



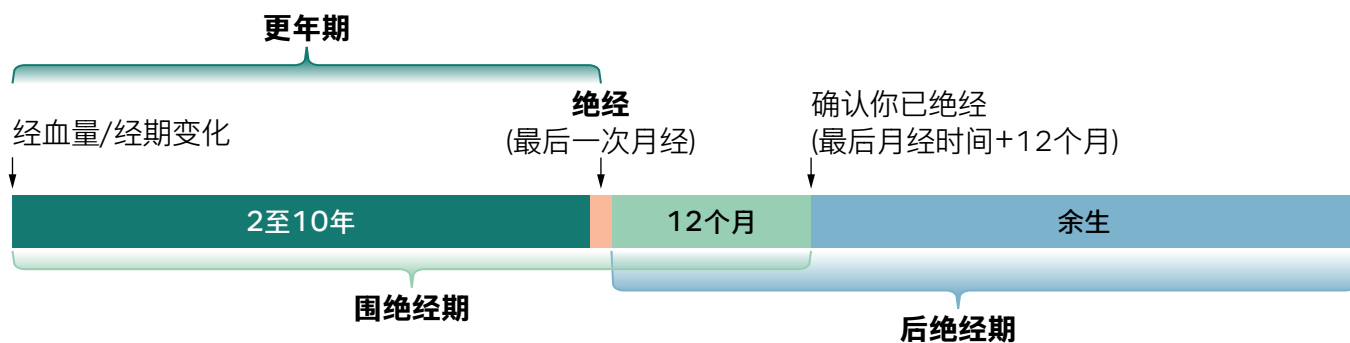
# 围绝经期和绝经期： 每个人的经历各不相同

更年期症状很常见，你可以获得支持。

## 什么是更年期？

每个人的更年期经历各不相同。

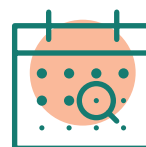
有些人没有症状或症状轻微，而另一些则症状严重，足以影响日常生活。



## 什么是围绝经期和绝经期？

### 年过40岁

围绝经期通常在你年过40岁后开始，但是也可能提早或推迟。



围绝经期是你最后一次月经来潮（绝经）之前的时期。



绝经的时间点是你最后一次月经来潮的时间，通常发生在45至55岁之间。

### 12个月

连续停经12个月，同时没有其他医学原因，这标志着你已进入绝经期。

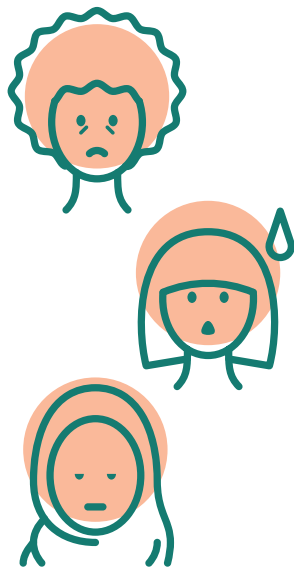


在围绝经期和绝经期阶段，卵巢的激素分泌水平发生变化，导致出现各种与绝经有关的症状。

## 常见症状

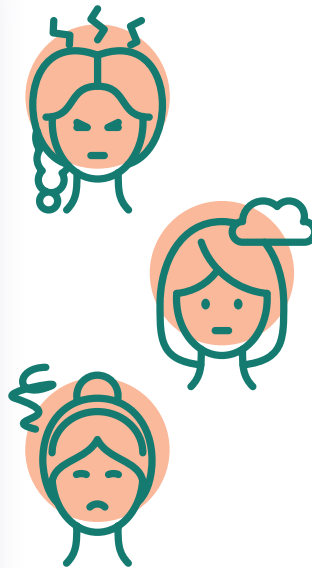
每个人的经历各不相同，症状也因人而异。

你可能出现生理、情绪或认知方面的症状，也可能三者兼而有之。



### 生理症状可能包括：

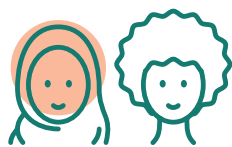
- 潮热和盗汗
- 睡眠不良
- 关节和肌肉疼痛
- 月经紊乱
- 皮肤干燥或瘙痒
- 阴道干燥
- 泌尿/膀胱问题
- 体重增加/腹胀



### 精神和情绪症状可能包括：

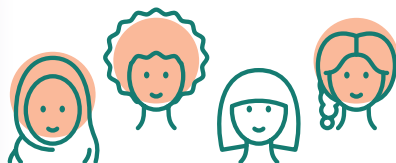
- 情绪低落
- 情绪波动
- 性欲减退
- 思维浑浊或健忘
- 焦虑和抑郁

## 症状可能因人而异



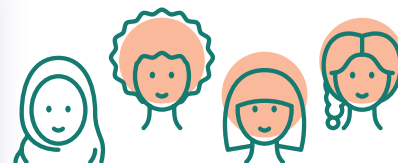
### 一半女性

有轻度至中度症状。



### 四分之一女性

有足以影响日常生活的严重症状。



### 四分之一女性

几乎或完全没有症状。

## 你无需独自应对



### 获取信息

获取信息和支持服务，选择适合的治疗方案。



### 控制症状

改变生活习惯和医药治疗或许有助改善。



### 医药治疗

如果症状令人担忧并正在影响你的日常生活，务必咨询医生。



掌握更多信息有助你做好准备并掌控生活。

获取信息和支持，请浏览：[health.gov.au/perimenopause/translated](https://health.gov.au/perimenopause/translated)