症状,如潮热、出汗等;有时会出现自主神经失调症状,如睡眠障碍、头晕、头痛、乏力、骨痛、记忆力下降等;部分患者会出现精神神经症状,如焦虑、紧张、情绪难以自控等;还有些患者会出现皮肤改变,如皮肤干燥、瘙痒、感觉异常等。

2. 中期症状:泌尿生殖系统症状表现为阴道干涩、尿频、尿急及性生活不适等。

3. 后期症状:一是骨关节肌肉改变,如肌肉关节疼痛、腰背酸痛、骨质疏松、骨折、肌肉的流失等;二是心血管病风险增加,慢性病患率增加,比如糖尿病、高血压、血脂代谢异常、老年痴呆等。

二、激素替代治疗的“爱恨情仇”

我国绝经管理起步相对国外起步较晚,但随着经济的发展,经过20余年的不懈努力,大家对于绝经管理的重视度已显著提升,越来越多的围绝经期女性选择主动就医。激素替代治疗(MHT)是医疗措施,需要有适应症、无禁忌症才可应用,且激素替代治疗的获益和风险与启动时机密切相关。比如年龄大于60岁、绝经大于10年的妇女启动激素替代治疗后的风险大于获益,不建议使用。

(一)激素替代治疗的适应症

1. 绝经相关症状。
2. 绝经生殖泌尿综合症。
3. 低骨量及骨质疏松症。
4. 过早的低雌激素状态包括下丘脑垂体闭经、手术绝经和卵巢早衰。

5. 绝经后激素替代治疗提倡越早越好,年龄小于60岁,绝经小于10年时使用效果最好。

(二)激素替代治疗的禁忌症

1. 已知或可疑妊娠(50岁以后的妇女,只要有月经仍可以妊娠)。
2. 原因不明的阴道出血。
3. 已知或可疑患有性激素依赖性恶性肿瘤。
4. 已知或可疑患有乳腺癌。
5. 最近6个月内患有活动性静脉或动脉血栓栓塞性疾病。
6. 严重肝肾功能不全。

(三)激素替代治疗的慎用情况

1. 子宫肌瘤。
 2. 子宫腺肌病及子宫内膜异位症。
 3. 胆石症。
 4. 免疫系统疾病:系统性红斑狼疮及类风湿性关节炎
- 存在慎用情况时,应权衡利弊,选择个体化的MHT方案,并加强监测和随访,力争获益大于风险。

(四)骨质疏松症的高危因素

1. 早绝经(40-45岁)。
2. 卵巢早衰。
3. 脆性骨折家族史。
4. 低体质量指数小于 $18.5\text{kg}/\text{m}^2$,即偏瘦的人群。
5. 缺乏运动。
6. 吸烟、过度饮酒等不良生活习惯。
7. 一些影响骨代谢的慢性疾病及长期服用糖皮质激素类药物。

(五)激素替代治疗的重点

1. 有子宫的女性激素替代时,应加用足量、足疗程的孕激素,以保护子宫内膜。
2. 如果仅为改善绝经生殖泌尿综合症症状,首选阴道局部雌激素治疗,比如结合雌激素乳膏或普罗雌烯阴道胶囊。

3. 新版指南提出,乳腺癌幸存者可以阴道局部应用激素,不推荐全身应用激素替代治疗。

4. 激素替代可以减少绝经相关腹部脂肪堆积,减少总体脂肪量,提高胰岛敏感性,降低II型糖尿病的风险。

5. 激素替代治疗必须个体化,每年至少接受一次全面的获益/风险评估。

(六)随访中的停药指征

1. 出现了激素替代治疗的禁忌症。
2. 继续应用激素替代治疗,弊大于利。

3. 患者拒绝或无法坚持规范用药。
4. 采用无月经方案时可随时停药,如果采用序贯方案时非紧急情况,建议周期结束后再停药。

三、激素替代治疗围绝经期综合症的利弊

大部分女性经常误认为更年期较短,忍忍就可以过去,而实际上持续时间特别长。激素替代治疗的出现似乎让岁月停下了脚步,但此激素非彼激素,任何方法有利就有弊,只要利大于弊就可进行。激素替代可以改善脂代谢异常,减少腹部脂肪的堆积和总体的脂肪量,并不会引起肥胖。另外,应用雌孕激素联合治疗不会增加子宫内膜癌的风险,而且联合应用天然孕激素也不会增加乳腺癌的风险,这也就打破了人们传统的理念认为激素替代可以增加子宫内膜癌及乳腺癌的风险。

绝经管理的理念是在缓解绝经相关症状的同时,预防中老年慢性疾病的发生,是“治已病”的同时兼顾“治未病”,所以,激素替代治疗不仅改变女性这一时期的身心健康,还能促进社会生产力及家庭的和谐稳定,并可以减少医疗费用支出。我们利用好激素这把“双刃剑”让自己优雅而健康的生活,但一定要医生评估后决定,且必须做好后期的随访,因人而异,千万不要擅自使用。

四、提高生活品质缓解围绝经期综合症

1. 健康生活方式指导:
(1)生活规律,按时休息。
(2)积极参与社会活动,让自己生活充实。
(3)管理情绪,保持心情舒畅。
(4)改变不良生活习惯,避免熬夜、憋尿、久坐,不吸烟,避免二手烟,因为吸烟会使绝经年龄提前。

2. 营养指导:
(1)饮食要定时、定量、均衡,避免无节制,避免摄入油炸、油煎食物,少吃动物脂肪,限盐,控糖、少油,限酒,足量饮水。
(2)饮食结构要多样化,粗细搭配,保证摄入足够的钙和维生素D,50岁以上和绝经后的女性,钙的摄入量为每天1000mg。

3. 适当控制体重:更年期妇女应维持在体质指数 $18.5-23.9\text{kg}/\text{m}^2$,腰围应小于80cm,体质量过高可增加心脑血管风险,低体质可增加骨质疏松风险。
4. 运动指导:适当进行锻炼,可以调节神经功能,促进机体代谢。

5. 避孕及性健康指导:首选屏障避孕方法和孕激素功能缓释系统避孕,完全绝经者可停止避孕。
6. 心理卫生指导:帮助其以乐观向上的心态面对生活,必要时接受心理医生精神支持和疏导。

绝经期女性,她们为家庭、社会付出了前半生的辛苦,到了知天命之年,终于向往着享受自己的人生,却独自开始承受绝经所带来的一系列别人难以体会的痛苦与折磨,她们需要来自家庭、来自社会的关怀,多一份理解,多一份关爱,陪伴她们优雅健康地迎接新的“第二春”!

(作者单位:山西省大同市第一人民医院妇一科)

科学运动,健康生活

□苏瑞玲

科学运动可以加速人体代谢,有助于减脂塑形,还能使人体毛细血管扩张,加速血液循环,增强血管弹性,从而提高心肺功能。无论是沉浸在健身房的汗水之中,还是在家进行简便的有氧锻炼,亦或是在户外享受大自然的怀抱,运动不仅能强健我们的体魄,更能帮助我们缓解压力,消除消极情绪,带来心灵的愉悦与放松。当我们在运动时,体内会释放内啡肽,这种化学物质能带来持久的欣快感,在进行各类运动之前,请您牢记以下几点健康提示:

1. 科学规划运动时段与强度

避开正午烈日,选择清晨或傍晚进行户外运动,以降低中暑风险。根据个人体能状况、运动素质和技能灵活调整运动强度,循序渐进,避免运动过度导致的身体损伤。运动强度可通过心率来估算。

最大心率(次/分) $=220-$ 年龄(岁)。

中等强度:运动时心率达到最大心率的55%-80%。

高强度:运动时心率达到最大心率的85%以上。

2. 充分的热身准备

无论何种运动,热身都是不可或缺

的关键一环。通过10分钟左右的轻微有氧运动(如慢跑、原地踏步)预热身体,随后进行动态拉伸(如手臂摆动、腿部抬高、下蹲)和静态拉伸,以增加肌肉柔韧性,预防运动伤害。

3. 防晒与透气并重

户外活动时,涂抹防晒霜,佩戴遮阳帽和太阳镜,减少紫外线伤害。穿着透气性好的运动服装,帮助汗液快速蒸发,保持身体干爽。

4. 水分补给不容忽视

建议运动前2小时至半小时,补充100-300毫升的水,既能保证水分平衡,又能避免过度补水导致的不适;运动中及运动后也要及时补充水分,推荐矿物质水、淡盐水或白开水,以维持体液平衡。

5. 电解质补充同样重要

在大量排汗的过程中,我们不仅会失去水分,还会随之流失重要的电解质,特别是钠。因此,适时且适量地摄入含有电解质的饮料或食物,比如运动饮料、淡盐水以及富含钾的香蕉等,可以有效预防因电解质失衡而引起的肌肉痉挛,缓解体力疲劳。

6. 合理安排休息与恢复

训练间隙和训练项目之间给予足

够的休息时间,建议每组训练之间留出1-2分钟的休息时间,有助于身体恢复。此外,确保每天都能享有高质量的睡眠同样不可忽视,多项科学研究已证实,成年人每日最佳的睡眠时长为7-8小时,这对于身体的全面恢复和次日的训练都起着至关重要的作用。

7. 均衡饮食,助力运动

运动后需要合理搭配膳食,增加蛋白质和碳水化合物的摄入,以补充能量和修复肌肉。同时,控制高脂肪食物的摄入,避免消化不良引起不适。

8. 量力而行,选择适宜运动

根据个人兴趣、体能和健康状况选择合适的运动项目。初学者可以从有氧运动(有氧运动是指躯干、四肢等大肌肉群参与为主,有节律、时间较长、能够维持在一个稳定状态的身体活动)如步行、慢跑、游泳、骑自行车等开始;有基础者则可尝试力量训练,抗阻运动(抗阻运动是指肌肉为了对抗阻力所进行的主动运动)如俯卧撑、哑铃交替弯举、弹力带等。

健康成年人每周进行150-300分钟中等强度有氧运动或75-150分钟高强度有氧运动;2-3次抗阻训练。

9. 应对运动损伤,及时处理

遇到运动损伤,如肌肉拉伤、关节扭伤等情况,立即停止所有活动,并且在受伤后的半小时内,应对受伤部位进行冰敷处理,每次持续15-20分钟,并可每2-3小时重复此操作一次,以减轻肿胀和疼痛。必要时,建议到正规医院诊治。10. 持之以恒,培养运动习惯

健康的身体需要长期的坚持与努力。无论暑假还是其他时间,都应保持每周至少2-3次的锻炼频率,让运动成为日常生活的一部分。

遵循世界卫生组织《关于身体活动和久坐行为的指南》,无论是儿童、青少年还是成年人,都应根据自身年龄段制定相应的运动计划,选择适合自己的运动方式、强度,确保每周达到推荐的运动量,享受运动带来的无限益处,让我们共同迎接活力四射的自己。

生命在于运动,运动需要科学,科学的身体活动可以强身健体、预防疾病、避免运动风险、愉悦身心、促进健康、延缓衰老、享受健康快乐的生活。

每个人都是自己健康的第一责任人!
(作者单位:山西省中阳县医疗集团宁乡镇卫生院)