

更年期烦心事

都是激素缺乏惹的祸

潮热、失眠、易激动、心悸、抑郁……当大部分女性45岁以后逐渐出现这些状况时，别人都会问一句：“这是更年期了吧？”事实上，在40岁以后，尤其是45岁以后到55岁之间，是女性的“多事之秋”，由于身体激素水平发生改变，继而引发从生理到心理的变化。但这也是女性一生当中都必将经历的生命过程。专家表示，女性进入了更年期以后，假如症状明显，还是该去更年期门诊或是绝经门诊，在专业的医生指导下进行规范化的治疗。

更年期不适不能忍就就医

女性从卵巢功能开始衰退到绝经以后的这段时间，称为更年期，在医学上被称为“围绝经期”。有的女性认为年龄大了身体自然会差，这是正常的，只要不过分影响到生活，忍忍就好了，并不需要去医院治疗。专家提醒，这些症状很可能都是女性进入更年期而产生的。进入更年期以后，女性会面临着种种生理和心理的问题，而这一系列问题都源于女性的性腺功能衰退。当衰退以后，体内激素水平发生改变，最明显的就是雌激素。而雌激素除了作用于生殖器官、乳房，实际上对身体很多的器官组织都有非常重要的作用。

更年期的症状五花八门，一般会把更年期症状分为四个部分：血管症状，其中包括潮热出汗；躯体症状；神经心理方面的症状和泌尿生殖道萎缩相关的症状。女性的更年期长短视每个个体而不同，平均1~5年，最严重的长达20年。更年期那么多的不舒服，难道只能忍受吗？事实

北京协和医院妇产科主任医师郁琦认为，激素补充治疗在绝经后的女性当中应用应该是利大于弊的，但对于调整月经、预防骨质疏松，改善症状等，则要在合适的时间，并非任何时候都有用，一定要在窗口期用才可以减少心血管和老年性痴呆发病率，这个窗口期是50到59岁之间。