

绝经

什么是更年期？

更年期是您的最后一次月经周期。如果您已经12个月没有来月经，您就可以确定自己处于更年期。

更年期何时发生？

大部分女性会在45至55岁之间到达更年期。在澳大利亚，女性到达更年期的平均年龄是51到52岁。有些女性可能会很晚在60岁时才到达更年期。更年期可能会自然发生或是提早发生（例如，如果您做了切除卵巢的手术）。

是什么原因导致更年期？

当您不再产生卵子时，就会进入更年期。这意味着您不再排卵或来月经。

您的荷尔蒙

快到更年期时，您的荷尔蒙（如雌激素和孕酮）会上下波动。这些改变会导致不同的症状。

更年期症状

很多女性在更年期前会出现症状。个体不同，出现的症状也因健康状况、生活方式、文化背景和家族历史的不同而不同。普遍的症状包括：

- 潮热和盗汗
- 情绪起伏
- 健忘
- 头疼
- 乳房疼痛
- 身体疼痛
- 阴道干涩
- 性欲降低
- 皮肤瘙痒
- 体重减轻
- 疲倦。



怎样管理更年期

有很多方法可以管理更年期症状。

实用技巧

您可以：

- 吃健康的食物，多喝水
- 经常锻炼
- 当感觉热的时候，使用手扇或喷雾降温
- 叠穿衣服，当感觉热的时候方便脱掉
- 参加瑜伽和冥想等放松课程。

疗法及药物

您可以通过以下方式减轻更年期症状：

- 更年期激素疗法（MHT） – 此疗法对很多症状都是最有效的方法
- 认知行为疗法（CBT）
- 其他药物, 例如抗抑郁药, 可减少潮热和盗汗
- 自然疗法。

这些治疗方案的风险和好处，请咨询您的医生。

何时就医

您应当看医生如果：

- 您担心您的月经
- 经期症状导致您无法正常工作生活
- 经期症状影响您的吃、睡及享受正常活动。

根据您的症状，您也可以去看专科医生。例如，可以看妇科医生、心理医生、内分泌学家、或营养师。

如需了解更多信息，请访问网站

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

2022年6月更新

本手册以宣传教育为主。不用于提供具体的医疗意见或取代医生的建议。

Jean Hailes for Women's Health 衷心感谢澳大利亚政府的支持。

© Jean Hailes for Women's Health 2022

Jean Hailes for Women's Health 采用了广泛而包容的方式探讨女性健康话题。本手册通常使用“女性”和“女孩”来泛指女性。这些词语包括有不同性取向的女性、双性女性及跨性别女性。



电话 03 9453 8999
jeanhailes.org.au