

如何舒坦度过更年期 海都直播全面解答了

省计划生育协会与省妇幼保健院在海都直播间联合开展“留住芳华 优雅更年”科普直播,干货满满,超过47万网友观看,网友们直呼“涨知识”

■海都记者 林宝珍 胡婷婷 文图

84%的女性更年期时,至少会经历一种典型症状;更年期正确处理与否,直接影响家庭的幸福指数;在“窗口期”及时干预,不仅有助于平稳度过更年期,还可预防老年慢性疾病的发生……

4月17日晚8点,由福建省计划生育协会与福建省妇幼保健院联合开展的“留住芳华 优雅更年”科普直播,在海都直播间热烈开启,福建省计划生育协会党组成员、专职副会长兼秘书长刘腾发,与来自福建省妇幼保健院的陈秀娟主任医师、熊秀梅副主任医师一起,畅谈了更年期女性如何对待可能出现的各种症状,以及正确干预更年期对家庭、对社会的重要性。

直播中,三位嘉宾妙语连珠,干货满满,吸引了超过47万网友观看,各市、县、乡镇计生协干部也通过海都直播,进一步了解了更年期的问题,并与专家互动,大家纷纷表示“很涨知识”。

如果您对更年期问题也感兴趣,可扫描下面二维码进入本次直播间,或关注“海都有医说医”后点击“直播回顾”,回看本次直播。在评论区,直播小助手也认真回答了网友们的提问,欢迎回看!



直播现场

关系千万家庭幸福,省计生协关爱女性健康

“更年期不仅是女性的个人健康问题,还牵扯着千万家庭的幸福。”刘腾发副会长在直播中表示,不少人把更年期女性比作“母老虎”,惹不起、要躲着走,这种说法虽然很片面,但也体现出女性情绪不稳定的典型表现。当一个家庭不能正确认识、正确处理这种问题的时候,往往会导致家庭内部矛盾,给一个家庭幸福和谐带来很大的影响。到2030年,我国更年期女性将超过2.1亿。

计生协是服务计生家庭和育龄群众的群团组织,主要职能是促进人口长

期均衡发展,促进家庭和谐幸福。随着时代发展,计生协还承担着促进家庭健康、家庭健康促进等项目,当好生育政策的“宣传队”、家庭发展的“助推者”、计生困难家庭的“贴心人”、计划生育家庭权益维护的“代言人”、家庭健康的“指导员”。

“今天,我们计生协邀请省妇幼保健院专家开展关爱更年期女性公益直播,就是深入开展‘深学争优、敢为争先、实干争效’行动的一个具体行动,也是开展家庭健康促进工作的一个重要内容。”刘腾发副会长介绍,福建省

计生协正通过幸福工程、安居工程、金秋助学、儿童早期发展、青春健康、法律援助、家庭健康促进等项目,当好生育政策的“宣传队”、家庭发展的“助推者”、计生困难家庭的“贴心人”、计划生育家庭权益维护的“代言人”、家庭健康的“指导员”。

平稳度过更年期,减少“隐匿”疾病发生

“更年期”是老百姓的通俗说法,世界卫生组织将其命名为“围绝经期”。直播开始,陈秀娟主任对“更年期”进行了科学定义,她说更年期是指卵巢功能开始衰退至绝经后1年内的时期,我国女性开始进入围绝经期的平均年龄为46岁,最早可开始于40岁。

当卵巢功能完全丧失,雌孕激素降低到一定水平,就会出现绝经。“围绝经期由于卵巢的内分泌功能变化,雌、孕激素分泌紊乱,就容易出现与卵巢功能变化相关的一些疾病,对此,女性自身必须重视。”

乏力、易激动、失眠、潮热、盗汗、骨骼肌肉酸痛,是

更年期的典型症状,也是被老百姓了解的,实际上,绝经后的骨质疏松、代谢异常以及心脑血管疾病等相对隐匿,更要引起大家的关注。在随后的直播中,专家就如何干预更年期、减少相关症状介绍了很多实用的方法,还详细解答了网友们最关心的“激素”治疗的疑问。

熊秀梅副主任医师介绍说,绝经激素治疗(MHT)是唯一能够一揽子解决绝经女性雌激素缺乏带来的所有问题的医疗措施,是对绝经相关症状最有效的治疗方法。“但必须遵循医疗规范,严格掌握适应症并排除禁忌证,在适宜人群中推广使用但又避免滥用,才能使绝经过渡期和绝经后期女性在低风险下获得最大的受益。”熊医师还特别提到,在窗口期应用绝经激素治疗,可降低女性心脑血管疾病发生风险,提高晚年生活质量。

□热门问答

更年期“忍一忍”就能过去?

直播过程中,网友们提了许多与更年期相关的问题,专家们一一解答,干货多多。

问:什么是“早更”?

答:早更是指40岁以前出现卵巢功能衰退的现象,也称为卵巢早衰。早更的原因可能有遗传因素、自身免疫性因素、感染因素、手术或放疗等。要确定是否属于“早更”,需要做一些检查,比如性激素六项、AMH、妇科超声等,看看卵巢功能是否衰退。

问:怎么判断自己是否进入更年期?

答:更年期一开始很难判断,中年女性若出现延长超过2个月或2个月以上经周期或停经时间超过60天,同时有潮热、出汗、失眠、乏力、焦虑、抑郁、头痛、骨关节痛、肌肉酸痛等,很有可能已经步入绝经过渡晚期。有些女性月经尚正常,但“浑身不舒服”,去内科、骨科检查都没问题,这时也要考虑是不是进入围绝经期了,建议到妇科做专业检查。

问:如何理解激素治疗的获益与风险?

答:肿瘤报告的数据显示,乳腺癌是我国中年女性健康的最严重威胁,因此,无论是否采用绝经激素治疗,中年女性都要关注乳腺癌风险。绝经激素治疗乳腺癌风险属于罕见级别,远低于不良生活方式,如缺乏运动、肥胖等导致的乳腺癌风险的增加。MHT不增加乳腺癌家族史以及乳腺良性疾病女性患乳腺癌的风险,对于乳腺癌幸存者,不建议全身应用MHT,可在医生指导下用。另外,对于有子宫的女性,MHT序贯治疗5年内不增加子宫内膜癌风险,绝经1年以上的女性,MHT逐渐过渡到连续联合方案,降低子宫内膜增生和内膜癌风险。在适宜的时间窗内,即绝经10年内或者60岁之前,合理使用MHT,

能够使更年期妇女冠心病及全因死亡风险明显降低。

问:可以自行选择市面上的保健品来补充雌激素吗?

答:市面上的保健品,不能代替雌激素治疗,因为它们的成分和效果没有经过严格的科学验证,可能存在安全隐患或无效。如果想补充雌激素,应该咨询专业的医生,进行全面的评估,是否具有适应症,并排除禁忌证后,制定个性化的治疗方案。

问:有什么生活方式可以改善更年期症状?

答:保持健康的生活习惯,是围绝经期自我管理重要的组成部分。最佳的运动方式是每周至少150分钟的中等强度运动,每周2次额外的抗阻运动。适当摄入优质蛋白质,限盐限油、戒烟限酒等,避免一些可能诱发或加重症状的因素,如辛辣食物、咖啡因、压力等。适当参加社交,增加脑力互动。

问:更年期会结束吗?

答:更年期是指女性从生育期过渡到老年期的一个阶段,更年期症状通常持续几年到十几年不等,从这个意义上说,更年期会结束,但结束的时间因人而异。但显性症状消失后,更年期生理和心理的改变对女性健康的影响如骨质丢失、代谢异常等可能仍然存在,还是需要持续关注,长期管理。

问:更年期“忍一忍”就过去了,是这样吗?

答:更年期不仅会影响女性的情绪、睡眠、性功能等方面,还会增加患心血管疾病、骨质疏松、老年痴呆等老年健康问题的风险。因此,更年期不是简单地“忍一忍”就能过去的,而是需要积极地调整生活方式、注意饮食营养、保持心理平衡、及时检查身体健康状况,在医生指导下采用合适的治疗方法。



扫描二维码,回看精彩直播

玉屏旅游 全国连锁,五十余家,集团业,协同运作 地址:鼓楼区五四路199号国泰大厦14楼 电话:83329750 83327150 手机:18950292380、18950297970(微信同号)

五星三峡	春暖花开“万人游三峡”包船 五星豪华游轮观景房,纯玩无购物 2480起	新疆全景游	新疆喀什21日游(全景游) 5880起 新疆经典17日游(北疆为主) 4680起 伊犁喀什17日游(二次游新疆) 4780起 南疆16日(人文景观) 4880起 疆界风情高品(4星+五星住宿) 7080起 王者新疆24日 8399起
湘南	衡南衡山、新宁、舜山、龙源、八角寨、东江湖、流沙河、五指峰、南天门、网红高桥岭等。 2590起	稻城	稻城亚丁、四姑娘山、长坪沟、双桥沟、康定、理塘泸定、新都桥、木格措、塔公寺、甲居藏寨。 2590起
川陕	汉中、兴汉胜迹、龙头山、诸葛古镇、武侯祠、剑门关、木门川、嘉陵江、明月峡。 2380起	甘青	张掖、嘉峪关、莫高窟、月牙泉、鸣沙山、沙洲、龙羊峡、塔尔寺、青海湖、祁连山。 2980起
河南	郭亮村、少林寺、云台山、挂壁公路、太行山、开封府、龙门石窟、万仙山、红旗渠。 1490起	甘南	天水、麦积山、伏羲庙、陇南、官鹅沟、拉卜楞寺、花湖、甘南、扎迦那、郎木寺、桑科草原等。 2480起
山西	五台山、悬空寺、云冈石窟、雁门关、乔家大院、天龙山、应县木塔、皇城相府、壶口瀑布。 1299起	滇西	腾冲热海、和顺、曼水河瀑布、德宏州、瑞丽、姐告国门、畹町国界碑、芒市、勐焕、巍山。 3390起
陕西	兵马俑、华清池、华山、延安、南泥湾、壶口瀑布、法门寺、乾陵、大雁塔、杨家岭、大唐不夜城。 1499起	广西	南宁、巴马、百魔洞、巴马、巴马、北海、德天跨国大瀑布、北海银滩、涠洲岛。 2580起
秦岭	终南山、太白山、三皇古栈道、岐山五丈原、陇县关、山草原、金丝峡、丹江源、蓝田猿人遗址、白鹿原、礼泉。 2690起	浙东南	绍兴、鲁迅故里、奉化、溪口、舟山、老外滩、普陀山、雁荡山、大龙湫、灵峰横溪、台州、天台山、国清寺、杭州双湖7日。 1590起
承德	乌兰布统草原、避暑山庄、鸽子窝、老龙头、清东陵、北戴河、木兰围场、避暑山庄。 2790起	东北极	黑龙江牡丹江、兴凯湖、北大荒、虎头要塞、乌苏里江、饶河、珍宝岛、秋那浦、茶马古道、平年水磨岩、金沙江、米堆冰川、雪域草原、左贡、东达山、德钦。 4580起
晋陕	绵山、雨岔大峡谷、波浪谷、芦芽山、老牛湾、万年冰洞、乾坤湾、红石峡、镇北台、沿黄公路。 2680起		
四川	黄龙、九寨沟、峨眉山、东山大佛、都江堰、锦里、青城山、熊猫基地、宽窄巷子、松潘古城、成都。 2580起		
丙察察	滇藏界、梅里雪山、独龙江、怒江峡谷、贡山、丙中洛、丙中洛、雾里村、秋那浦、茶马古道、平年水磨岩、金沙江、米堆冰川、雪域草原、左贡、东达山、德钦。 6590起		

精品定制 独家线路 纯玩17日 另有丙察察+墨脱双卧19日