

怎样解除隐性更年期症状

大多数妇女在45至55岁之间经历更年期,这是生理衰老的自然组成部分。更年期是由卵巢卵泡功能的丧失和循环血液中雌激素水平的下降引起的。更年期的过渡可以是渐进的,通常从月经周期的变化开始。“围绝经期”是指从首次观察到这些迹象到最后一次月经后一年结束的时期。围绝经期可持续数年,并可能影响身体、情感、心理和社会幸福感。一系列非激素和激素干预措施可以帮助缓解围绝经期症状。

一,更年期的症状

- 1,潮热和盗汗。潮热是指面部、颈部和胸部突然感到发热,通常伴有皮肤潮红、出汗(排汗)、心悸和严重的身体不适感,可持续数分钟;
- 2,月经周期的规律性和月经量的变化,最终导致月经停止;
- 3,阴道干燥,性交期间疼痛和尿失禁;
- 4,入睡困难/失眠;
- 5,情绪的变化、抑郁或焦虑,脾气暴躁,易怒,多愁善感等。
- 6,身体的构成和心血管风险也会受到影响。妇女与男人相比在心血管疾病方面的优势随着绝经后雌激素水平的显著下降而逐渐消失。
- 7,更年期还会导致骨盆支撑结构变弱,从而增加盆腔器官脱垂的风险。
- 8,更年期骨密度下降是骨质疏松症和骨折发病率升高的重要因素。

二,隐性更年期的症状

都市30~40岁的知识女性中,有近30%提早出现不同程度的更年期现象,这种症状与女性在50岁左右更年期阶段表现出来的基本一致,所以医学上就把这种现象称作“隐性更年期”。

- 1,身心疲惫、体重增加、烦躁失眠。
- 2,皮肤干燥、发色枯黄和月经紊乱,有人会在公众场合突然面颊潮红,随即全身出汗;有人会感到心口闷、心跳加快;
- 3,也有人腹泻或便秘。
- 4,还有人感到精神紧张,对工作 and 职业感到厌倦,可临床上又查不出什么毛病。这些都可能是更年期症状提前出现了,所以,医学界称之为“隐性更年期”现象。

三,隐性更年期的病因

- 1,来自工作与家庭的双重压力。在单位是事业上的中坚,一种竞争劳动的环境,造成脑力透支;在家里又是父母,繁重的家务和孩子的教养,更造成体力透支。由于竞争激烈,恋爱,婚姻,家庭,育儿等方面的不顺,造成代谢和内分泌的紊乱,雌性激素减少,产生隐性更年期症状。
- 2,为保持体形,进行不当节食的减肥。无暇顾及营养和营养素,节食减肥导致体重过轻,由于体内脂肪过少而使卵巢功能降低,导致雌性激素水平过低,不仅影响性生活,引起骨质疏松,还会导致闭经

或不孕。

3,盲目进补营养过剩。随着生活水平的提高,本来就很容易造成营养过剩,又非常喜欢通过药食进补,只会造成负担负担。加之生长数量有限的原始卵提前发育,提早排卵,就容易出现女性更年期提前。

4,熬夜等不良生活习惯。熬夜影响女性荷尔蒙的及卵子的品质,影响生育周期,导致更年期提前。

四,如何延缓隐性更年期的发生

- 1,健康运动,增强元气。运动是非常有帮助的,可以促进人体的新陈代谢,可以提高细胞的活力,也可以让卵巢变得更加年轻,体内的内分泌水平就处于一个比较平衡的状态。慢跑,跑走交替,骑自行车,健身房的跑台,功率自行车,瑜伽,太极拳,太极剑,太极扇,广场舞等有氧运动都有利于心身的康复。
- 2,注意情绪的心理调节适中。出现隐性更年期症状后,要及时调节情绪并宣泄不良情绪。心胸要开阔,保持乐观情绪和积极的处事态度,以缓解和消除紧张情绪,避免自己出现不好的情况。情绪包裹。
- 3,平衡饮食,饮食结构。少吃脂肪、合理摄入相应的食物,多吃瓜果蔬菜,通过饮食来缓解某些缺乏症,饮食的结构要合理,既要满足生理需要,又要避免饮食成分比例补充剂。
- 4,通过补充雌激素及时有效地调节内分泌。女性出现隐性更年期,多因卵巢功能早衰引起,年轻女性如出现上述症状中的部分情况,首先去医院进行内分泌检测。卵巢功能早衰的患者,可补充雌雄激素替代治疗,如果有一些效果较好的滋养滋补的保健食品,比如服用植物雌激素(Phytoestrogens)大豆异黄酮,美国效果保健品【伊美宝】应运而生。
- 5,参加任何体育运动都比坐着不动要好。
- 6,每周至少运动上3次,每次保证半个小时以上。

隐性更年期症状



7,注意经期卫生和护理。建议每年做一次全面的妇科检查。

8,建议及时就医,明确是不是因为更年期激素分泌波动造成了这些情况。可考虑使用激素替代疗法。但需要在医生的专业评估和指导之后,按要求治疗,不可自行盲目使用激素治疗。

9,避免饮酒,睡前避免喝咖啡和茶。散步、拉伸、瑜伽等轻运动可以放松身心,对改善症状有好处。

10,骨质疏松,关节酸痛
女性激素可以抑制骨骼内破骨细胞的活性,出现隐性更年期症状后,由于破骨细胞活性增强,把骨骼中的钙从骨骼中搬运到血液中,造成骨质疏松。补充钙片和矿物质可以对抗钙离子流失导致的骨质疏松,减轻更年期女性常见的关节疼痛、活动无力的症状。如果配合适当的锻炼和均衡的饮食,效果会更好。

多晒太阳,但要注意防晒(比如打伞、戴墨镜、涂防晒霜等)。紫外线可以促进体内自己制作维生素D,减轻骨质疏松。

11,不用刻意去改变过去的生活习惯,也不必过于焦虑,尝试接受自己身体的改变。

除了保持饮食正常、作息规律,每天还可以看看书报或电视,参加广场舞之类的锻炼。

如果在家太烦,就多出去走走,比如跟姐妹们出去旅游,还可以学一些新技术,让自己的物质世界和精神世界都处在平稳状态。

7,注意经期卫生和护理。建议每年做一次全面的妇科检查。

8,建议及时就医,明确是不是因为更年期激素分泌波动造成了这些情况。可考虑使用激素替代疗法。但需要在医生的专业评估和指导之后,按要求治疗,不可自行盲目使用激素治疗。

9,避免饮酒,睡前避免喝咖啡和茶。散步、拉伸、瑜伽等轻运动可以放松身心,对改善症状有好处。

10,骨质疏松,关节酸痛
女性激素可以抑制骨骼内破骨细胞的活性,出现隐性更年期症状后,由于破骨细胞活性增强,把骨骼中的钙从骨骼中搬运到血液中,造成骨质疏松。补充钙片和矿物质可以对抗钙离子流失导致的骨质疏松,减轻更年期女性常见的关节疼痛、活动无力的症状。如果配合适当的锻炼和均衡的饮食,效果会更好。

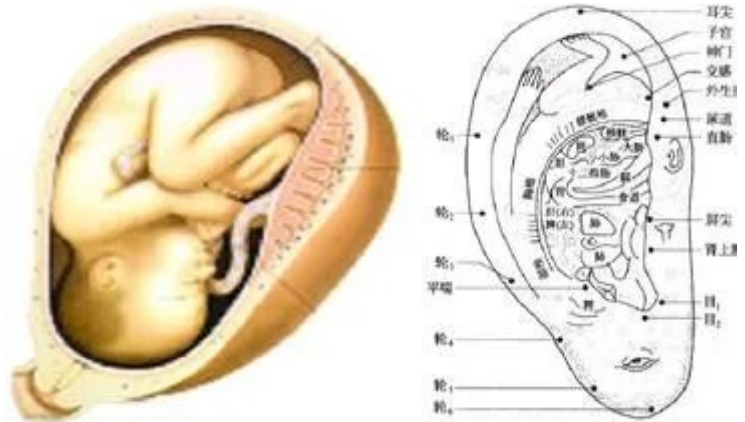
多晒太阳,但要注意防晒(比如打伞、戴墨镜、涂防晒霜等)。紫外线可以促进体内自己制作维生素D,减轻骨质疏松。

11,不用刻意去改变过去的生活习惯,也不必过于焦虑,尝试接受自己身体的改变。

五,按摩耳穴法

早在公元前221年出版的黄帝内经一书中,就记载十二经中有小肠经,三焦经,胆经等经络与耳朵密切相关,但对耳穴并无明确记载。1956年科学家用现代科学的研究方法,对耳朵进行了精密的研究,有了惊人的发现,发现人体的各个部位及内脏均在耳廓有相应的对应点,这些对应点在耳廓上形成一个倒立的胎儿。

实验研究,按摩耳穴可使人体的有效循环血量增加20%,使体内的内源性止痛物质-内啡肽及脑啡肽增加7%。内源性止痛物质是体内自己制造的,其止痛作用是吗啡类药物的20倍以上。因此,按摩耳穴可使病痛明显减轻,临床证明,耳穴按摩法对隐性更年期症状,高血压,头痛,失眠,溃疡病,慢性胃炎,食欲不振,便秘,腹泻,肩背痛,腰痛,膝关节炎,尿急,尿频,膀胱炎,痛经,功能性子宫出血,肥胖等多种疾病均有较好的疗效。



中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士
Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com