

突围女性“第二青春期”

近日,我国首部《更年期患者指南》正式发布,为2.1亿受困于潮热盗汗、情绪波动的中年女性提供科学指南。没有由来的潮热与大汗淋漓,挥之不去的失眠与早醒,因焦虑被家人贴上“脾气差”标签,生殖与泌尿系统萎缩带来的难言之隐……更年期,就像女性的“第二青春期”。调查显示,因认知匮乏与医疗支持缺位,超过70%的女性误将这些更年期典型症状归结于“亚健康”。如何安然度过更年期,不仅是一个医学课题,更是一场“社会大考”。从家庭理解、全民科普到基层诊疗,对于更年期女性的支持还需加码升级。唯有多方合力,才能帮助女性在这一人生转折期走出困局,从容前行。

□融媒体记者 李菁

身心失序:与焦虑拉锯的中年女性

因为更年期的到来,中年女性正经历着“莫名其妙”的身心变化。

早上7:45,47岁的市民张女士从上班路上折返回家中。她一边将家门重新锁好,一边用手机拍下锁门视频。这两年,张女士备受“出门焦虑”的困扰。每天出门前,她会对着水龙头和门锁来回检查三四遍,直到确认“万无一失”才敢下楼。有时车刚开出小区5分钟,她又常因“门好像没锁”的念头折返回家,对着门锁检查才罢休。锁好门后,她又会怀疑自己水龙头没关好,反复检查厨房、卫生间和阳台的水龙头……后来,她特意在锁门和检查水龙头时拍视频存证,但也无法彻底解决这样的焦虑,隔一会儿就掏出手机查看视频。“有一次,实在没办法自己回家检查,只能请住在附近的

亲戚帮忙上门看一看。我知道这很荒唐,但控制不住想确认的念头。”张女士很无奈。

43岁的林女士发现自己成了家里的“火药桶”。上周六傍晚,丈夫见她唉声叹气,便主动去超市买菜。丈夫的贴心让林女士心情舒畅不少。可当丈夫拎着一兜菜进门,她发现塑料袋里多了一块牛肉、一斤虾和一把空心菜时,突然就“炸”了:“我说买三个菜,够今晚吃就行,你这是嫌我干活不够多吗?”吵完架她自己也愣了,明明丈夫贴心,她却“无理取闹”,更让她感到困扰的是社交,她开始不喜欢人多的地方,嘈杂环境让她“血压升高”。

“不是我有洁癖,是真的全身都汗湿了。”傍晚,55岁的刘女士下楼扔个垃圾,又在小区对面的超市买了几个菜后,刚换上的真丝衬

衫已经湿透大半。这种潮热每天要“突袭”好几次,明明在开着23℃空调的房间里,却仍觉得浑身烦躁,还得把风扇也开到最大档。这几年的冬季,不管气温多低,她都没有穿毛衣的习惯,因为总觉得热。

中年女性正面临着多重更年期困境。生理上,潮热盗汗、关节疼痛、失眠早醒轮番上阵;心理上,焦虑、易怒、情绪低落如影随形;社交中,难以控制的情绪让她们想逃离人群。许多女性将这些症状归结为“老了”“脾气不好”,并没有意识到是更年期造成的身体不适,需及时就医。另外,由于缺乏来自家庭和社会的理解与支持,让她们与更年期的“战斗”中更显疲惫。

群体困境:2.1亿女性面临“中年关卡”

世界卫生组织数据显示,全球约12亿女性正经历围绝经期(指女性绝经前后的一段时期),我国这一群体达2.1亿人。根据人口普查结果,福建省更年期人口占全省女性人口近17%,且有逐年增长的趋势。

泉州医学高等专科学校附属医院妇产科主任医师陈鲤介绍,更年期是女性在绝经前后的特殊生理阶段,一般发生在45至55岁左右。由于卵巢功能的逐渐衰退导致体内雌激素大幅度下降,人体内分泌环境改变,身体会出现一系列症状,如月经紊乱、早晨阴道干涩、反复阴道感染、泌尿道感染、骨质疏松、心血管疾病等。此外,潮热、盗汗、心悸、眩晕、头痛、失眠、耳鸣、注意力不集中、易激动、焦虑、抑郁、记忆力减退也较为常见。

“从40岁起,女性可能陆续出现易烦躁、关节疼痛等更年期症状,这时候就必须引起警惕。但是,有部分女性很难接受自己‘老了’。”陈鲤表示,她曾接诊过打扮新潮、外貌看上去十分年轻的患者,抽血检查后显示其已进入围绝经期,对方却难以置信,反复念叨着“我就这么老了?”

“其实,更年期就像青春期一样,是人生必经的

生理转折阶段,越早接纳并科学应对,越能平稳度过。但是,目前社会层面对更年期的科普仍有所不足,许多女性无法正确地认识、面对这一自然生理过程。”陈鲤补充道。

据《2024年中国女性健康状况白皮书》,72%的女性遭受潮热盗汗困扰,65%受困于睡眠障碍,53%陷入情绪波动。然而,即便这些症状给生活带来明显影响,能够正确认识更年期并主动寻求专业医疗帮助的中年女性并不多。陈鲤接诊的患者中,不少人先后辗转于骨科、心血管科、中医科等科室,“头痛医头、脚痛医脚”,始终未能触及问题根源,直到来妇科就诊,才明确病因并获得针对性干预。

她表示:“不过,这两年,公众对更年期的认知情况有改善,前来就诊的更年期女性明显增多,有些患者还主动提出绝经激素治疗,提高更年期的生活质量。”

社会对女性更年期的关注度不断提升。“更年期是第二个青春期,它可以重启,如果我们正确面对,适时地干预,就会迎来人生第二次改变。坦然接受自己年纪大了,有了症状不要去强化也不要忽略它的存在,告诉自己‘我听见了’。”今年3月,知名主持人李静发起并亲历的首部公

众人物视角更年期科普纪录片《看不见的更年期》在短视频平台上线,引发广泛讨论。52岁的李静确诊更年期综合征,此前数年间已出现潮热、失眠、情绪波动、关节肿胀、社交恐惧、注意力下降等症状。她指出,更年期症状多达50余种,全球数亿女性受影响,但约95%的女性未意识到自身正经历更年期,甚至误以为是重病或性格缺陷,还有不少人擅自用药。纪录片播出后,仍有人询问“喝桂圆红枣茶是否有效”,凸显更年期科普任重道远。



规律运动是科学应对更年期的法宝之一。(CFP 图)



泉州医高专附属人民医院妇产科主任医师陈鲤为国绝经期女性作健康讲座 (李菁 摄)



与同龄朋友聚会,让心情更佳。(CFP 图)



家人陪伴有助于平稳度过更年期 (CFP 图)

医学介入:饮食运动与激素治疗

蛋白质摄入量也需有充足的保障,可选择鱼、蛋、瘦肉、豆类,维持肌肉量;Omega—3脂肪酸可以降低心血管风险,深海鱼、亚麻籽里都富含这一物质。此外,应减少摄入咖啡、酒精、辛辣食物,刺激性食物可能加重潮热。

科学运动也有助于平稳度过更年期。可以选择强健骨骼与心肺的有氧运动,如快走、游泳、跳舞。哑铃、弹力带抗阻训练可以增强肌肉,预防骨质疏松;瑜伽或太极拳可以缓解压力,改善睡眠,同样也是不错的选择。另外,应确保每周的运动时间达到150分钟。

更年期女性往往更关注焦虑情绪、记忆力减退、潮热盗汗、关节疼痛等直观感受,而常常忽略骨质疏松这一隐形健康威胁。陈鲤特别提醒,更年期阶段一定要警惕骨质疏松的发生。数据显示,女性骨质疏松患病率随年龄增长而增加,且围绝经期和绝经后女性的骨质疏松患病率显著高于同龄段男性。雌激素缺乏引起的绝经后骨质疏松症一般发生在绝经后5至10年内,绝经后女性骨折发生率为未绝经女性的3.4倍,二级保健诊所中约90%的手部骨关节炎患者为女性。

“更年期女性可以通过绝经激素治疗来改善骨质疏松等更年期症状。”陈鲤介绍,更年期

女性可在医生指导下选择雌激素+孕激素(有子宫者)或单雌激素(无子宫者)的绝经激素治疗。绝经激素治疗能够使雌激素处于一个相对稳定的水平,有效缓解雌激素波动性下降导致的各种更年期症状,包括降低冠心病死亡率、预防骨质疏松和骨折、改善情绪问题、降低痴呆风险、减少糖尿病发生等。绝经激素治疗的最佳时间在60岁之内或者绝经10年以内。如果绝经超过10年,或者年龄超过60岁,则弊大于利。另外,不明阴道流血、乳腺癌、性激素依赖性恶性肿瘤、血栓病史及严重肝功能不全患者也不适合做该治疗。

她表示,目前,市民对于绝经激素治疗还存在误解。“生活中,大家提起激素就想到发胖。其实,可能引起发胖的激素指的是糖皮质激素,而缓解更年期症状所使用的雌孕激素是性激素,并不会导致发胖。当然,这并不代表更年期女性就可以私自用药,而是应该到医院进行体检,由医生制定个性化方案。”

另外,要特别注意的是,中年也是妇科疾病的高发期,出现月经紊乱等症状并不一定是更年期到来,也可能是子宫内腺、宫颈器质性病变而产生的症状。因此,身体出现不适时,应及时就医排查,避免因“忍忍就好”延误治疗。

心理“通关”:自我和解与家庭关怀

心理咨询师蔡晓表示:“更年期的情绪问题并非‘无理取闹’。”他指出,更年期女性往往伴随着多重角色压力,比如孩子叛逆、升学焦虑、职业发展瓶颈或职场角色变化的失落感,以及照顾父母的责任等。许多女性习惯把大部分精力投入家庭,将情感寄托在丈夫或子女身上。当期望与现实有落差,或感到自我价值感降低时,情绪的困扰就会加剧。

蔡晓建议,女性想要安然度过更年期,首先要与自己和解,身体出现不适应及时就医,不要“硬抗”。其次,找回“自己的时间”,培养属于自己的兴趣爱好,如画画、摄影、插花、阅读,或者与闺蜜小聚、短途旅行,都能有效转移注意力,提升

自我价值感,不再过度依赖家庭反馈来定义自己。“哪怕每天半小时也能有效改善情绪问题。爱自己不是自私,是给家庭保留一个开心的你。”

家人的支持也至关重要,尤其是配偶,应该主动了解女性更年期知识,增进理解,减少误会。在她需要安静时给予空间,在她需要陪伴时提供温暖。家人应该认识到,女性在更年期情绪波动、易怒或低落,是身体变化的自然反应,避免指责“脾气变坏”或“无理取闹”,不说过激话语,如“别人都没事就你特殊”“别烦我”等。平时,应耐心倾听她的感受和需求,主动分担家务,减轻她的体力负担。鼓励她发展兴趣爱好,甚至一起参与,比如陪她散步、尝试她喜欢的活动。当然,也别忘了肯定她的付

出和价值,让她感受到被爱和被需要。

配偶的支持在女性度过更年期的“战斗”中起着至关重要的作用。值得注意的是,男性在50岁左右,身体机能下降,职场开始走下坡路或退居二线,出现莫名焦虑烦躁,医学上叫“迟发性性腺功能减退”。这不仅关乎男性自身的健康和生活质量,也直接影响他们对妻子的陪伴和支持。如果自己状态不好,很容易忽略妻子的情绪,甚至不耐烦。“这个阶段的男性应积极调整自身,更好地管理自己的情绪和状态,保持开放心态和好奇心,乐于学习新事物,避免故步自封或‘好为人师’,培养兴趣爱好,保持规律运动,做个‘有趣的白头’。才能更好地陪伴妻子,共同面对人生的转折。”蔡晓说。



瑜伽可以缓解压力、改善睡眠。(CFP 图)



培养兴趣爱好,能有效转移注意力。(CFP 图)