

浅谈围绝经期妇女保健

韩晓霞

彭阳县妇幼保健院 宁夏 固原 756500

摘要：围绝经期是女性生命中不可或缺的阶段，标志着卵巢功能逐渐衰退及生育能力终结。本文深入探讨了围绝经期的常见症状，如月经不规律、情绪波动等，及其对身体和心理的影响。同时文章提出了针对性的保健措施，包括健康饮食、规律运动等，并分析了围绝经期的特殊保健需求。此外本文还强调了社会心理支持在帮助女性平稳度过围绝经期中重要作用。通过这些探讨，旨在为女性提供全面的围绝经期保健指导。

关键词：围绝经期；妇女保健；症状；保健措施；社会心理支持

引言：围绝经期作为女性生命历程中的一段特殊时期，标志着卵巢功能逐渐衰退，生育能力趋向终结。此阶段，女性不仅要面对月经紊乱、激素波动等生理变化，还可能遭遇情绪波动、睡眠质量下降等心理困扰，这些都对生活质量构成了显著影响。鉴于此，强化围绝经期妇女的保健工作显得尤为迫切。通过科学合理的保健措施，不仅有助于缓解围绝经期的诸多不适，更能提升女性的身心健康水平，为其晚年生活奠定坚实基础。

1 围绝经期的常见症状与影响

1.1 围绝经期的常见症状（如图1）



图1 围绝经期症状示意图

1.1.1 月经不规律

围绝经期的首要标志便是月经的不规律。随着卵巢功能的逐渐减弱，女性的月经周期可能会变得异常，时而缩短，时而延长，甚至可能出现几个月不来月经的情况。这种不规律不仅让女性难以预测自己的生理周期，还可能引发对身体健康的担忧。

1.1.2 潮热出汗

潮热出汗是围绝经期女性常见的症状之一。由于体内雌激素水平的显著下降，血管舒缩功能变得不稳定，导致女性突然感到一股热潮涌向全身，伴随着大量出汗。这种突如其来的热感不仅让女性感到不适，还可能影响她们的日常生活和工作。

1.1.3 情绪波动

围绝经期女性常面临情绪波动，这是激素水平变化所致，影响神经系统稳定性，导致焦虑、抑郁、烦躁等情绪问题显著。这些情绪波动不仅关乎女性心理健康，还可能波及家庭与工作关系，造成不良影响。因此围绝经期女性的情绪波动是一个不容忽视的重要症状，需及时关注与调适。

1.1.4 睡眠障碍

围绝经期女性的睡眠障碍也是一个值得关注的问题。由于潮热出汗、情绪波动等不适症状的干扰，女性的睡眠质量可能会大幅下降。她们可能难以入睡，或者即使入睡也容易醒来，导致白天精神不振，影响工作和生活。

1.1.5 骨质疏松

随着雌激素水平的下降，女性的骨密度也会逐渐降低，从而增加骨折的风险。骨质疏松不仅让女性在日常生活中更容易受伤，还可能对她们的健康造成长期威胁。

1.2 围绝经期症状对女性的影响

1.2.1 生理层面

围绝经期的症状对女性的生理健康产生了显著影响。月经不规律可能导致贫血、感染等妇科问题的发生；潮热出汗则可能引发脱水、电解质紊乱等健康问题；情绪波动和睡眠障碍则可能加重女性的心理负担，进一步影响身体健康^[1]。此外骨质疏松更是围绝经期女性需要警惕的严重健康问题，它可能导致骨折等严重后果。

1.2.2 心理层面

围绝经期的症状对女性心理健康造成显著冲击。情绪波动如焦虑、抑郁等负面情绪，削弱情绪稳定性和自信心；而睡眠障碍则令女性白天精神萎靡，严重影响工作和生活。这些心理问题不仅让女性深受其苦，还可能波及家庭和谐与社会关系，亟需关注与妥善应对。

1.2.3 社会层面

围绝经期的症状还可能对女性的社会地位产生一定影响。由于身体不适和情绪波动，女性可能难以保持高效的工作状态，甚至可能需要暂时或长期停止工作。这不仅影响了女性的经济收入和社会地位，还可能让她们感到自卑和失落。并且围绝经期的症状也可能影响女性在家庭中的角色和地位，导致家庭关系紧张或破裂。

2 围绝经期妇女的保健措施

2.1 健康饮食：均衡是关键

均衡的饮食对于缓解围绝经期症状具有显著作用。在这一阶段，女性应该注重增加富含钙、维生素D和异黄酮的食物摄入。钙和维生素D是维护骨骼健康的重要营养素，有助于降低骨质疏松的风险。富含这些营养素的食物包括牛奶、酸奶、奶酪、豆腐、绿叶蔬菜（如菠菜、羽衣甘蓝）以及坚果等。同时围绝经期妇女应保持低盐、低脂饮食。过多的盐分和脂肪摄入会增加心血管疾病的风险，而围绝经期女性由于激素水平的变化，心血管疾病的风险已经相对较高。因此，减少盐分和脂肪的摄入，选择清淡、健康的食物，对于维护心血管健康至关重要。

2.2 规律运动：身心双重受益

定期进行有氧运动，如快走、游泳、瑜伽等，对于围绝经期妇女来说具有多重益处。这些运动不仅有助于改善心情，缓解焦虑和抑郁情绪，还能增强骨骼健康，降低骨折风险。此外，运动还能帮助控制体重，避免肥胖带来的健康隐患^[2]。在进行运动时，围绝经期妇女应根据自己的身体状况和兴趣爱好选择合适的运动方式和强度。避免过度劳累和剧烈运动，以免对身体造成不必要的损伤。坚持运动，形成规律的运动习惯，才能最大程度地发挥运动的保健作用。

2.3 保持良好的作息：睡眠是身心的修复剂

充足的睡眠对于围绝经期妇女来说至关重要。良好的睡眠有助于缓解疲劳，恢复体力，同时也有助于调节情绪，缓解焦虑和压力。围绝经期女性由于激素水平的变化，可能会出现睡眠障碍，如入睡困难、睡眠浅、易醒等。因此，建立规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累，对于改善睡眠质量具有重要意义。此外，围绝经期妇女还可以通过改善睡眠环境、调整睡前习惯等方式来提高睡眠质量。如保持卧室安静、黑暗、凉爽，避免睡前使用电子设备，进行放松的呼吸练习或冥想等。

2.4 心理调适：积极应对，乐观生活

围绝经期女性可能会面临情绪波动、焦虑、抑郁等心理问题。因此，心理调适对于这一阶段的女性来说尤

为重要。学习放松技巧，如深呼吸、冥想、瑜伽等，有助于缓解焦虑和压力，提高情绪稳定性。并且保持乐观的心态，积极参与社交活动，与家人、朋友保持密切联系，增强心理支持，也有助于缓解围绝经期带来的心理困扰。

2.5 定期检查：早发现，早干预

定期进行妇科检查和必要的健康筛查，对于围绝经期妇女来说至关重要。这些检查有助于早期发现潜在的健康问题，如子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳腺疾病等，从而及时采取干预措施，避免病情恶化。围绝经期妇女应定期进行妇科检查，包括宫颈涂片、B超、乳腺检查等。同时，还应关注自己的身体状况，如出现异常症状或不适，应及时就医检查。

2.6 药物治疗：科学用药，谨慎选择

在医生的指导下，围绝经期妇女可以考虑使用激素替代疗法或其他药物来缓解症状。激素替代疗法可以补充体内缺乏的雌激素和孕激素，有助于缓解潮热、出汗、情绪波动等症状。然而，激素替代疗法也存在一定的风险和副作用，如增加乳腺癌、子宫内膜癌等疾病的风险。因此，在使用这些药物时，务必在医生的指导下进行，充分了解药物的副作用和禁忌症，谨慎选择用药方案。除了激素替代疗法外，围绝经期妇女还可以考虑使用其他药物来缓解症状，如抗抑郁药、镇静剂等。然而这些药物也需要在医生的指导下使用，避免滥用和依赖。

3 围绝经期的特殊保健需求

3.1 雌激素补充

雌激素在女性体内扮演着至关重要的角色，它参与调节多种生理过程，包括骨骼代谢（如图2）。围绝经期女性由于卵巢功能逐渐衰退，雌激素水平显著下降，这对骨骼健康构成了威胁。雌激素减少会导致骨密度下降，增加骨质疏松和骨折的风险。为了维护骨骼健康，围绝经期女性可以在医生的指导下适当补充雌激素。雌激素补充疗法（HRT）是一种常见的治疗方法，它通过补充外源性雌激素来恢复体内雌激素水平，从而减缓骨骼流失，预防骨质疏松。然而雌激素补充并非越多越好，过量补充可能会增加乳腺癌、子宫内膜癌等疾病的风险。因此在进行雌激素补充前，女性需要进行全面的身体检查，评估自身健康状况和潜在风险，并在医生的指导下制定个性化的补充方案。另外围绝经期女性还可以通过饮食和锻炼来维护骨骼健康。富含钙、维生素D等营养素的食物，如牛奶、酸奶、绿叶蔬菜等，有助于增强骨骼强度。定期进行有氧运动，如快走、游泳、瑜伽等，可以促进骨骼血液循环，增加骨密度。

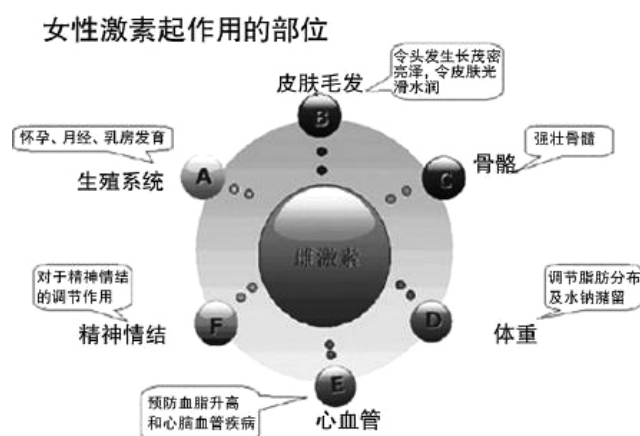


图2 雌激素在女性体内作用示意图

3.2 性生活调节

性生活是围绝经期女性不可忽视的特殊保健需求之一。保持规律的性生活可以刺激退化的卵巢，防止雌激素水平进一步降低。另外性生活还有助于促进夫妻间的情感交流，增强心理支持，缓解围绝经期带来的心理压力和焦虑情绪^[3]。然而，围绝经期女性在性生活方面可能会遇到一些挑战，如阴道干涩、性欲减退等。这些问题通常与雌激素水平下降有关，可以通过使用润滑剂、雌激素补充疗法等方式来缓解。同时女性也应该积极与伴侣沟通，共同探索适合双方的性生活方式，保持生理与心理的双重平衡。

3.3 外阴清洁

围绝经期女性由于雌激素水平下降，阴道黏膜变薄，抵抗力减弱，容易发生老年性阴道炎。老年性阴道炎不仅影响女性的生活质量，还可能增加尿路感染的风险。为了预防老年性阴道炎的发生，围绝经期女性需要保持外阴的清洁卫生。每天用温水清洗外阴，避免使用刺激性强的清洁剂或香皂。并且注意保持外阴干燥，避免长时间穿着紧身裤或化纤内裤。如果外阴出现瘙痒、疼痛等不适症状，应及时就医检查，以便得到及时有效的治疗。

3.4 阴道出血检查

阴道出血是围绝经期女性需要高度警惕的症状之一。一旦出现阴道出血，无论出血量多少，都应及时去医院检查，以排除潜在的健康问题。围绝经期女性阴道出血的原因可能多种多样，包括子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜癌等。这些疾病如果不及时发现和治疗，可能会对女性的身体健康造成严重的威胁。因此女性应该保持对阴道出血症状的敏感性，及时就医检查，以便得到准确的诊断和治疗。

4 围绝经期的社会心理支持

4.1 专业讲座：提升认知，保持乐观

专业的医务工作者应定期组织生理和心理科普知识讲座，针对围绝经期女性展开。这些讲座旨在提高她们对围绝经期的认知度，了解这一阶段的生理变化和可能的心理反应。通过科学知识的普及，女性可以更加理性地面对围绝经期的各种挑战，保持乐观积极的心态。讲座中还可以分享成功案例和应对策略，为女性提供实用的心理调适方法。

4.2 支持系统：家人朋友的关爱与支持

围绝经期女性需要来自家庭和社会的支持。家属应给予她们更多的关心和关爱，积极倾听她们的心声，共情理解她们的情绪变化和感受。在女性经历情绪波动、身体不适时，家属的耐心和理解尤为重要。并且同事和朋友也应表现出耐心和包容，开导、安抚围绝经期女性，帮助她们保持放松和积极的心态。一个温暖、支持性的社会环境有助于女性更好地应对围绝经期的挑战。

4.3 妇女自身努力：积极应对，健康生活

围绝经期女性也应从自身做起，努力调整生活方式，改善心理状态。加强体育锻炼是缓解焦虑、抑郁等情绪的有效方法。适当的运动可以促进血液循环，释放压力，提高心情。同时，注重饮食健康也是关键。围绝经期女性应少油少盐，以清淡饮食为主，增加富含钙、维生素等营养素的食物摄入，有助于维护身体健康，缓解潮热、失眠等症状。

结语

围绝经期是女性生命中的一个重要阶段，伴随着一系列生理和心理的变化。通过了解围绝经期综合征的特点和影响，采取合适的生活调适策略，女性可以更好地应对这个阶段的困扰。并且关注自己的健康状况，定期进行妇科检查和必要的健康筛查，有助于早期发现潜在的健康问题并采取相应的治疗措施。在这个特殊的阶段，女性应该学会关爱自己，保持积极的生活态度，接受并享受围绝经期带来的生命变化。家庭和社会也应给予围绝经期妇女更多的支持和关心，共同帮助她们平稳度过这一阶段。

参考文献

- [1] 盘文丽,谈健,赵岩.盆底康复+雌孕激素治疗围绝经期妇女盆底功能障碍性疾病的临床效果分析[J].中国社区医师,2021,37(36):58-59.
- [2] 张莉,朱云,徐艳文.围绝经期和绝经后盆腔器官脱垂妇女发生压力性尿失禁风险的列线图模型构建[J].中国妇幼保健,2021,36(24):5818-5821.
- [3] 陆洋.常规保健联合性激素替代疗法治疗围绝经期综合征的临床疗效及其对血清激素的影响[J].临床合理用药杂志,2021,14(09):131-133.