



更年期 / 绝经

什么是更年期 / 绝经？

绝经是指您的最后一次月经周期。如果您已经 12 个月没有来月经，您就可以确定自己已经绝经。

更年期 / 绝经什么时候发生？

大部分女性会在 45 至 55 岁之间进入更年期 / 绝经。在澳大利亚，女性绝经的平均年龄是 51 至 52 岁。有些女性可能晚至 60 岁才绝经。更年期可能会自然发生，也可能提前发生——例如，如果您做了卵巢切除手术。

是什么原因导致更年期 / 绝经？

当您不再产生卵子时，就会绝经。这意味着您不再排卵或来月经。您也可能由于手术或癌症治疗而进入更年期。

您的激素

当您接近绝经时，您的激素水平（如雌激素和孕酮）会上下波动。这些变化可能会导致不同的症状。

更年期的症状

许多女性在绝经之前就会出现症状。个体不同，出现的症状也会有所不同，主要取决于您的生活阶段和总体身心健康等因素。

常见的身体症状包括：

- 潮热和盗汗
- 难以入睡和感到疲倦
- 头痛
- 身体酸痛
- 阴道干燥
- 乳房胀痛触痛。

常见的情绪症状包括：

- 情绪变化
- 健忘
- 焦虑。

如何应对更年期症状

有许多方法可以帮助应对更年期症状。

实用技巧

您可以：

- 吃健康的食物，多喝水
- 经常锻炼
- 感觉热的时候用扇子或喷雾降温
- 采用多层穿衣法，感觉热时就脱掉几件
- 参加瑜伽和冥想等放松课程。

治疗方法和药物

您可以通过以下方法减轻更年期症状：

- 更年期激素疗法（MHT）—— 这一疗法对许多症状都最为有效
- 其他药物，如抗抑郁药，可以减少潮热和出汗
- 认知行为疗法（CBT）—— 帮助应对您的症状、维持情绪健康
- 自然疗法。

向您的医生询问这些疗法和药物的风险和益处。

什么时候要去看医生

如果出现以下情况，您应该去看医生：

- 您担心自己的月经情况
- 您的症状导致您无法做平常会做的事情
- 您的症状影响您的饮食、睡眠和享受活动的乐趣。

您的医生可能会将您转介给专科医生，例如，妇科医生、心理学家或营养师。

如需更多信息、资源和参考资料，请访问

jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause

 **Jean Hailes
for Women's Health**

电话：03 9453 8999

jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health

衷心感谢澳大利亚政府的支持。

2023年5月更新

免责声明：本信息不能代替医疗建议。如果您担心自身健康，请咨询您的医生或医疗保健团队。

我们为来自不同背景、具有不同经历和身份的人撰写健康信息。我们使用“女性”一词，但我们承认，该词无法涵盖所有可能使用我们内容的人。

© Jean Hailes for Women's Health 2023