

# 突破女性“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人民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。

▶家人陪伴有助于平稳度过更年期  
(CFP 图)

更年期并非“熬过去”就好。去

年7月,福建省卫生健康委员会印发《福建省妇幼保健机构更年期保健规范化门诊建设标准(试行)》,全省启动更年期保健规范化门诊申报和评审工作。省妇幼保健院牵头组织专家实地评估,遴选首批市、县级特色

门诊作为示范,逐步推广至全省,以实现“基层首诊、双向转诊、上下联动”的分级诊疗,强化更年期妇女健康管理,促进优质医疗资源共享。据悉,目前泉州已有多家医院开设更年期门诊和妇科内分泌门诊,提供优质的保健服务,帮助女性健康衰老,平稳度过这一特殊时期。

陈鲤建议:“均衡饮食、规律运动、绝经激素治疗(MHT)、心理调节、定期体检是科学应对更年期的法宝。”

饮食方面,营养摄入是关键。更年期女性需确保每天摄入800mg—1000mg钙,可通

质蛋白的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、亚麻籽油都富含这一物质。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的女性骨质疏松患病率显著高于同年龄段男性。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、血栓病史及严重肝肾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最年期到来,也可能是子宫内膜、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“忍耐就好”延误治疗。

## 心理“通关”:自我和解与家庭关怀

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,做一个‘有趣的老头’。才能更好地陪伴妻子,共同面对人生的转折。”蔡晓晓。

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)



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  
陈鲤为围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)



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)