

更年期

什么是更年期？

更年期也就是指女人绝经的时候。

更年期之前的日子叫做前更年期，可以是整整10年，而更年期后的6至12个月以后叫做后更年期。

更年期是生命中的一段生理路程，卵巢会慢慢失去分泌荷而蒙的能力。

荷而蒙的减少和排卵能力的消失，会通过月经紊乱和受孕能力减弱慢慢显示，最终绝经。

更年期出现在哪个年龄？

自然更年期的来临因人而异，基本上平均是在50岁左右（45—53岁），

但也有人可能更早或更晚进入更年期。

有没有不自然更年期？

自然更年期是指卵巢排卵功能慢慢消失。如果女人做过子宫切除手术，

我们把它叫做外科更年期。更年期也可以是由化学疗法，放射疗法或一些病理引发的。

在更年期会出现的症状

典型的更年期会出现的症状有：阵阵热量；夜里出汗；失眠；脾气暴躁；

烦恼；阴道干燥；大小便失禁；性欲下降。这些症状都会给女人的生活带来很大的困扰。

一个还会出现的症状便是骨质疏松症，因为保护骨质的雌激素慢慢减少了。

随着更年期的到来，雌激素和部分雄激素都会减少，从而导致性器官的衰退，有些情况下性欲也会减退。雌激素的减少会让阴道变的干燥，没有弹性和脆弱。性高潮会减退，阴道润滑性减低。性交中会出现疼痛，从而让性生活得不到满足。

治疗法

这种疗法会分泌女人自己已经不能再分泌的荷尔蒙。建议荷尔蒙治疗法只应由医生、并在无禁忌

其他治疗的情况之下。更年期提前的情况也可使用。由于荷尔蒙疗法是基于针对更年期症状，所

以对骨骼的纤维组织起到良好的作用，对因骨质疏松而引起的骨折起到保护作用；谨记，摄取维

生素D和钙可预防骨质疏松。

荷尔蒙疗法在总体上提高妇女的生活质量，减低由于更年期所致的影响。谨记此疗法不适于：

怀疑患有或患有乳房肿瘤的人，怀疑患有或患有其他跟荷尔蒙有关肿瘤的人，患有阴部出血尚未

治疗的人，患有血栓塞症的人，患有严重肝病、心血管病、脑血管病的人。

更年期间要做的检查

除了医生的建议之外，最好去做一些定期的检查：妇科；

PAP测验；阴道测验；骨盆超声波；乳房超声波；骨质密度测定；

血液化验。另外，要过正确的生活方式，对饮食要讲究，减少吸烟喝酒，做适量的运动。