



如何应对“更年期综合征”？

若女性朋友出现月经紊乱、情绪波动大、睡眠质量差，身体出现潮热多汗等变化时，一定要引起注意：自己是否进入了“更年期”？是否出现了“更年期综合征”？

40岁以上的女性停经12个月，排除妊娠及其他可能导致闭经的疾病后，即可临床诊断为绝经。女性平均绝经年龄在50岁，也就是传统的“更年期”。“更年期综合征”也就是医学定义的绝经综合征，是指女性绝经前后出现性激素波动或减少所致的一系列躯体及精神心理症状，是女性全生命周期中的一个重要阶段。“更年期”女性会有什么表现呢？近期症状表现为卵巢功能衰退症状，如月经周期不规则、经期持续时间长及经量增多或减少；血管舒缩症状如反复出现短暂面部、颈部和胸部皮肤潮热出汗，一般持续1分钟至3

分钟；自主神经失调症状如心悸、眩晕、头痛、失眠、耳鸣及精神神经症状如注意力不集中、记忆力减退、情绪波动大等。远期症状表现为泌尿生殖道萎缩，如阴道干燥、房事困难，以及反复生殖道感染、尿频尿急等反复尿路感染。绝经后女性雌激素缺乏使骨质吸收增加，导致骨量快速丢失而出现骨质疏松，一般发生在绝经后5年至10年内。绝经后女性糖脂代谢异常增加，动脉硬化、冠心病的发病风险较绝经前明显增加，阿尔茨海默病比老年男性患病风险高等。

很多人说既然衰老不可避免，那随之出现的症状就应该顺其自然，熬一熬、忍一忍就过去了。事实真是这样吗？

目前中国女性预期寿命接近80岁，中国女性平均绝经年龄在48岁至52岁，绝经的年

龄几乎没有改变，但预期寿命明显延长，如今女性预期有三分之一以上的生命是在绝经后度过的。而且随着生活节奏的加快、社会经济的发展，越来越多的女性走向职场，也面临着更多的社会和经济压力，有少部分40岁至45岁女性出现了早绝经。这就意味着绝经期已经成为女性整个生命周期中最长的一个阶段。

在这女性最长的生命周期，在这该享受生活的年纪，当然不能“忍”过去，那么，如何来“管”呢？

《中国绝经管理与绝经激素治疗指南2023版》明确指出，绝经的本质是卵巢功能衰竭，雌激素波动性下降和缺乏导致多种相关症状，增加了女性代谢性疾病的风险。绝经管理的理念是在缓解绝经相关症状的同时“治未病”，预防中老年女性的慢性疾病，改善其健

康水平和生命质量。

绝经管理就是要管理好绝经女性老年阶段的健康。首先重视体检，这个年龄段是女性的“多事之秋”，一方面有绝经带来的一系列不舒服的症状，另一方面有很多疾病在这一阶段也会增加，比如子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫颈病变、乳腺问题等，需要规律检查。

既然卵巢功能的衰竭、激素水平的下降带来了一系列的症状、增加疾病的风险，那我们可不可以通过激素的补充来减少这些疾病的发生呢？目前研究证明，绝经激素治疗(MHT)是针对所有绝经期相关症状较优的治疗措施，需要到医院在妇科医师的指导下进行综合治疗，排除药物禁忌后以雌激素补充为核心的疗法，辅助中成药、植物药、神经类药、按摩、针灸等，并同时补钙预防骨质疏

松。必要时多学科医师共同协作联合诊疗，帮助中年女性提升生活质量、生命健康。

鼓励女性朋友从“饮食、运动、精神生活”全方位改善。

推荐合理饮食，基于《中国居民膳食指南(2022)》，建议多吃蔬果、奶类、全谷物、大豆，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，控糖、少盐、限酒、戒烟、足量饮水。

适当运动可以增强体能、改善心肺功能，如瑜伽、跳舞、游泳等。建议每周规律有氧运动3次至5次，每周累计150分钟，另加2次至3次抗阻运动，以增加肌肉量和肌力。

调整作息，寻找新的爱好，如听音乐、阅读、旅游等，参加志愿者活动等，充实自己的人生。

(柳州市人民医院 妇科 杨俊)

“骨质疏松”知多少？

骨质疏松是老年人常见的慢性病。随着社会经济文化的发展，我国已经进入老龄化社会，第七次全国人口普查结果显示，65岁及以上人口为19064万人，占全国总人口的13.5%。今后我国老龄化进程将会进一步加快，骨质疏松的患病人数将会增加，由骨质疏松所造成的骨折患者也将增加。因此，骨质疏松是一个公共性的卫生问题。

一、骨质疏松的危害是什么？

很多患者都知道骨头是支撑身体的“柱子”，如果“柱子”变脆弱，很容易被折断。老年人的骨质疏松，好发于脊柱、髋关节这些部位。老年人骨质疏松，容易引起病理性骨折，比如有的老年患者只是扭一下腰，或使劲地咳嗽一下，就可能出现腰椎、胸椎压缩性骨折。老年人摔倒后，容易发

生股骨、颈骨这些部位的骨折，骨质疏松的危害相当大。另外，骨质疏松的患者，骨质疏松部位可能会疼痛，比如说髋关节、腰背部疼痛等。

二、如何诊断骨质疏松？

摄取病变部位的X线片，作骨密度检查。定期检测骨密度是早发现及早诊断骨质疏松的有效方法。

三、要不要做骨密度检查？

需要进行骨密度检查的人群：65岁以上的女性；骨密度值偏低的女性；轻微碰撞后骨折的男性；长期使用激素的人群；脆性骨折的绝经妇女；X线检查骨质减少的人群。

四、什么人骨密度会低呢？

1. 性别：男性骨密度高于

女性。

2. 年龄：青壮年骨密度最高，女性在绝经期开始快速下降，男性超过50岁骨密度则快速降低。

3. 生活习惯：具有规律的运动习惯、不熬夜、不“宅”的人群骨密度较高。

4. 饮食习惯：常食用牛奶、鱼类、肉类的人群骨密度较高，常吃素的人群骨密度较低。

5. 酒精：酒精会阻碍骨的代谢，使得骨密度降低。

五、骨质疏松三级预防

1. 一级预防

应从儿童青少年做起，如注意合理膳食营养，多食用鱼、虾、乳制品、骨头汤、鸡蛋、豆类、杂粮、绿叶蔬菜等。坚持体育锻炼，多接受日光浴，不吸烟，不饮酒，少喝咖啡、浓茶及碳酸饮料，少吃糖及食盐。

2. 二级预防

中年人，尤其妇女绝经后，骨量丢失加速。应每年作一次骨密度检查，注意补充维生素D、钙。

3. 三级预防

已确诊骨质疏松患者，应积极配合医生治疗，还应预

防摔倒。如有骨折应积极手术治疗。

六、为了保持良好的脊柱和关节健康，预防骨质疏松及其并发症，请在生活中按照以下方式去做：

1. 拿东西时要下蹲。
2. 扫地时脊背要挺直。
3. 膝盖弯曲侧躺睡觉。
4. 洗脸时双膝弯曲，保护脊柱健康。
5. 坐椅子时腰背挺直。
6. 坐着而不是趴着看书。
7. 坐着看电视或电脑而不是躺着。

七、健康饮食不仅可以解决温饱，还可以防治骨质疏松

1. 牛奶补钙有讲究。早上喝牛奶搭配面包等食物进食，勿空腹饮用牛奶；不要把牛奶煮沸；不要在饮用牛奶不久后服药或是服药不久后饮用牛奶；不要在牛奶中加入巧克力一起饮用。

2. 防治骨质疏松的美食方：

(1)核桃仁15克，山菜苳10克，粳米20克，共煮粥，每日2次。

(2)黑芝麻250克，核桃仁250克，白砂糖50克。黑芝麻晒干，炒熟，与核桃仁同打粉，加入白糖，拌匀后装瓶备用。每日2次，每次25克，温开水冲服。

(3)肉末口蘑炒豆腐
肉末100克，口蘑100克，豆腐250克。口蘑洗净，切成小片。将豆腐切成一寸见方的方块，放入热油锅中煎至两面微黄，捞出备用。向热油锅中放入葱、姜丝和肉末，煸透后加入口蘑和煎好的豆腐，加入料酒、食盐、酱油炒匀即成。

(4)羊脊骨250克，生姜20克，当归10克。加水大火煮沸，小火1小时，不加盐，每日1次至2次。

(5)黄芪20克，虾皮50克。先将黄芪切片，入锅，加水适量，煎煮40分钟，去渣，取汁，兑入洗净的虾皮，加水及葱、姜、精盐等调味品，煨炖20分钟，即成。

(6)枸杞子15克，瘦猪肉100克。分别洗净，猪肉切片，加水共煮，加入适量食盐。

以上膳食方案仅供参考，如长期食用请咨询营养师。

(柳州市柳铁中心医院 骨科二病区(脊柱科) 戴微娜)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936