

科学调理 安稳度过围绝经期

围绝经期,是女性从生育功能旺盛向老年期过渡的必经阶段。我国女性多数在45—55岁自然绝经,整个围绝经期过程平均持续4—5年,短则1—2年,长的可达10年之久。卵巢功能衰退、雌激素水平波动并显著下降,是围绝经期所有身体变化的核心原因。雌激素就像女性身体的“保护剂”,对血管、骨骼、情绪、代谢、生殖系统都起着重要的调节作用。

当雌激素慢慢减少,女性不仅会出现各种身心不适,还会显著增加肥胖、2型糖尿病、高血压、高血脂、骨质疏松、肌肉流失、心血管疾病等慢性病风险。可以说,围绝经期的健康管理,直接影响女性后半生的生活质量。

本文结合最新权威专家共识,用贴近生活的语言,系统讲解围绝经期的表现、常见妇科问题、科学饮食与日常调理方法,帮助女性朋友平稳、舒适、健康地度过这一特殊时期。

这些信号别忽视

围绝经期的症状复杂多样,几乎涉及全身多个系统,轻重程度因人而异,很多人把它当成其他疾病,从而错过了最佳调理时机。常见表现主要有以下几类:1.潮热盗汗:最典型、最普遍的信号;2.睡眠变差、情绪失控:最折磨人的困扰;3.身材走样、代谢变慢:悄悄到来的“中年发福”;4.腰酸背痛、骨骼变脆:无声的骨量流失;5.月经紊乱:最早、最直接的预警信号;6.私密处不适、尴尬问题频发。

特别警惕这些妇科问题

围绝经期不仅有不适症状,还是妇科疾病的高发阶段。由于内分泌长期紊乱、免疫力下降、生殖器官逐渐萎缩,一些妇科问题更容易找上门。出现以下情况,一定要及时就医检查,不要当成正常现象。

1.异常子宫出血;2.子宫肌

瘤与子宫内膜息肉;3.盆底功能障碍:脱垂、漏尿;4.妇科恶性肿瘤风险升高;5.萎缩性阴道炎。

吃对食物 舒服一半

营养干预是围绝经期健康管理的基石。合理饮食,能有效缓解潮热、失眠、烦躁等不适,延缓慢性病发生。

1. 蛋白质一定要吃够,守住肌肉和免疫力

肌肉量从30岁以后就开始缓慢流失,到围绝经期会明显加快。肌肉少了,人容易乏力、代谢更慢、抵抗力下降。因此,每天必须保证足量优质蛋白。推荐每天有:鸡蛋1—2个、牛奶或酸奶300—500毫升、鱼或瘦肉1掌心大小、豆腐或豆浆适量。优先选择鱼、虾、去皮鸡肉、鸡蛋、牛奶、豆制品,蛋白质均匀分到三餐,比一次吃够效果更好。

2. 补钙+补维生素D,骨骼更结实

围绝经期防骨质疏松,钙和维生素D缺一不可。钙是骨骼的主要成分,维生素D帮助钙吸收。建议每天钙摄入量1000毫克,最好通过食物补充:牛奶、酸奶、奶酪是最好吸收的钙源;其次是豆腐、豆干、深绿色蔬菜、小鱼小虾、芝麻酱等。如果饮食摄入不足,可在医生指导下适量补钙。维生素D主要靠晒太阳,每天15—20分钟户外光照即可;食物来源有深海鱼、蛋黄、强化奶等。

3. 清淡饮食,少盐、少糖、少油

围绝经期是三高易感期,饮食清淡至关重要。盐每天不超过5克,少吃咸菜、腌菜、腊肉、加工食品;糖尽量少吃,不喝奶茶、果汁、甜饮料,少吃糕点、饼干、糖果;油每天控制在20—25克,优先用橄榄油、菜籽油、花生油,少吃动物油、油炸食品、肥肉。

4. 多吃蔬菜、水果、大豆,缓解不适

蔬菜每天保证500克以上,水果200—350克,深色蔬菜(菠菜、西蓝花、苜蓿菜、胡萝卜、紫甘蓝)占一半以上,富含维生素、抗氧化物质,能稳定情绪、保护血管、改善皮肤状态。每天吃适量大豆制品,如豆浆、豆腐、豆干,补充大豆异黄酮,

这种植物性物质能温和缓解潮热、盗汗、阴道干涩等不适,安全又温和。

5. 多喝温水,少喝浓茶、咖啡

每天喝水1500—2000毫升,少量多次饮用,不要等渴了再喝。充足水分能缓解燥热、改善便秘、保护泌尿系统。咖啡、浓茶会影响睡眠、干扰钙吸收,容易加重心慌、烦躁,尽量少喝,尤其下午和晚上不要喝。可以适量喝淡绿茶、菊花茶,清爽又健康。

日常这样做 轻松平稳度过围绝经期

1. 坚持规律运动,有氧+力量双搭配

运动是缓解围绝经期不适最有效的“天然良方”。每周坚持5天、每次30分钟以上的有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑车、广场舞、太极拳等,能改善情绪、促进睡眠、控制体重、保护心血管。每周再做2—3次力量练习,如举轻哑铃、弹力带、靠墙静蹲、踮脚、抬腿等,能延缓肌肉流失、增强骨骼强度,让人更有力量、更显年轻。

2. 规律作息,睡好觉比什么都重要

尽量固定作息,23时前入睡,保证每天7—8小时睡眠。睡前1小时远离手机、电视,避免蓝光刺激;可以用温水泡脚、听轻音乐、读几页书,让身体和大脑放松。

3. 调节情绪,接纳自己,不焦虑不对抗

围绝经期是正常生理阶段,不是病,更不是“衰老的标志”。出现情绪波动很正常,不必自责,也不必压抑。多培养爱好,如养花、画画、唱歌、旅游;多和家人朋友沟通,多参与社交活动,让生活充实起来。

4. 定期体检,早筛查早预防早治疗

围绝经期是健康“窗口期”,定期体检能把风险挡在前面。建议每年至少做一次全面体检,重点包括:血压、血糖、血脂、肝肾功能;妇科检查、乳腺超声;骨密度检测(每1—2年一次)。出现异常出血、严重潮热、长期失眠、明显骨痛、反复炎症等情况,一定要及时到妇科或内分泌科规范就诊,不要

轻信偏方、盲目吃保健品。

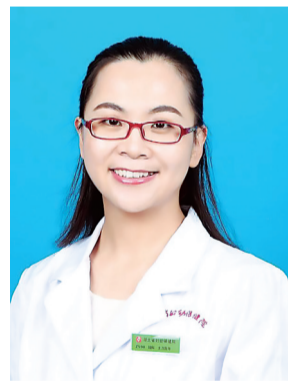
专家提醒:

围绝经期是健康管理全新起点

专家提醒,围绝经期不是女性健康的下坡路,更不是衰老的开始,而是人生下半场健康管理的全新起点。抓住这一关键时期,做好营养调理、运动锻炼、情绪调节和定期筛查,就能有效缓解不适、预防慢性病。对于症状明显、严重影响生活的女性,也不必一味忍耐,可尽早到医院妇科或更年期门诊进行全面评估,在医生指导下规范开展MHT绝经激素治疗,安全、有效地改善潮热、失眠、情绪低落等症状,显著提升生活质量。

女性在这一阶段更要懂得关爱自己,不必焦虑、不必害羞、不必硬扛。主动了解健康知识,用科学的方式照顾身体,就能安稳、舒适、健康地度过围绝经期,以从容、自信、美丽的状态,走好人生下半场的每一步。

(作者:湖北省妇幼保健院 董虹)



董虹 主治医师

医学硕士,毕业于华中科技大学同济医学院。

从事妇科诊疗工作10余年,对妇科各种常见病、多发病有丰富的临床经验。发表SCI2篇,在国内期刊发表医学论文数篇,参编著作4篇,实用新型专利1个。

出诊地点:湖北省妇幼保健院洪山院区

出诊时间:周一全天

名医坐诊