

# 更年期 / 绝经

## 什么是更年期 / 绝经？

更年期 / 绝经是指您最后的月经周期。只有当您连续 12 个月没有出血、点滴或轻微出血时，您才会知道您已经经历了最后的经期。

## 更年期 / 绝经何时会发生？

从大约 35 岁到 40 岁开始，卵巢中剩余的卵子数量会减少，您的排卵状况（从卵巢中排出卵子）可能会更不规律，或者偶尔会更加频繁地排卵。当您到了更年期 / 绝经期，您的卵巢里就没有活跃的卵子了，月经也就停止了。

大多数女性在 45 至 55 岁之间进入更年期。更年期 / 绝经有时比预期发生得更早，例如，由于癌症治疗或手术，但也可能发生得更晚，有时甚至到 60 岁才发生。

## 激素和更年期

影响更年期的激素是雌激素，黄体酮的影响较小。在绝经前的几年或几个月，这些激素水平会发生变化，忽上忽下，并可能会导致一系列症状。在这个时候，您的月经可能会改变。例如，经量可能变得不那么多，月经出现的频率可能会减少，经量也可能保持不变，或者会变得更多。

## 更年期的症状

每个女人更年期的经历都不一样。有很多因素可以影响您的症状，包括：文化、健康、情绪问题和生活方式。

由雌激素水平低引起的更年期症状可能包括：

- 潮热、盗汗或感觉热
- 阴道变化，例如干燥和性交疼痛
- 情绪波动，可能包括情绪低落、焦虑或易怒
- 关节或肌肉疼痛
- 皮肤瘙痒
- 头痛
- 性欲（性冲动）降低
- 疲倦
- 睡眠障碍，包括失眠
- 健忘
- 体重增加，尤其是腰部。



## 如何获得帮助以缓解更年期的症状

有许多方法可以帮助您缓解更年期的症状

### 可行策略

您可以：

- 了解更多关于更年期的信息，并了解更年期症状
- 记录下您的身体和情绪症状，列出它们出现的频率和对您日常生活的影响
- 多喝水，吃健康的食物和定期进行体育锻炼来改善健康状况
- 在手边放一个手摇风扇或喷雾瓶，来保持凉爽，或者采用多层穿衣法，您可以根据需要脱掉或穿上
- 尝试一些放松的练习，比如瑜伽和冥想。它们能让你感觉更好，并能够更好地应对症状。

### 治疗方法

用于治疗更年期症状，特别是潮热和出汗的疗法包括：

- 更年期激素治疗（MHT）或 HRT 是治疗中度至重度症状最有效的方法
- 当无法使用 MHT 时，使用其他药物如抗抑郁药
- 认知行为疗法（CBT）- 对乳腺癌幸存者有用的疗法
- 草药和天然疗法，如草药黑升麻和圣约翰草
- 催眠疗法。

您可以向您的医生询问所有这些疗法的风险和好处。

### 看诊

如果出现以下情况，您应该去看医生：

- 您担心月经情况
- 您的更年期症状影响了您的日常生活
- 您有抑郁和焦虑的症状，包括思维、饮食、睡眠和对活动的乐趣等方面的变化。

根据您的症状，您也可以去看妇科医生、内分泌科专家（激素专家）、注册自然疗法医生、心理学家或营养师。

欲了解更多信息，请查看网页

[jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause)

2018 年 9 月更新

本资料单旨在提供信息和教育。它并非旨在提供特定的医疗建议或取代您的医生的建议。

Jean Hailes for Women's Health 感谢澳大利亚政府的支持。

© Jean Hailes for Women's Health 2018

**Jean Hailes**  
FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)  
[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)