



今天是世界更年期关怀日

烦躁、抑郁、失眠……更年期怎么熬

“我妈妈退休之后就好像变了个人一样,翻脸比翻书还快,以前她是个很温柔的妈妈……”陈阿姨的女儿无奈地对浙江省人民医院临床心理科陈嫣主治医师说。

近日,51岁的陈阿姨在女儿陪伴下愁眉苦脸地来到了浙江省人民医院临床心理科门诊。陈阿姨自述,最近刚刚退休,本来应该在家带带小孙女正是享福的时候,但慢慢地,总是感到心情很烦躁,稍有一点小事就会发脾气。老公没把洗干净的衣服叠好就会大发雷霆,小孙女稍有淘气就会感到心烦意乱……发完脾气之后陈阿姨又会感到后悔,为自己无缘无故发脾气而感到内疚,害怕家人都会嫌弃自己而一个人默默流眼泪。

“月经怎么样呢?”陈嫣医生问。

“已经没什么月经了,基本不来了,偶尔稍微一点点。一开始我以为是更年期了,过段时间会好,没想到越来越难受了。”陈阿姨说着说着又哭了起来。

陈嫣医师介绍,陈阿姨患的是更年期情绪障碍。主要表现为焦虑、抑郁症状,同时可伴有植物神经功能紊乱,甚至妄想等精神病性症状,需要接受全面、系统的治疗。

由于陈阿姨焦虑、抑郁的症状比较严重,同时伴有一些消极的想法,陈医生建议她住院治疗,并为她指定了个体化的治疗方案,选择了安全有效的抗抑郁药物,结合经颅磁刺激、脑电生物反馈、VR等物理治疗,配合心理科病房独有的工娱活动,经过2周左右的系统治疗,陈阿姨的情绪得到了明显的改善,终于重获欢颜,再次变为了家人熟悉的温文尔雅的妈妈。

陈嫣医生介绍,更年期情绪障碍的机制与雌激

素相关。一般40岁后卵巢功能开始走下坡路,雌激素分泌不足,卵巢功能衰退而产生的一系列症状便称之为围绝经期综合征,症状有四个方面:一、潮热出汗、心慌胸闷等全身症状;二、失眠、情绪上的不可控,比如烦躁易怒或者抑郁多疑;三、反复的阴道炎及泌尿生殖道症状;四、骨质疏松。浙江省立同德医院妇科张旻轶主治医师建议大家,可以根据自己的症状来对照一下,如果你有上述症状的其中一条,便有了用药的指征。

对于更年期激素治疗,绝大部分人谈激素“色变”,认为吃了激素会发胖,甚则致癌,其实不然。张旻轶介绍:“激素替代是可以永久服用的,前提是定期复查无殊,不过如果你哪天想停了,也是随时可以停药。围绝经期用药的核心是激素补充治疗,但也不是只有这一种治疗方式,还有很多。比如中医中药的调理,当然如需服用中药也是需要中医师给你辨证施治后再开始应用。在这里申明一下,豆浆和保健品里的雌激素含量真的微乎其微,达不到补充治疗的效果。”

本报通讯员 杨陶玉 孙美燕 应晓燕



如何应对

浙大妇院妇女保健部副主任马袁英博士:在面对更年期时,用药是一方面,有针对性的体检也是必须的。浙大妇院为更年期女性定制体检套餐,通过全身体检,卵巢功能检测,营养评估,骨健康检查,盆底功能检测等妇科特色体检项目,全面评估健康状况,达到早期预防,并及时治疗代谢性综合征疾病,骨质疏松,尿失禁等常见的老年性疾病。

省人民医院陈嫣医生:学习改善更年期情绪障碍的小妙招,如何以下方法不能起到很好的作用时,一定要去正规医院临床心理科就诊。

1、学会接纳

要接纳自己的负性情绪,不过分责怪自己或他人。更年期出现负面情绪跟生理有关,并不是依靠个人意志就能克服。

2、培养兴趣爱好

更年期的女性往往面临退休后生活的问题,多自己喜欢的事情,也可以学习一门新的技术,多参加社交活动。节假日或周末约朋友户外旅游,拥抱大自然,放松身心。

3、调整生活方式

饮食方面做到多样化,采取少量多餐原则,防止体内缺乏营养素;控制脂肪和碳水化合物摄入,多吃新鲜蔬果、蛋类和鱼虾肉等。做到劳逸结合,逐步纠正熬夜的坏习惯。多自己喜欢运动,愉悦身心。

女性更年期的头号大敌是暴躁的情绪? 错了! 是骨质疏松

本报讯 今天是世界更年期关怀日,据世界卫生组织统计,2030年,全球将有12亿以上的更年期妇女人口。

女人到了更年期什么最可怕?很多人会回答:情绪暴躁。

其实不然,骨质疏松才是更年期女性健康的“头号大敌”。

2021年,最新的中国骨质疏松症流行病学调查结果显示:我国50岁以上人群患骨质疏松病概率为19.2%,中老年女性骨质疏松问题尤为严重,50岁以上女性患病率达32.1%,远高于同龄男性的6%,而65岁以上女性患骨质疏松高达51.6%。

而更糟糕的是,约50%的骨质疏松症患者早期没有明显的症状,就诊时往往已发生骨折。

天天喝牛奶补钙 却因一个趔趄骨折

王女士(化名)50岁退休,每天和朋友喝茶、打牌,偶尔出去旅游,生活倒也过得丰富多彩,唯一盼的就是抱孙子。

去年,王女士的儿媳妇生下龙凤胎,这可把她高兴坏了。原本安逸的生活被孙子孙女占满,每天忙得脚不着地,虽然经常累得腰酸背痛,但是心里依然很满足。

时间过得很快,两个孩子到了学走路的时候,王女士每天扶着他们在小区里蹒跚学步。一天,她正领着小孙子在走路,突然拐角蹿出一辆电瓶车,眼看就要撞到了,护孙心切的她赶紧把小孙子往旁边用力一拉,自己却因惯性作用向前打了一个趔趄,膝盖着地的瞬间传来一阵剧痛,痛得她大汗淋漓,直接趴在地上爬不起来。家人赶紧把她送去医院,医生诊

断骨质疏松性骨折,得先做内固定手术,一年后再手术把钢钉取出。

手术后躺在床上静养的王女士很纳闷,明明自己天天喝牛奶很注意补钙,怎么还会骨质疏松呢?恰好在电视上翻到杭州市妇产科医院张治芬院长的访谈节目,这才知道女性绝经后卵巢功能减退,雌激素水平下降,除了会导致常见的潮热出汗、情绪改变、失眠以外,也会引起骨量下降甚至骨质疏松,怪不得自己轻轻一摔就骨折了。再仔细回想自己这几年的身体状况,果真是条条能对上,只是没往更年期方面去想。

能下地活动后,王女士就赶紧带着自己的一大沓病历资料来到张治芬院长的门诊,经过详细的检查和评估,得到的治疗方案是,在抗骨质疏松治疗的基础上再加上小剂量的激素补充治疗,一方面可以减少骨量的丢失,另一方面还可以有效缓解潮热出汗、腰背酸痛等更年期症状,长远来看还有益于预防心血管疾病以及老年痴呆等疾病。王女士欣然接受,一举三得,何乐而不为呢?

骨质疏松是女性更年期头号大敌 补充雌激素可提高绝经后生活质量

54岁的李女士(化名)相比王女士则相对幸运。自49岁绝经起,她就经常觉得四肢肌肉酸痛,起初症状不是很严重,只是劳累后容易出现,以为这是身体衰老的正常现象,只要多锻炼就好,加之子女们工作都忙,就没告诉他们。没想到之后症状越来越严重,各个关节只要一活动就会发出“咔咔”的响声,肩背部、腰部更是疼得厉害,甚至晚上都无法安睡,因此精神状态每况愈下。

一次偶然的机会,女儿看到张治芬院长团队关



于更年期骨质疏松筛查的报道,赶紧带着妈妈到门诊求助。经过详细问诊、检查和评估,很快明确李女士的浑身肌肉和关节的疼痛是骨质疏松惹的祸。于是制定了个体化的激素补充治疗以及抗骨质疏松治疗,同时配合饮食调整、锻炼等。

经过3个月的综合治疗,李女士的关节肌肉酸痛消失,活动也自如了。如今治疗已持续1年,复查骨密度比之前还略有增加,这更坚定了李女士继续接受激素补充治疗的决心。

更年期会带来身体和精神上的双重影响,这对女性来说是一个很大的压力,会为个人和家庭带来不少糟心事,但必须要去正视。近年来,张治芬院长带领团队致力于围绝经期及绝经女性健康管理及骨质疏松防治工作的研究,并联合全省30余家医院进行多中心研究。旨在提高大众对女性更年期骨质疏松的认识,做到早筛查、早诊断、早干预、早治疗,从而降低骨质疏松性骨折的发病率,提高绝经后生活质量。

张治芬院长表示,对于绝经前后启动绝经激素治疗的女性,可获得骨质疏松性骨折一级预防的好处。同时,还可以改善绝经相关的其他症状,减少远期心脑血管疾病、老年痴呆的患病风险。但绝经激素治疗需要在专业医生的指导下进行,切不可随意用药。

本报记者 何丽娜 通讯员 姜洁斯 金薇薇