



更年期不适,不要“忍一忍”

平稳度过需要生活方式调整、心理调适、医疗干预

更年期是绝大部分女性生命旅程中必经的生理阶段。它究竟是不是一种疾病?会给身体带来哪些影响?如何科学区分相关概念并平稳度过这一时期?在“世界更年期关怀日”前后,记者进行了走访。

文/图 江门日报记者 何雯意
通讯员 陈君 黎歆



更年期不适不要忍,应当主动寻求医学帮助。

A 更年期不是病

“更年期不是病,而是一个自然的生理过渡期。”江门市中心医院妇科副主任医师王嵘表示,它标志着女性从生育年龄向非生育年龄的过渡,是卵巢功能逐渐衰退直至完全衰竭的过程。虽然它本身不是疾病,但由于激素水平的巨大变化,可能会引发一系列不适症状,并增加某些慢性病的风险。

江门市人民医院妇科主任医师朱虹表示,更年期的医学术语为“围绝经期”,指的是从卵巢功能开始衰退直至绝经后1年内的时期。从本质上来说,这是女性从生殖期过渡到老年期的一个必然生理阶段,“就像青春期一样,是生命进程中自然的转折点,而非疾病状态”。

更年期的近期影响通常发生在绝经前后,最直观的是月经改变。“月经紊

乱是绝经过渡期的常见症状,具体表现为月经周期不规则,经期持续时间长短以及经量增多或减少等。”朱虹表示,血管舒缩症状则更为典型,“潮热、出汗是很多女性的深刻体验。潮热一般从胸前开始,涌向头颈部,再波及全身,持续时间数秒到数分钟不等,发作频率每天几次到几十次都有可能,这个症状通常会持续1—2年,有的甚至长达5年或更久。”

神经精神症状也不容忽视。朱虹表示,这一阶段的女性常出现注意力不易集中、情绪波动大的情况,“比如容易激动易怒、焦虑不安,或者情绪低落、抑郁,甚至无法自我控制。记忆力减退和入睡困难、易醒、多梦等睡眠障碍也很常见”。更值得注意的是,部分女性在焦虑、抑郁的同时,还会伴有反

复的躯体症状,涵盖呼吸循环系统(如胸闷、气短、心悸)、胃肠道(如咽部异物感、便秘)、肢体疼痛及假性神经系统症状等。

朱虹指出,相较于近期影响,中远期影响往往在绝经数年后出现,也更容易被忽视。在泌尿生殖系统方面,超过50%的绝经后女性会遭遇绝经生殖泌尿综合征,主要表现为阴道干涩、性交疼痛、反复尿路感染以及尿失禁等。骨骼系统的风险同样突出,绝经后骨质疏松症的发生风险会明显增加,最常见的部位是椎体,可能出现椎体压缩性骨折、身高缩短和驼背等脊柱畸形。心脑血管系统也会受到影响,由于基础代谢率下降,女性可能出现体重增加、糖脂代谢异常等问题,动脉硬化、冠心病的发病风险较绝经前会显著上升。

★ 延伸阅读

更年期、围绝经期和绝经过渡期的区别

在走访中,记者发现不少女性混淆了更年期、围绝经期和绝经过渡期这三个概念。“1994年世界卫生组织(WHO)就提出废除‘更年期’这一术语,推荐使用‘围绝经期’,但‘更年期’目前更多用于大众科普教育。它是一个广义概念,指女性从生育期过渡到老年期的特殊阶段,涵盖围绝经期及之后很长一段老年时期,多出现在40—65岁之间。”朱虹表示。

依据国际妇产科联盟的最新定义,绝经过渡期是从月经周期发生明显改变,比如周期长度变化超过7天,到最后一次月经之间的时期。这一阶段激素水平开始波动,可能出现月经不调和潮热等早期症状。

围绝经期的定义则更为宽泛,指的是绝经过渡期开始到绝经后第一年,这是临床上最常用的时间概念。它涵盖了激素波动最剧烈、症状最集中的整个时期,是从生育期走向绝经的“周边时期”。

为了让大众更好理解,王嵘总结:“绝经过渡期是走向最后一次月经的时期,绝经是一个时间点,围绝经期是绝经过渡期加绝经后1年,更年期则是对这些时期的笼统称呼。”

B “不要认为‘忍一忍就过去了’”

更年期会带来诸多身体变化,出现哪些状况时需要及时到医院就诊呢?

王嵘提醒,首先是月经异常,“月经量过多且伴有大血块,月经周期极度不规律,尤其是绝经后再次出现阴道流血,这是重要的危险信号,需排除子宫内膜病变”。当症状严重影响生活质量时,也应寻求专业帮助。“比如严重的潮

热盗汗导致失眠、日间困倦,剧烈的情绪波动如严重抑郁、焦虑甚至有轻生念头以及严重的关节肌肉疼痛、头痛等”。泌尿生殖道症状明显时同样需要干预,“比如严重的阴道干涩和性交疼痛会影响性生活,以及反复发作的尿路感染、阴道炎”。

此外,考虑进行医学干预或常规健

康筛查评估时,也建议到医院就诊。“比如希望了解并接受激素补充治疗,获得非激素疗法指导以及评估骨质疏松和心血管疾病风险并制定预防策略时,都需要医生的专业评估。”王嵘提醒,“不要认为‘忍一忍就过去了’,现代医学有很多方法可以改善症状,提升晚年健康水平。”

C 如何平稳度过更年期?

面对更年期的种种挑战,如何才能平稳度过?朱虹表示,健康的生活方式很重要。“合理饮食、坚持适度锻炼和户外活动、保持正常体重,同时增加社交和脑力活动,避免吸烟、过量饮酒等不良习惯,这些都能有效帮助大部分女性平稳度过围绝经期。”

在饮食和运动方面,朱虹给出了具体建议:“绝经女性每日钙需要量为1500mg/d,建议遵循《中国居民膳食指南(2022)》,多吃蔬果、奶类、全谷物、大豆,适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉,控制糖摄入量不超过25—50g/d,油25—30g/d,盐不超过5g/d,乙醇摄入量不超过15g/d,同时保证1500—1700ml/d的饮水量。运动方面,每周规律进行3—5次有氧运动,累计150分钟,另外再加2—3次抗阻运动,有助于增加肌

肉量和肌力。”

定期体检同样不可或缺。朱虹建议每年进行一次全面健康检查,重点关注血压、血脂、血糖、骨密度以及乳腺、妇科等相关检查,做到早发现、早干预。

王嵘也表示,平稳度过更年期需要一个综合性的策略,包括生活方式调整、心理调适和必要的医疗干预。其中,积极的心理调适很关键,建议女性“正确认识更年期,坦然接受这一自然阶段,明白它不是衰老的象征,而是新生活的开始”;培养兴趣爱好,“投入园艺、阅读、绘画、旅行等自己热爱的事情,转移注意力,获得成就感”;建立支持系统,“与家人、伴侣、朋友坦诚沟通,告知自身感受和需求,加入更年期支持小组或与同龄朋友交流也很有益”;学习放松技巧,“如深呼吸、冥想、正念练

习,缓解焦虑和压力”。

在医疗干预方面,王嵘介绍了多种方式。激素补充治疗(MHT)是有效的方法,“对缓解中重度更年期症状效果显著,同时对预防骨质疏松有明确益处”。但她强调,必须在医生全面评估家族史、个人病史、进行体检和必要检查后进行,且在“窗口期”(通常为60岁以下或绝经10年内)开始治疗,获益大,风险小。此外,对于不适合或不愿意使用MHT的女性,可选择非激素药物治疗。

“更年期是人生的一个自然驿站。”王嵘和朱虹均表示,更年期是女性生命中不可避免的阶段,了解其生理本质、掌握科学的应对方法,加上社会和家庭的理解关怀,女性完全可以平稳、健康地跨越这一生命转折期。



江海区卫生健康系统深入开展爱国卫生运动 织密织牢健康防护网



医护人员为群众做好驱蚊准备。

“请大家就诊前先在预检分诊台涂抹驱蚊剂,留观室都配备了蚊帐,放心等候。”近日,记者在江海区人民医院见到,导诊护士吴文燕一边引导患者,一边递上驱蚊用品。

江海区卫健系统全面深入开展爱国卫生运动,聚焦蚊媒防控关键环节,出台“无蚊医院”工作方案,先后2次组织会议部署,织密监测、消杀、防护、宣传“四张网”。

监测先行,精准绘就防控“作战图”。早上7点多,作为蚊媒监测队伍一员,礼乐街道社区卫生服务中心陈永全医生带上监测工具穿梭在院内到处“扫描”着各类积水容器,一见到积水立刻撸起袖子清倒干净,绝不给蚊子有产卵之机。目前,江海区公立医疗机构及托育机构已100%组建蚊媒监测队伍,三个街道社区卫生服务中心分别派员到各村(社区)进行蚊媒密度巡查与监测,疫情期间在全区范围全面开展布雷图指数、诱蚊诱卵器指数及人诱停落法监测,为精准防控提供数据支撑。

全域攻坚,彻底清除孳生隐患。在江海区中西医结合医院,该院党支部书记李雁玲带领团队清理院内的卫生死角、清除杂草、废弃杂物等蚊媒孳生地,并对下水道、排水沟、花盆底盘等易积水区域进行了重点排查和清理,确保无死水留存,防止积水孳生蚊虫。近7天,江海区卫生健康系统广泛发动全区医疗卫生机构医务人员和后勤人员等开展“两清一灭”专项行动,累计发动955人次参与环境整治,清理积水50个,消除卫生黑点4处,清理垃圾2.5吨。

科学消杀,有效构建立体防护网。每天下午4点,江海区人民医院

和江海区中西医结合医院的消杀人员准时背着超低容量喷雾器开展作业,细密的雾滴均匀洒在绿化带和楼梯间。“我们与周边村(社区)同步消杀,形成无死角防控圈。”江海区卫生健康局相关负责人介绍,自响应上级要求以来,全区公立医疗机构每日早晚两次消杀,累计使用灭蚊药物192升,消杀面积11平方公里。

完善设施,共同构筑物理防蚊屏障。据悉,江海区定点收治医疗机构已落实在发热门诊(诊室)22个房间、普通门急诊33个房间、隔离病区100个房间、普通病区109个房间、行政办公区29个房间,100%安装纱门纱窗。此外,留观室与病房床位100%配备蚊帐,在关键区域100%配备驱蚊产品,引导患者在就诊、等候、住院、出入医院时喷涂驱蚊剂。

宣教并举,同心凝聚防控合力。为落实行业部门防疫宣传工作职责,江海区卫生健康局编制防疫科普指导意见并下发通知到属下各医疗卫生机构,指导开展基孔肯雅热防疫防疫宣传。要求各机构以科室为单位组建防疫宣传队伍,逐级开展培训至个人,在医疗机构内营造“人人懂科普,个个做科普”的良好氛围。

监督护航,坚决压实防控责任。截至目前,江海区已累计对辖区129家医疗机构和3家托育机构开展蚊媒传染病防控专项检查,其中对14家给予警告行政处罚,重点督促其落实积水、清理蚊虫孳生地、防蚊灭蚊、落实预检分诊等措施,严防基孔肯雅热等传染病传播。

(文/图 江门日报记者 何雯意
通讯员 谭观琴 吴慧敏)

江门市五邑中医院打造 全市首个“企业家健康驿站”



“企业家健康驿站”将以专业服务为企业家的身心健康保驾护航。

江门日报讯(文/图 记者/何雯意 陈敏锐 通讯员/刘森) 今年10月,《江门市促进民营企业发展十条措施》印发。为积极响应市委、市政府关于优化营商环境、提升人文关怀的工作部署,在江门市工商业联合会(总商会)的大力支持下,江门市五邑中医院精心打造并暖心推出全市首个“企业家健康驿站”,以专业、细致、温情的服务为企业家的身心健康保驾护航,筑牢高质量发展的健康基石。

近日,市工商联组织多家商协会代表走进“企业家健康驿站”进行实地调研。市委统战部副部长、市工商联党组书记林沛华表示,企业家群体

普遍处在高强度、高压、快节奏的工作状态,“企业家健康驿站”能够充分发挥中医药“治未病”和整体调理等特色优势,为企业家的身心健康注入正能量,进一步营造鼓励创新、安心创业的良好环境,为江门企业实现高质量发展提供坚实的健康保障。

江门市五邑中医院党委副书记、院长章光华表示,守护企业家健康,既是医院服务民生的重要内容,也是贯彻落实城市发展战略的具体行动。该院将以“企业家健康驿站”为重要平台,坚持党建引领,主动走进企业开展共建活动,精准对接企业家的健康服务需求。

广东狮子会将举行 2025年度无偿献血活动

江门日报讯(记者/何雯意 通讯员/黄晓敏) 10月25日,主题为“献血传递希望 携手挽救生命”的广东狮子会2025年度无偿献血活动将在江海广场举行。

进入10月下旬,我市临床用血需求进入旺季,不少地区血站库存持续处于低位。在此关键节点,市民积极参与献血,既能有效填补用血缺口,更能为急诊、手术患者的用血需求提供坚实支撑,守护生命健康。

活动现场设有文艺演出、知识问答等趣味环节。市民完成献血后,除可领取江门市中心血站常规纪念礼品外,还可以获得广东狮子会特别准备的爱心大礼包。此外,每位献血者都将收到定制荣誉证书及主题纪念相框。

主办方真诚呼吁广大市民踊跃参与,挽起衣袖献出热血,助力守护生命,为无偿献血事业添砖加瓦!

怀孕时牙疼,该如何应对?

“医生,我怀孕5个月了,牙龈出血好厉害,但又怕治牙影响宝宝……”近期,江门市妇幼保健院口腔科门诊经常遇到类似的咨询。该科主任医师刘明淳指出,怀孕和哺乳就像一场“身体升级之旅”,激素的变化会让牙齿和牙龈变得敏感,但只要科学应对,完全能在守护宝宝的同时,把牙齿照顾得好。

抓住“黄金时间”

刘明淳介绍,怀孕后,孕妇体内的雌激素和孕激素飙升,会让牙龈变得“脆弱又敏感”——原本乖乖的牙菌斑,就像点了火的导火索,轻轻一碰就容易红肿出血,出现妊娠期牙龈炎。要是孕前就有牙周炎没处理好,孕早期可能会“变本加厉”,甚至悄悄增加早产或宝宝体重偏轻的风险。另外,孕反严重的孕妇,胃酸反流可能腐蚀牙釉质,增加龋齿风险。孕期牙齿问题

不是“忍忍就好”,及时处理才能让孕妇和宝宝都安心。

那么,孕期看牙安全吗?刘明淳提醒,要抓住“黄金时间”。孕早期(0—12周),胎儿处于敏感期,若非紧急(如急性牙髓炎),建议推迟治疗。孕中期(13—27周),胎儿器官发育基本完成,是相对安全的治疗窗口,可进行常规洗牙、补牙、简单拔牙等操作。孕晚期(28周后),孕妇行动不便,长时间仰卧可能引发低血压,建议仅处理急症。

提前做好预防工作

与其等牙齿“闹脾气”,不如提前做好预防工作。

刘明淳推荐了3个简单又管用的方法。一是孕前口腔检查:计划怀孕时,提前处理龋齿、牙周炎等问题,避免孕期激素变化加重病情。二是日常护理:使用含氟牙膏和软毛牙刷,采用巴氏刷牙法

(牙刷与牙龈呈45°角,轻柔打圈)。每天使用牙线清洁牙缝,减少菌斑堆积。孕吐后用清水或含氟漱口水漱口,30分钟后再刷牙(避免酸性环境损伤牙釉质)。三是饮食调整:减少高糖食物摄入,增加富含钙、维生素C的食物(如牛奶、绿叶菜、猕猴桃),增强牙齿抗龋能力。

据悉,哺乳期不是看牙“禁区”。局麻药代谢快,不影响哺乳;若需服用抗生素(如甲硝唑),建议用药后间隔4小时再哺乳,或提前储存母乳;避免使用阿司匹林,可选择对乙酰氨基酚;建议在哺乳后立即就诊,减少药物在乳汁中的残留风险。

刘明淳提醒,三大误区别轻信。一是“孕期不能拔牙”,若智齿发炎或牙齿严重损坏,拖延可能导致感染扩散,及时治疗更安全。二是“月子期不能刷牙”,产后免疫力下降,更需保持口腔清洁,可



孕妇看牙要抓住“黄金时间”。

用温水软毛牙刷轻柔刷牙。三是“哺乳期补牙影响奶水”,树脂补牙材料稳定,对母婴无影响。

孕产妇的口腔健康直接影响自身生活质量和胎儿发育,别因为“怕影响宝宝”就硬扛牙疼,备孕期做好口腔检查,孕期定期洁牙,发现问题及时就医。

(江门日报记者/梁爽)