



控制更年期症状



围绝经期和绝经期开始后，卵巢的雌激素和黄体酮(孕激素)分泌量发生波动(不稳定)，导致出现一系列更年期症状。

有很多方法可以帮助缓解和控制令你担忧的更年期症状。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；
- 保持身体活跃；
- 养成良好的睡眠习惯；
- 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。向你的医生咨询，决定哪种方案最适合你的情况。

激素疗法

激素疗法（荷尔蒙疗法）通过施用不同形式的处方药，包括片剂、贴剂、凝胶和乳膏等，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），以前称为荷尔蒙替代疗法（Hormone Replacement Therapy – HRT）。澳大利亚现有研究已经证明，更年期激素疗法对大多数健康人安全有效，适用于治疗潮热、盗汗和阴道干燥。

医生或许还会向你建议其他激素治疗方案，包括替勃龙（更年期激素疗法的一种形式）以及置入宫内节育器（IUD）。此外，医生可能建议部分女性使用睾酮帮助增进性欲。但是，标准更年期激素疗法并不使用睾酮。

非激素疗法

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。医生可能建议的此类药物包括维奥扎（非唑利坦）、抗抑郁药，以及某些种类的降压药。

心理疗法

认知行为疗法（Cognitive Behaviour Therapy – CBT）是一种结构化的谈话疗法，通过改变一个人的无益思维，帮助他们培养和发展应对策略。认知行为疗法有助减轻潮热、情绪低落和睡眠不良等更年期症状带来的影响。

临床催眠疗法已被证明能够有效地帮助减少潮热和盗汗，并能平抚身体对压力的反应，同时改善睡眠质量。这种疗法利用一个人与生俱来的注意力集中能力以及对暗示作出反应的能力，达到减轻症状的效果。

非处方药

扑热息痛和布洛芬等数类非处方药（无需处方即可购买）有助短期缓解肌肉酸痛。此外还有一些非处方药可以帮助短期改善睡眠不良。

补充疗法及药物

补充疗法形式及药物涵盖范围较广，包括草药、膳食补充剂（维生素和矿物质）、正念和瑜伽。结合健康的生活方式，补充疗法可以促进身心安康，帮助你放松，从而提高生活质量。

大多数补充疗法及药物缺乏强有力的证据支持，因此名称冠以“天然”或“自然”的疗法或药物并不代表其是安全的。此外，补充疗法药物可能与处方药发生相互作用，也可能不适合有某些健康状况的人。

如果你计划接受任何补充疗法或使用相关药物，务必告诉医生。这有助确保为你制定安全适当的治疗方案，同时也是对你的医疗护理管理充分知情的重要环节。

何时应该看医生

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。

如果你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，从而获得正确诊断和恰当的医疗护理，这一点至关重要。

更多信息和支持

浏览 health.gov.au/perimenopause/translated，了解更多围绝经期和绝经期的信息，包括真实事例、资源，以及多种语言编制的信息资料。

查找专业医护人员的信息可以浏览 health.gov.au/perimenopause/find-a-doctor



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)

