

母亲节

青春期关爱更年期

我们认识一个医学名词——围绝经期
这个年龄的妈妈需关爱——45~55岁

有部电视剧叫《青春期撞上更年期》，80后、90后更是深有体会。无论自己做什么事，妈妈什么事都要插手，什么事都要干预。既要儿女们成熟起来，又不许他们完全按自己的心性做事。不成熟的青春期撞上了麻烦的更年期，头痛！

2012年即将到来的母亲节，我们要说的是，其实妈妈们因一系列的生理因素影响，自己也难受，往往情绪不稳，容易过分紧张和焦虑。所以，为人子女表达对母亲的爱，并不是一束康乃馨，不是请妈妈吃饭喝茶……而是给出你真心的关心与爱护，帮妈妈安然度过这难熬的阶段。

调查报告

多数妈妈硬捱更年期

根据最新的调研结果显示，中国女性出现更年期症状的平均年龄是在46.5岁，平均的绝经年龄大概在50岁左右，更年期包括绝经和绝经前后的一段时间，女性感到身心不适的时间约有5年左右，有的人甚至会持续十多年，可以说是非常漫长的。

潮热、心悸、失眠、易激动、腰酸背痛、头痛……这些都是我们熟知的更年期症状，那更年期到底是不是“病”？更年期症状的原因就是卵巢功能退化带来雌激素分泌的减少，雌激素对于女性的很多组织器官就像是营养素一样，缺少了就会引起退化性变化。比如说植物神经系统受到影响，变得不稳定，容易引起血管舒缩运动障碍而出现潮热、出汗等；大脑皮质功能受影响，容易出现情绪波动烦躁等状况，比较容易生气。

不过每个人更年期症状的轻重程度不同，有20%到25%的女性除了月经周期的变化外，没有明显的不适；而10%的女性会出现严重的不适，比如更年期导致的严重抑郁，一般自己主动或由家人送来就医。而绝大多数女性介于两者之间，她们正饱受一种或多种更年期带来的身心煎熬，可却觉得这是每个女人都要经历的，忍上几年就过去了，或是不知道这些不适其实是“可以治”的，就这样硬捱着。

更年期虽是女性经历的自然历程之一，不应该算是“病”，可当症状为中度或重度时是需要治疗的，即使为轻度也是可以治疗的。更年期没有必要、也不需要“硬捱”。

帮妈妈度过难熬更年期

纠结1 妈妈吃雌激素药物安全吗？

如果有轻度不适，建议在通过改变生活习惯进行调整的同时，可以考虑咨询医生，进行治疗，缓解不适症状。如果有中度或重度不适时，应当及时就医，医生会对内分泌状况进行评估，制定相应的激素补充治疗方案，以及其他对症治疗，更年期带来的各种不适可以很快得到缓解，精神状态也会大为改观。激素补充疗法有个“潜力治疗窗”，即症状的出现是更年期女性开始雌激素补充治疗的理想时机。

有的人会心想，“我不想吃药，我的耐受性很强，忍过去不就行了嘛！”其实并非这样，如果忽视这些症状，不仅会使症状加重，更可能对未来的身体健康带来隐患。比如会引发老年阶段的骨质疏松症、心脑血管疾病，严重者更可能导致老年痴呆症的几率增高。积极应对更年期，会使更年期也有个更好的身体、更高的生活质量。

很多人会谈激素色变，担心会变得膀大腰圆、胡子痤疮乱长，甚至会增大患癌症的风险。许多人担心的这些激素的副作用，主要是皮质激素引起的，而更年期女性需要补充的是雌激素，它非但不会让人面目狰狞，而且还会使得皮肤细腻，更为年轻。欧美各国的许多女性在更年期早期都使用补充雌激素的疗法以治疗更年期综合征，治疗泌尿道生殖道萎缩，防止骨质疏松的发生。长期使用雌激素替代疗法可将冠心病发病率降低35%~45%。正是由于它的诸多优点，许多女性妇科医生会为自己补充雌性激素到60岁，甚至70岁。

不过，雌激素补充疗法也是有它的禁忌症，妇科医生会严格掌握的。比如乳腺癌患者、子宫内膜癌患者禁用。有重度乳腺增生、子宫内膜异位症的女性也要慎用，补充雌激素有可能使

她们感到乳房胀痛，子宫内膜异位症病灶发展。

西方的研究认为激素替代疗法并不会增加患乳腺或子宫相关癌症的风险，不过在临床中他们有遇到这样的个案。子宫、乳腺等毕竟是直接受到雌激素影响的靶器官，使用雌激素补充疗法一定要严格掌握，对于有乳癌或子宫内膜癌家族史的要慎用。

纠结2 妈妈容易发脾气怎么办？

刚才我们谈的主要是更年期症状带给女性的身体困扰，由于女性在更年期会发生许多心理、性格的变化，会带给家庭关系很大的困扰。大多数更年期女性是因失眠、情绪紊乱、全身不适（头昏头晕、胸闷、心慌、肢体疼痛麻木、易出汗、没胃口等）而就医的，可当心理医生与她们深谈后，却发现更为困扰她们的竟是家庭关系。

首当其冲的就是亲子关系。电视剧《青春期撞上更年期》的热映引起许多家庭的共鸣。由于现代社会女性的生育年龄推迟，不少女性是30岁之后生育，当子女进入青春期的时候她们也正好进入更年期。女性在更年期容易出现多疑、烦躁、易怒，孩子在青春期容易出现叛逆，都是情绪不稳定的心理期。两个心理难以自我调整的个体遇到一块儿，处理不好就成了冤家。更年期与青春期的矛盾，多是因为青春孩子生理、心理的变化，自我认同为成熟个体，但更年期家长的教育方式没有随之变化，所以，作为家庭教育主要角色的妈妈，一定要调整好更年期心态，在自我调整的同时也要尊重孩子。

家庭关系中容易出问题的还有夫妻关系。原来专心事业的女性，到了这个年龄面临着职位的瓶颈，自己的外形也严重走下坡路，自我认同感下降，变得失落自卑。有的女性就会变得多疑，总怀疑丈夫不再爱自己了或有了外遇，翻看丈夫的钱包、手机短信、通话记录，反复闻衣服有无香水味、回来晚了不断

纠结3 如何帮妈妈度过更年期？

别以为解决老妈更年期问题只是医生的事，其实你也可以做得很多——

- 1.为她买一本更年期方面的书，或上网打印些相关资料给她看，让她知道更年期是生命历程的必经阶段，坦然面对。
2.和她一起做测试，看看她受更年期问题困扰有多深。
3.带她去看妇科医生，必要时接受治疗。就算症状不严重，咨询下医生，也可以通过饮食、生活习惯进行调整。
4.帮她培养一到几种兴趣爱好。烹饪、裁剪、十字绣、戏曲、跳舞、书法、旅游、写作、上网，甚至打麻将、唱歌……转移她的注意力，不再那么关注自己的身心不适，有些兴趣本身就有愉悦身心的作用。
5.鼓励她多去运动，周末带她外出游玩。运动对减缓更年期的症状有不小的作用。一个有意思的现象是，都市女性的更年期症状要比农村女性明显，从事脑力劳动的女性更年期症状要比体力劳动女性明显，运动量的不同在其中起了重要作用。而且更年期女性往往有骨质疏松的问题，运动，特别是户外运动对减缓骨质疏松的进程也有帮助。
6.如果她是个喜欢煲剧、熬夜的潮妈，你要敦促她早点睡觉。在生活上规律地安排起居生活，可以改善机体血液循环，维持神经系统的稳定性。
7.给她买个豆浆机。北美更年期协会期刊《更年期》刊登美国一项迄今为止最大规模的综合研究发现，每天喝两次豆浆可使潮热频率和严重程度降低26%。
8.给她订份鲜奶。奶中富含优质蛋白和钙。摄取富含钙质的食物，使人情绪容易保持稳定，同时钙质可坚固牙齿及骨骼，预防骨质疏松症。
9.与其给她买保健品，不如给她买水果。许多保健品中本身就含有动物雌激素，或是违规添加有激素，但其中的量很难掌握，可能会干扰激素替代治疗。水果中富含各种维生素。研究发现，维生素摄入不足，特别是维生素B6、维生素B12缺乏，容易出现兴奋不安、头痛、脾气急躁、易激动的表现。适当在膳食中补充一定量的维生素有助于女性的精神调节。
10.当她出现不可理喻的举动。如动不动就发脾气、莫名其妙的哭泣、疑神疑鬼、小题大做、歇斯底里地发作……你要提醒自己，这是她体内的激素在“作怪”，她也身不由己。你不要较真，把她当一个情绪不稳定的小女孩，哄哄、迁就一下都不妨。（羊晚）

名词解释

什么是围绝经期？

围绝经期是医学术语，俗称更年期。是指女子排卵和月经停止（绝经）的时期，一般在45~55岁之间，有的可能提早或推后。在绝经前后，包括绝经前的2~3年至绝经后。女性的生理状况发生一系列变化。主要症状是：身体有阵发性潮

热，情绪不稳定，易激动、紧张，甚至失眠、记忆力减退等，严重者会出现全身乏力而影响工作。由于雌激素的减少，第二性征也逐渐退化，性器官渐渐萎缩，皮肤干燥，皱纹增多。更年期后，则逐渐进入老年期。

