

健康关注

被忽视误解的更年期不是病

●谢晶

科普纪录片《看不见的更年期》近期热播,将“更年期”这个一直容易被忽视或误解的生理现象展现在大众面前,让更多女性打破了“病耻感”的束缚,纷纷走进门诊寻求帮助。“暴躁”“衰老”“情绪失控”是很多人对更年期的固有印象,但这些并不是疾病症状,而是身体因激素变化产生的适应性反应。正确了解和应对更年期,才能更从容、健康地走进下一段人生。

40岁至65岁出现都属正常

《中国绝经管理与绝经激素治疗指南(2023版)》中明确,更年期是女性从生育期过渡到老年期的特殊阶段,一般出现在40岁至65岁之间。

关于更年期,还有一些其他相关名词,如绝经过渡期、围绝经期等。其实,更年期、绝经过渡期和围绝经期都始于月经紊乱,只不过这3个时期的终止时间不一样。绝经过渡期终止于最后一次月经,围绝经期终止于最后一次月经后一年,而更年期终止于65岁。

所以,更年期指的是一段时期,而在此期间因激素波动导致的心理与生理变化而引发的症状(常见潮热出汗、情绪波动、睡眠障碍等),统称为更年期综合征。虽然这些症状会带来不适,但本质上属于人体自然衰老的正常过程,并不是疾病本身的表现。所以,医学上广泛使用“更年期”这一术语来描述这个特殊生理阶段。此外,更年期并不是女性专有,部分男性也可能因为体内雄激素的变化,出现与女性更年期类似的部分症状。

有些情况会让更年期提前到来,如卵巢功能提前衰退、做过卵巢切除手术等。临床上,如果更年期症状发生在40岁之前,即可诊断为早发性卵巢功能不全,也就是人们常说的“早更”。再加上更年期激素水平的波动,早更人群可能比同龄人衰老得更快。因此,当诊断为早更时,需在医生指导下积极治疗。

症状包括身体“抗议”和“情绪海啸”

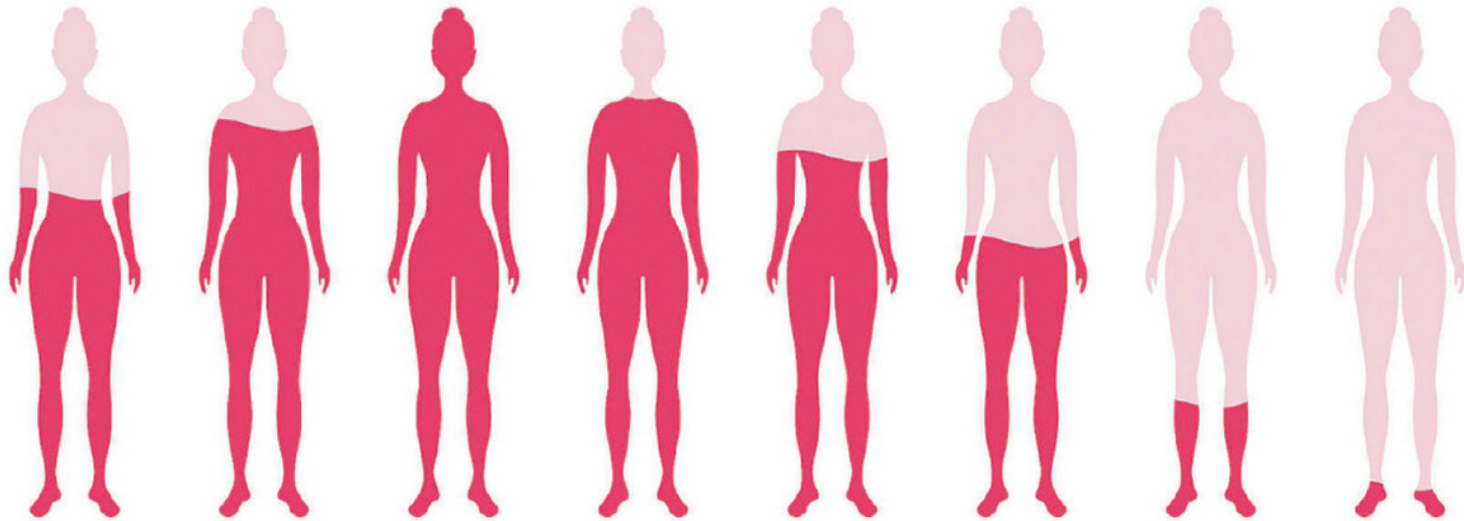
更年期的核心原因是卵巢功能衰退导致的雌激素波动,进而引发全身多系统症状。这些症状不仅仅表现为大家印象中的“脾气差”,主要包括生理症状和心理症状两大类。

1. 生理症状:身体的“抗议信号”

月经紊乱 更年期最早出现的症状是月经紊乱,即相邻月经周期的时长变化 ≥ 7 天。具体表现为两次月经之间的时间缩短或延长、经量变多或变少,直至停止月经来潮(我国女性平均绝经年龄为49.5岁)。由于这个阶段也是子宫内膜病变的高发年龄段,所以如果出现大出血或出血淋漓不尽时,需及时就医。

突如其来的燥热感 约80%的女性会经历突如其来的燥热感,自胸部向颈部及面部蔓延,同时上述部位皮肤会出现泛红、出汗,而后畏寒。这种情况容易发生在夜间或凌晨,活动、进食或情绪激动时也较多见,症状通常

不同年龄段雌激素水平



更年期

含植物雌激素的大豆、亚麻籽、鹰嘴豆等,能帮助调节激素水平。在睡眠管理上,应规律作息,睡前泡脚或饮用温牛奶有助入睡,必要时在医生指导下短期使用助眠药物。

其次,寻求心理支持,打破“病耻感”的枷锁。大家可以通过正念冥想调节情绪,具体做法是选择一种自己觉得舒适的姿势安静坐下,全神贯注感受自己的呼吸和身体变化。每天只要抽空冥想10-30分钟,就能有效消除身体和精神的疲惫、恢复精力,对抑郁和焦虑、注意力不集中等问题有良好的改善作用。同时,家庭成员也需学习沟通技巧,避免使用“你怎么样又无理取闹”等评判性语言,改用“我注意到你最近睡眠不好”等观察式表达。家人的理解,能给予当事人重要的情感支持。

第三,中药+草本调理维持体内平衡。中医辨证施治,如肾阴虚者可用六味地黄丸,肾阳虚者适用右归丸,配合针灸(足三里、三阴交等穴位)调和阴阳。同时,可用草药辅助,如茱萸、葛根等草本成分能缓解潮热,但需在医师指导下使用,不可盲目听信“偏方”。

第四,中重度潮热、骨质疏松高风险、泌尿生殖症状明显者,可考虑激素替代治疗(MHT)。《中国绝经管理与绝经激素治疗指南(2023版)》指出,对于绝经后雌激素缺乏所带来的各种相关问题,激素替代治疗是目前公认的唯一彻底解决方案,其本质是弥补卵巢功能衰竭的治疗措施。在国外一些国家,激素替代治疗比较普遍,使用率为18%至50%。而国内对激素治疗的认知度和接受度相对较低,闻之色变,担心变胖甚至致癌。激素的确实不可滥用,尤其是高风险人群(如已知或可疑患有激素依赖性的恶性肿瘤、原因不明的阴道出血等),但经过医生充分评估满足激素替代治疗条件的更年期女性,只要坚持定期随访或复查,可以显著改善其生活质量。

需要注意的是,激素替代治疗存在一段

持续数秒至数分钟,严重时会影响情绪、睡眠和工作。

出现骨质疏松 雌激素下降会加速骨质流失,骨骼合成代谢刺激减少导致骨密度降低,从而出现骨质疏松。相关不适症状表现为腰背痛、关节僵硬、驼背、身体变矮,严重者可能骨折。

泌尿生殖系统感染 激素的下降还会引发生殖系统感染,以及尿频、尿急、尿痛等反复发作的泌尿系统感染,这些被称为“绝经泌尿生殖综合征(GSM)”。

2. 心理症状:被忽视的“情绪海啸”

情绪波动 常见的症状有焦虑、易怒、抑郁、烦躁和情绪低落等。因焦虑身体变化和衰老,会出现自信心下降,甚至可能引发自我价值感崩塌,对以往热衷的活动失去兴趣,感到生活乏味。

认知变化 有些人在更年期易失眠、多梦,导致记忆力减退、注意力分散,而这些表现常被误认为是单纯的“衰老征兆”。

身心不适无需默默忍受

据统计,我国超过75%的女性会经历不同程度的更年期症状,但仅有不足2%的人选择科学干预。更年期的症状虽然普遍,但其实无需默默忍受。目前,医学界已形成多维度的干预方案,帮助女性平稳过渡这一难熬的时期。

首先,选择调整生活方式,这是最容易被低估的有效方法。在运动上,可以进行快走、游泳等有氧运动并结合力量训练,改善骨质疏松、缓解焦虑。在饮食上,建议摄入富含钙的乳制品、豆制品等,能有效提高骨密度,降低骨折风险;富含维生素D的食物能帮助身体吸收钙,镁和维生素K也对骨骼健康有益;富含蛋白质的鸡肉、鱼、豆类,有助于保护肌肉;富含 $\Omega 3$ 脂肪酸的鲑鱼、奇亚籽、核桃,以及富

频繁烫发、染发、拉直头发,可增加癌症风险

●文莹

很多时候,换一个发型或者发色,就能收获一段时间的好心情。但如果你经常烫染发,包括拉直、上色等,就要小心了:美发产品中的化学物质,可能会增加患癌风险。



2022年《美国国家癌症研究所杂志》上发表的一项研究发现,直发产品使用与子宫癌发病风险增加有关。在过去12个月内使用过直发产品的女性,相较未使用者,其子宫癌的调整后风险升高80%。并且直发产品使用越频繁,子宫癌风险越高。频繁使用(每年 > 4 次)直发产品的女性,患子宫癌的风险是不使用这些产品的女性的2.5倍以上。

研究人员表示,直发产品使用是导致子宫癌发病风险增加的“罪魁祸首”,可能与直发产品中含有的对羟基苯甲酸酯、邻苯二甲酸酯、双酚A、环硅氧烷、甲醛等化学物质有关。

较其他部位皮肤相比,头皮对化学物质的经皮吸收更高,使用直发产品可能会导致头皮损伤和灼伤,并且使用平板烫或吹干头发等加热操作会释放或热分解产品中的化学物质,以上均可促进人体对有害化学物质的吸收。

1. 伤头发:引起头屑、脱发。经常使用染发剂,头发很可能变得暗淡无光、毫无生气,甚至导致病理性脱发。

郑州大学附属郑州中心医院皮肤科主任医师王艳云2024年在医院公众号刊文介绍,染发剂的急、慢性刺激会引起头皮和毛囊的炎症反应,久了会引起毛囊的萎缩,头发由粗变细,最后脱落。染发剂内的化学成分还会损伤发质,让发丝变得脆弱、黯淡无光、容易分叉。而烫发时如果烫到发根,同样可能会影响到毛囊健康,引起头屑或者脱发。

2. 伤皮肤:常见过敏反应。有些人在烫染

发后会出现过敏反应,这主要是由于烫染发剂中的化学成分对皮肤和头皮产生了刺激。

使用完烫染发剂等产品后,一定要观察有没有头皮发红、瘙痒、脱屑、面部水肿、水泡等过敏反应,注意千万不要用手抓以免引发细菌感染。

3. 伤肝脏:不可逆的损伤。江苏省南京市第二医院汤山院区肝病二科主任医师常家宝2024年在“交汇点”刊文介绍,很多染发剂必须经过各种溶剂,可能苯的成分比较多,毒性比较强。频繁染发,这些成分慢慢地通过头皮表面的血管渗透到人体里面,吸收以后到肝脏里面蓄积,长年累月引起肝功能损害。

4. 会中毒:含较多重金属各种染发剂皆含有几十种化学成分。据有关部门对百余种染发剂进行检测,将近90%的染发剂含硝基苯、苯胺等有毒的化学物质。

据《化妆品卫生规范》(2007年版),染发剂允许一定剂量的汞、铅、铝,而劣质染发剂铅含量更高。

5. 会致癌:增加癌症风险。美国哈佛大学公共卫生学院一项对10万人跟踪调查36年的研究证实,爱染发的人,皮肤癌、乳腺癌、卵巢癌、霍奇金淋巴瘤四大癌症高发。

每年染烫头发最好不要超过两次

1. 短时间频繁染烫发? 一年别超过两

“性价比”最高的窗口期——绝经后10年之内或年龄小于60岁。在这期间及时补充激素,能有效对抗体内雌激素下降带来的骨质疏松、心血管疾病和神经系统的风险。也就是说,抓住激素替代治疗的窗口期,收益远大于风险。若激素下降对身体的伤害已成既定事实,便不可挽回了。

更年期的另一面是“新生”

更年期带来的其实不只是困扰,还有某种意义上“新生”。

雌激素下降虽然造成了不少情绪和身体上的不适,却也产生了意外的“保护效应”。临床上,有许多疾病都与雌激素相关,统称为雌激素依赖性疾病,如子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内腺异位症、子宫内膜癌和乳腺癌等。绝经后,由于雌激素下降,上述疾病的患病风险自然随之降低。

从这个角度来看,更年期不是终点,而是女性跟生育期说再见,开启人生新征程的起点。生育期女性的身体资源会倾向于生殖系统,而更年期后,资源和能量会更加分配给大脑、骨骼、肌肉等。事实上,有许多女性在这个阶段都能体会到思维清晰度提升、创造力迸发的变化。此外,更年期往往与子女独立、职业成熟期重叠。面对重新拥有的大量曾被育儿所占据的时间和精神资源,不少女性将其转化为学习新技能、深耕爱好或参与社会活动的“第二人生燃料”。

更年期看似是凋零,实则蕴藏着沉淀与丰收。通过科学管理、社会支持与自我接纳,相信每位女性都能在这场“激素革命”中,找到属于自己的优雅与力量。正如医学博士希拉·德利兹在著作《身体由我》中所说的:“更年期是浴火重生的夏天,你值得拥有更炽热的生命。”

(据《北京日报》)

钙片吃多了会得结石吗

●王甜

骨质疏松发病年龄不断年轻化,特别是女性群体,补钙情况比较普遍,所以“补钙”也成为很多人的日常需要。

南京市第一医院骨科副主任孙强介绍,首先,结石的形成机制是很复杂的,与遗传、饮食习惯、代谢性疾病、生活环境等多种因素有关。研究表明,适量补钙并不会增加结石风险,相反,钙摄入不足反而可能提高结石患病概率。

以肾结石为例,当人体摄入钙减少时,人体的调节机制会导致肠道对游离草酸的吸收增加,从而使得尿液中草酸钙的浓度上升,最终增加肾结石形成的风险。而当我们适当补充钙剂时,肠道中的游离草酸会被中和并排出,减少肾结石形成的可能性。所以,骨质疏松人群在补钙的同时应当减少草酸的摄入,如菠菜、芹菜、茭白等含草酸较多的食物。但是如果补钙过量,则会增加结石的风险。

骨头汤是补钙佳品吗? 答案是否定的。很多人认为骨头汤能补钙,但实际上骨头汤中的钙含量仅为牛奶的1/20,与水中含钙量相同。除此之外,骨头汤中脂肪含量高,摄入过多,容易出现肥胖、高脂血症。

豆浆含钙量和牛奶一样高吗? 答案是否定的。不少人认为豆浆含钙量和牛奶类似,其实不然。虽然大豆含钙丰富,但一旦磨成豆浆后,含钙量仅为牛奶的1/10。

钙片掰开或磨成粉服用,补钙效果会更好吗? 答案是否定的。很多老年朋友觉得钙片比一般药片大,比较难咽;于是将钙片掰开,或者磨成粉放入粥、汤等液体中一起服用。这种做法不可取,因为一旦磨成粉,钙片的吸收效率会大大降低,达不到补钙效果。

专家表示,每日钙的摄入量因人而异。应当合理选择钙剂类型、钙剂规格,合理安排钙片服用时间,补充钙剂时应联合补充维生素D。

(据《新华日报》)

“糖友”牢记足部护理四部曲“看洗护穿”远离糖尿病足

●赵津 郭敏楦

糖尿病足是一种严重的糖尿病并发症。“糖友”预防糖尿病足一定牢记“看、洗、护、穿”足部护理四大要点,同时每年至少到医院排查一次糖尿病足及其危险因素,日常发现任何足部问题,要及时联系糖尿病足科医生。

看即自查足部

“糖友”自查足部应特别注意足底、指缝之间以及足部畸形部位的皮肤情况,观察皮肤有无破损、红肿、干裂、硬茧、水泡、异物刺伤等情况。同时,“糖友”还应养成自查体温的习惯。每天测量体温有助于发现隐秘的糖尿病足神经病变、血管病变及是否存在感染,做到早期诊断早期治疗。每日自查足部温度一次,如果两只脚相同部位温度差别很大,或者同一部位连续两天温差很大,可减少行走活动,并尽快咨询医生。

洗即正确洗脚

“糖友”正确的洗脚方法应注意洗脚水温不超过37℃,洗脚时间不超过10分钟,可选用中性洗脚皂,以免造成皮肤干裂。每次洗完脚使用棉质、白色毛巾擦脚,便于及时发现破损,擦脚更要把指缝擦干。如果足部有伤口,则不应沾水。伤口周围皮肤可用毛巾擦拭清洁。“糖友”洗脚后可以适当涂抹润肤露,应注意润肤露的质地要稀薄,不应涂在脚趾缝以及伤口上。“糖友”修剪指甲应注意在光照充足的环境下进行,修剪时平着去剪并打磨边角尖锐部分。养成定期修剪的习惯,不外出修脚,遇到问题及时与医生沟通以免延误治疗。

护即防止足部损伤

除避免烫发、刺伤外,做到“五不”也可以大大减少损伤的发生,不赤足行走、不光脚穿鞋、不穿薄底的鞋、不穿外露脚趾的凉鞋、不用加热器或热水瓶暖脚。穿鞋前要检查鞋内,发现异物及时取出,以免损伤足部。

穿即选择合适的鞋袜

“糖友”选择适合自己的鞋也能起到保护作用。适合“糖友”的鞋应具有以下特征:能把脚全方位包裹,系带或魔术贴方便调整松紧,网面或真皮材质透气舒适,鞋底有一定厚度。买鞋时最好是下午或黄昏,穿着袜子试鞋,要双脚同时试穿,当双脚大小不等时,以较大的脚作为参考。穿鞋前检查鞋里有无粗糙的接缝或异物,以免损伤足部。穿新鞋时可以先试穿20分钟至30分钟,检查双脚有无压红或摩擦痕迹。新鞋从每天穿1小时至2小时开始,逐渐增加穿鞋时间,确保及时发现潜在的危险因素。每次穿鞋前后都要检查有无足部损伤。

(据《天津日报》)

(据《中国妇女报》)