

## 更年期和围绝经期 (Menopause and Perimenopause)

### 什么是更年期？

(What is menopause?)

更年期是女性生命中停经达到一年的阶段。

对于大多数女性来说，更年期发生在 50 岁左右。但是每个女性的身体都有自己的时间轴。一些女性在 40 多岁时停经，而其他人的月经会持续到 50 多岁。

更年期是变老的一个自然组成部分。除非您的症状令您担忧，否则不需要治疗。但是，了解绝经期的所有知识十分有益。了解预期会发生的事情有助于您在这个生命的新阶段尽可能保持健康。

### 什么是围绝经期？

(What is perimenopause?)

围绝经期是导致更年期的变化过程。它最早可以在 30 岁末时开始，或者最晚在 50 岁初开始。围绝经期持续多长时间各不相同，但通常持续 2 至 8 年。在此期间您可能出现月经不调或其他症状。

### 什么原因导致更年期？

(What causes menopause?)

生殖系统和激素系统的正常变化会导致更年期。随着卵巢衰老，您的身体开始减少排卵。在此期间，您的激素水平不均匀地上升和下降（波动），导致月经变化和其他症状。最后，雌激素和孕激素水平下降到足以使月经周期停止。

一些医学治疗会导致您在 40 岁之前停经。

### 有哪些症状？

(What are the symptoms?)

常见症状包括：

- 潮热。
- 无法入眠（失眠）。
- 阴道干燥。

有些女性只有一些轻微症状，而其他人则会出现严重的症状，扰乱她们的睡眠和日常生活。

这些症状在绝经后第一年或更长时间往往会持续或恶化。随着时间推移，激素保持在较低水平，许多症状会改善或消失。

### 您是否需要检验来诊断更年期？

(Do you need tests to diagnose menopause?)

您无需进行检验来确定是否已经开始围绝经期或更年期。大多数情况下，您和您的医生可以根据月经不调和其他症状进行判断。



如果您出现严重的月经不调，您的医生可能希望通过检验来排除严重的出血原因。

## 您需要治疗吗？ (Do you need treatment?)

更年期是变老的一个自然组成部分。除非您的症状令您担忧，否则不需要治疗。但如果您的症状令您烦恼或不舒服，则不必忍受这些症状。有一些治疗方法可以提供帮助。

第一步是拥有健康的生活方式。这有助于减轻症状，并降低患心脏病和其他与衰老有关的长期问题的风险。

- 如果您抽烟，请戒烟。戒烟可以减少潮热和长期健康风险。
- 定期运动。运动有助于控制体重，保持心脏和骨骼强壮，并使心情变好。
- 限制咖啡因、酒精和减压。咖啡因、酒精和压力会使症状恶化。
- 尽量吃好。选择低饱和脂肪的有利于心脏健康的饮食，应该包括大量鱼肉、水果、蔬菜、豆类、高纤维谷物和面包。
- 吃营养的饮食，并确保获得足够的钙和维生素 D 以帮助骨骼保持强壮。低脂肪或脱脂乳制品是钙的重要来源。

如果您出现严重的症状，则可能需要请医生开处方药。处方药包括：

- 绝经前的低剂量避孕药。
- 绝经后的低剂量激素治疗 (HT)。
- 抗抑郁药。
- 一种名为可乐定 (Catapres) 的药物，通常用于治疗高血压。

如需获取全天候护士建议和一般健康信息，请致电 **Health Link: 811**。如果您需要电话传译，只需说出您需要的语言即可获得。

**最后一次审查：**2024 年 04 月 07 日  
**作者：** myhealth.alberta.ca

本资料不能代替合格的卫生保健专业人员的建议。本资料仅供一般参考，并基于“现状”、“原样”提供。尽管作出了合理的努力来确认本信息的准确性，但 **Alberta Health Services** 并不就此信息的准确性、可靠性、完整性、对特定目的的适用性或适合性作出任何明示、暗示或法定的声明或保证。**Alberta Health Services** 明确声明，对使用这些资料以及因使用这些资料而产生的任何权利主张、诉讼、要求或起诉，不承担任何责任。