

女性更年期来得越晚越好吗？

记者 刘威

对于很多女性朋友来说，更年期是人生中的必经阶段。由于每个人的身体情况不同，所以更年期出现的时间也会有所不同。有种说法是“更年期越晚到越好，更年期晚人衰老得越慢。”对此，宁夏回族自治区人民医院妇科主任医师李熲提醒，其实，更年期过早过晚都隐藏着健康风险。

如何知道是不是更年期到了？

“医生，我最近脾气有点火爆，同事都说我是更年期，到底是不是啊？”在门诊上，经常有女性患者发出这样的疑问。更年期，指从开始出现绝经趋势直至最后一次月经的时期。在我国，女性更年期综合征的发生率超过75%，也就是说，大多数女性都会出现更年期症状，只是表现不同、轻重不一、时长有

别罢了。

女性更年期通常会有下面这些症状。早期症状：月经紊乱、潮热、盗汗、失眠、心理障碍、抑郁等；晚期症状：有的女性会出现泌尿生殖道的不适症状，如反复尿频、尿急，一些女性会出现心悸、胃部不适、腰背部痛、四肢关节痛等症。这些症状会严重影响女性的健康和生活质量。

“早更”的背后是卵巢早衰

今年35岁的刘女士是银川一家商贸公司的经理，平时工作压力大，生活中比较注重体重管理，常年靠节食来减肥。最近，刘女士因停经到医院就诊。“我失眠、月经不调的症状持续一年多了。近两周失眠越来越严重，面部有时会突然潮热，还总想发脾气，原本就不准的月经现在彻底停了。”刘女士告诉医生。通过分析各项检查指标，医生诊断刘女士为卵巢早衰，也就是“早更”到了。听到诊断结果刘女士不敢相信，“我才35啊，怎么就到更年期了？”

多数女性的卵巢功能在40~50岁期间开始衰退。因为卵巢功能逐渐衰退，女性会出现月经变化，因此女性更年期也被称为“围绝经期”。“女性更年期一般出现在45岁左右，但在门诊上，30多岁女性‘早更’的病例并不少见。一些女性由于工作压力大、长期熬夜而影响内分泌。此外，很多女性追求瘦身、过度减肥也是祸首。女性反复人工流产、经常使用紧急避孕药、免疫原因等，都可能导致卵巢早衰，让更年期过早到来。”李熲介绍。

更年期早到的健康风险多

女性更年期提早报到，可不只是心烦气躁、发脾气这点危害。值得注意的是，“早更”背后的根本原因是卵巢早衰，雌激素分泌减少或停止分泌。“早更”的女性往往会比正常绝经的女性提早出现与各种衰老相关的健康问题。

“门诊上发现，很多‘早更’的女性患者实际上之前都有健康的警示信号，主要以月经量明显减少、上半身容易出汗、失眠烦躁易怒为主要症状。另外，由于卵巢功能提早衰退，性激素大幅度波动且急剧减少，中枢神经递质紊乱，还会引发一系列症状和疾病，比如记忆力减退、容颜过早衰老、骨质疏松等，高血压、冠心病等心血管疾病的发病几率也会增加很多。”



资料图片

更年期过晚 需留意子宫健康

许多女性朋友认为更年期的到来意味着衰老，认为绝经越晚越好。“绝经太早肯定是不好，但也不是越晚绝经越好。女性朋友切记不可私自服用雌激素等药物推迟绝经期。通常，55岁以后绝经者，称为晚发绝经。如果女性到了55岁还有月经，可能是激素波动引起的月经，不一定排卵，而不排卵的内膜就存在风险，这种情况下，尤其出现非经期出血的情况，患子宫内膜癌的风险就会增加。这类人群，应及时到医院进行B超检查，必要时还可进行宫腔镜检查，行诊断性刮宫。”李熲提醒。

更年期也要积极干预

一些女性朋友认为更年期不用治疗，只要忍一忍，等一等，就能慢慢熬过去。其实，这是不正确的。

当更年期的不适症状对生活质量影响较明显时，不要硬撑着，应该及时就医，干预治疗。李熲说：“我们通常建议，在有适应症、无禁忌症、女性本人有通过使用激素改善生活质量意愿的前提下尝试激素干预。更年期的治疗越早开始越好，治疗越早降低骨质疏松和心血管疾病患病风险越明显。”李熲表示。

更年期还需自我调适

症状严重的更年期女性，除了在医生指导下进行药物治疗，日常生活中还应学会自我调适，注意规律起居、劳逸结合、合理饮食、适当运动、释放压力。

更年期的女性，需要少吃肥肉、动物内脏等油脂类食物；还要控制糖分的摄入，少吃甜食如蛋糕、奶茶等；口味也要清淡，摄入过多的盐会影响钙质吸收；最好戒烟限酒。可适当多吃富含大豆异黄酮的豆制品，如豆浆、豆腐、豆花等。还要多吃含铁丰富的食物，如黑芝麻等。

同时，更年期女性应多晒太阳，满足人体对维生素D的需求。更年期容易发生骨质疏松，最好经常吃豆类、虾皮、豆腐干、乳类等含钙高的食品，还需要注意补充钙剂。情绪不好的时候，不妨听听舒缓的音乐，享受一下散步、慢跑、瑜伽、游泳等运动带来的身心放松。



制图：蔡廷(豆包AI)

小贴士

中医调理更年期烦躁易怒症状，常用合欢皮、百合、郁金等几味比较平和养阴的药物。可适当服用丹栀逍遥丸等。平时饮食可多吃萝卜、金橘、山楂、橙子等具有行气解郁的食物。