



# 围绝经期和绝经期



每个人的围绝经期和绝经期经历各不相同。

## 围绝经期

你最后一次月经来潮（绝经期）之前和过后不久的时期称为围绝经期，这可能在绝经前数年发生。

围绝经期通常发生在你年满40岁后，但是也可能提早或推迟开始。一般而言，围绝经期平均持续4至6年，但是也可能持续2至10年，因人而异。

围绝经期开始后，卵巢的雌激素和黄体酮（孕激素）分泌量发生波动（不稳定），造成月经来潮发生变化，例如月经紊乱、经血量增多或减少等，并与此同时开始出现各种更年期症状。

许多女性表示进入围绝经期后自己判若两人，感到困惑和迷茫。

## 绝经期

绝经的时间点是你最后一次月经来潮时间。当你连续停经12个月，同时没有其他医学原因，这标志着绝经期到来。

月经不再出现的原因是你的卵巢停止释放卵子，同时也停止分泌雌激素和黄体酮（孕激素）。

绝经期主要发生于45至55岁之间，平均年龄为51岁。部分女性的绝经期可能提早或推迟。

部分癌症治疗手段或双侧卵巢切除手术也会导致医源性绝经。

对于出生时有卵巢的跨性别者、双性人、非二元性别者和性别多元化人群而言，进入更年期的年龄可能取决于个人生理状况和所接受的医疗手段（包括与性别肯定治疗有关的某些方面），同时每个人的更年期经历和感受也各不相同。

## 后绝经期

后绝经期，顾名思义就是绝经后的时期，也是你度过余生的时期。

## 症状

有约一半女性报告出现轻度至中度症状；约四分之一女性出现足以影响日常生活的严重症状；同时有约四分之一女性报告没有任何症状。

你可能出现生理、情绪以及/或者精神健康等多方面的症状，但也可能没有任何症状。

如果有症状，它们通常在围绝经期开始后逐渐出现。但是，如果是医源性（药物性）闭经，则症状可能突然出现。

对于部分女性，这些症状可能持续至后绝经期。换言之，更年期症状可能持续2年至10年以上。

生理症状可能包括：

- 月经紊乱，经血量增多或减少；
- 潮热和盗汗；
- 睡眠不良和睡眠习惯改变；
- 关节和肌肉疼痛；
- 阴道干涩或不适；
- 膀胱（排尿）问题；
- 皮肤干燥或发痒；
- 腹部周围脂肪堆积。

情绪和精神方面症状可能包括：

- 情绪低落和情绪波动；
- 性欲减退；
- 思维浑浊（俗称脑雾）或健忘；
- 焦虑和抑郁。

部分更年期症状会在后绝经期阶段出现缓解，但是有些女性的症状可能持续很多年。

## 症状控制和治疗

有很多方法可以帮助缓解和控制更年期症状。哪一种方案最适合你的情况，这取决于你的健康状况、生活方式和个人偏好。

### 健康生活方式

你不妨尝试以下日常方式，改善自己的整体健康状况，帮助应对部分症状：

- 戒烟和戒用电子烟；
- 限制酒精和咖啡因摄入量；
- 改善饮食习惯，保持健康体重；
- 养成良好的睡眠习惯；
- 保持身体活跃；
- 关心自己的精神健康和身心安康；
- 穿一些容易穿脱的衣服（俗称洋葱式穿衣），这有助缓解潮热；
- 记录日期和提醒事项，帮助你拥有生活掌控感。

### 治疗方案选择

目前有多种循证医学治疗手段适用于控制更年期症状。

向医生咨询，决定哪种方案最适合你的情况。

- 激素疗法（荷尔蒙疗法）通过施用不同形式的处方药，补充一部分体内日益减少的激素。这包括更年期激素疗法（Menopausal Hormone Therapy – MHT），能够安全有效地治疗潮热、盗汗和阴道干燥。
- 非激素疗法利用不含激素的处方药，帮助治疗潮热、盗汗或情绪波动。

此外，认知行为疗法（Cognitive Behaviour Therapy – CBT）等心理治疗手段，以及扑热息痛和布洛芬等非处方药物，也可能有助减轻更年期症状对生活的影响。



## 获取帮助

很多具备相关资质的医疗保健专业人员能够在您进入更年期后向您提供支持。

如果您正在经历更年期症状，并且这些症状影响了日常生活，或是令你忧心忡忡，应该与医生交谈，这一点至关重要。医生能够确保您得到正确诊断以及恰当的医护，同时建议有助改善的治疗方案和支持服务。

人到中年遇到很多健康问题和忧虑并非全部与更年期有直接关系。有些症状的背后或许有其他病情或健康问题。

## 更多信息和支持

浏览 [health.gov.au/perimenopause/translated](https://health.gov.au/perimenopause/translated)，获取更多围绝经期和绝经期的信息。

网站提供真实事例、资源、医生沟通指南、症状清单链接，以及多种语言编制的信息资料。



**每个人的围绝经期和绝经期经历各不相同。**

获取更多信息，请浏览  
[health.gov.au/  
perimenopause/translated](https://health.gov.au/perimenopause/translated)

