绝经期

患者宣传单

绝经期这个概念与女性生命中的最后一次月经有关。对于大多数妇女来说，通常发生在 45 至 55 岁之间。绝经的平均年龄为 50 岁左右。卵巢功能的意外衰竭、化疗或手术摘除卵巢可能会导致绝经提前。

对处于绝经期的妇女来说，所经历的改变不仅仅是绝经。尽管每位妇女的绝经情况各不相同，但潮热、夜间盗汗、情绪改变、易怒，性欲下降和阴道不规律出血都是常见的症状。

某些妇女可能会在月经完全停止的五至六年前出现这些症状，这被称之为‘围绝经期’。月经停止一年后的妇女属于‘绝经期后’，但有些妇女会在月经停止后多年内继续有绝经期症状 。

当卵巢停止排卵并不再产生雌激素和黄体酮这些性激素时，就会出现绝经。正是这些激素水平的下降导致了绝经期综合症，因此激素替代疗法（HRT）可能会缓解这些症状。

虽然不是所有妇女都感到绝经期综合症难以应付，但 60% 的妇女会在 5-8 年内有轻微症状，20% 的妇女没有任何症状，20% 会有严重症状，并持续到 60 多岁或更久。

积极应对绝经期

处于绝经期的妇女可能会出现身体和情绪改变，但并不意味着生活会变得痛苦！出现绝经时，大多数妇女担负多种角色，要养育青少年子女，照顾衰老父母和完成工作职责。要更好地平衡生活，一定要为自己保留一段时间。

应该视绝经为一个新开端，适时评估自己的生活方式与健康，为在未来人生中保持健康而努力。

此患者宣传单由 **Aspen Pharmacare Australia Pty Ltd** 编制
34–36 Chandos Street, St Leonards NSW 2065 电话：02 8436 8300 | aspen@aspenpharmacare.com.au | www.aspenpharma.com.au
Aspen Australia 包括 Aspen Asia Pacific Pty Ltd (澳洲商务号 75 146 444 484) 及其附属公司：Aspen Pharmacare Australia Pty Ltd (澳洲商务号 51 096 236 985)、Aspen Pharma Pty Ltd (澳洲商务号 88 004 118 594)、Aspen Nutritionals Australia Pty Limited (澳洲公司号 160 607 509)、Orphan Holdings Pty Ltd (澳洲商务号 50 115 816 209)，Orphan Australia Pty Ltd (澳洲商务号 11 067 189 342) 和 Aspen Products Pty Ltd (ABN 17 003 144 170)。

绝经期

患者宣传单

如何照顾自己

- 保持均衡健康饮食
- 经常锻炼
- 掌握解除压力方法
- 骨盆底锻炼
- 性交时使用润滑剂
- 戒烟

咨询医生

如果绝经症状影响生活质量，请咨询医生。女性无需被迫忍耐诸如潮热、夜间盗汗和情绪改变等症状。有许多治疗可以缓解症状，如 HRT、其它处方药物和草药或自然疗法。医生会帮助您确定是否需要治疗以及哪种治疗更合适您。

从何处可以了解详细信息?

- www.menopause.org.au/for-women/information-sheets
- www.jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause
- www.womhealth.org.au/conditions-and-treatments/213-menopause

此宣传单由 **Aspen Australia** 编制，只提供一般性信息。不得以此替代咨询医生。如果对绝经期或其治疗有其它问题，请咨询医务人员。

参考文献: **1.** Col NF et al. Menopause 2009;16(3):453-7. **2.** Australasian Menopause Society. July 2010. Menopause Information Sheet. <http://www.menopause.org.au/for-women/information-sheets/528-what-is-menopause> Accessed Nov 2014. **3.** Women's Heath Queensland Wide Inc. 2011. About Menopause. <http://www.womhealth.org.au/documents/About_menopause.pdf> Accessed Nov 2014.

此患者宣传单由 Aspen Pharmacare Australia Pty Ltd 编制
34–36 Chandos Street, St Leonards NSW 2065 电话: 02 8436 8300 | aspen@aspenpharmacare.com.au | www.aspenpharma.com.au
Aspen Australia 包括 Aspen Asia Pacific Pty Ltd (**澳洲商务号** 75 146 444 484) **及其附属公司:** Aspen Pharmacare Australia Pty Ltd (**澳洲商务号** 51 096 236 985)、Aspen Pharma Pty Ltd (**澳洲商务号** 88 004 118 594)、Aspen Nutritionals Australia Pty Limited (**澳洲公司号** 160 607 509)、Orphan Holdings Pty Ltd (**澳洲商务号** 50 115 816 209)，Orphan Australia Pty Ltd (**澳洲商务号** 11 067 189 342) **和** Aspen Products Pty Ltd (**澳洲商务号** 17 003 144 170)。
编制于 2015 **年** 11 **月** FD15520 ASP 665