

优雅更年绽芳华

每年10月18日是“世界更年期关怀日”。由于社会对女性更年期的认知存在诸多误区,设立这一日子旨在唤起社会对更年期群体的关注与理解。

女性困扰莫要忽视

45至55岁,对妈妈们来说,可能是充满挑战的十年。这一阶段,她们大多处于更年期,身体上的潮热、出汗、失眠,情绪上的剧烈波动等症状,像沉重的枷锁,让她们苦不堪言。今年51岁的张女士正在经历这一阶段。

深秋的夜晚,张女士又一次从潮热中惊醒。汗水浸透了她的睡衣,看着窗外的夜色,她知道这又将是一个不眠夜。这大半年以来,她的月经再也没有准时到访过。白天,她常常突然感到一阵燥热,即便室内温度只有几度,她也穿着短袖、短裤;夜晚,整宿翻来覆去难以入眠,等到天亮时分却昏昏欲睡、无精打采。更让她困扰的是情绪易怒,一点小事就能让她暴跳如雷,看丈夫做什么都不顺眼,孩子的小差错也能引发她的怒火。

这样的恶性循环让张女士内心充满忧虑,甚至开始怀疑自己患上了抑郁症。直到姐妹提醒,她才意识到这些可能是更年期的症状,随后赶忙前往医院寻求帮助。

无独有偶,49岁的齐女士也遭遇了同样的困境。一向温文尔雅的她,突然变得异常敏感易怒。家里的气氛变得压抑,丈夫和女儿都不敢大声说话。哪怕是饭桌上家人无意间的一个对视,也会让她突然摔下筷子,起身回卧室默默流泪。

看着家中日益紧张的氛围,丈夫和女儿各自请假,带她前往心心念念的海南旅游。旅行归来后,在女儿的耐心劝说下,齐女士开始健步走、跳广场舞。慢慢地,那个温柔开朗的她又回来了。

(李娟)



科学管理 平稳度过

许多女性在更年期都遭遇了身心的双重挑战,潮热盗汗、失眠心悸、情绪波动等症状如影随形,不仅影响生活质量,更埋下健康隐患。科学的健康管理为女性指引出一条平稳度过更年期的道路。

更年期,是女性从生育旺盛期向非生育期过渡的阶段,这一过程会持续数年,通常分为绝经前期、绝经期和绝经后期三个阶段。在绝经前期,女性卵巢功能开始逐渐衰退,最明显的表现就是月经变得不规律;进入绝经期后,月经会完全停止,这也意味着女性生育能力的正式结束;而绝经后期,则是女性绝经后的漫长岁月,直至进入老年期。

晋中市第一人民医院妇科门诊主任医师郝莉芳介绍,疾病预防是更年期健康管理的第一道防线,而精准筛查如同敏锐的雷达,能提前捕捉潜在的健康威胁。症状预警则是身体的“警报器”,当身体发出求救信号,需立即就医。她还提醒众多更年期女性,良好的生活习惯是更年期健康管理的根基。饮食要少食辛辣、油腻、高糖等食物,戒烟限酒,有助于平稳度过更年期。运动强调“有氧+抗阻”结合,有氧运动增强心肺功能,抗阻训练增加肌肉力量,让身体在更年期依然保持活力。睡眠优化上要建立“生物钟机制”,睡前1小时远离电子设备。良好的睡眠是身体修复和调整的黄金时期,规律的作息可以让身体在夜间得到充分休息。

(王爱媛)

保持乐观 积极应对

更年期作为女性人生中的重要生理阶段,标志着生育能力衰退与生殖系统转变。晋中市中医院医生张鹏飞表示:“深入了解更年期的生理与心理变化,学会科学应对这一阶段,对每一位女性及其家人而言都至关重要。”

在生理层面,更年期女性最显著的变化便是卵巢功能衰退。随着卵巢功能的不断丧失,体内雌激素和孕激素的分泌水平会大幅下降,这不仅会导致月经周期紊乱直至停滞,还会波及全身多个系统,引发一系列不适症状。

除了生理上的变化,更年期还是女性心理上的重要挑战期。由于体内激素水平的剧烈波动,再加上身体出现的各种不适症状,女性往往会经历一系列情绪和心理上的变化。情绪波动也会变得异常频繁,有时还会出现记忆力减退的情况。这些心理变化与生理症状相互交织,形成复杂的身心反应,给女性的日常生活带来诸多困扰。

对此,张鹏飞建议:“女性在更年期要多关注自身身体和心理状态,定期进行健康检查,及时发现和处理潜在的健康问题。同时,要保持积极乐观的心态,多与家人朋友沟通交流。当情绪波动时,先进行深呼吸,让身心逐渐平静,再默念积极暗示语,为自己注入正能量。还可以通过书法、园艺等兴趣转移注意力,帮助女性在更年期的情绪风暴中找到宁静的港湾。必要时,女性可寻求专业医生的帮助,通过科学的方式平稳度过更年期。”

(武玲芳)

记者手记

更年期不是疾病,却常被误解为“情绪风暴”或“衰老倒计时”。而每年10月18日的“世界更年期关怀日”如一束光,照亮了无数女性生命中这段未被充分理解的旅程。我国每年都有庞大的女性群体在经历更年期,但其中能接受规范健康管理比例却很低。当社会为更年期打上“暴躁”“不可理喻”的标签时,这个日子提醒我们:撕掉偏见,关注与理解更年期群体。

医学研究早已揭示更年期的本质,是卵巢功能衰退引发的激素波动,是女性从生育期向老年期过渡的生理系统的转变。潮热、失眠、情绪波动,这些变化是实实在在的,而不是“矫情”或者“脾气变坏”。

对于经历这一阶段的女性而言,除了医学的帮助,家庭和社会的理解是对她们最大的支持。当地烦躁时,多些耐心,少点争执;当地疲惫时,多些分担,少些埋怨;当地倾诉时,多些聆听,少些不耐烦和嘲笑。来自家庭和社会的温暖,对她们平稳度过这个阶段至关重要。这份温暖,能实实在在地减轻她们的身心负担,让她们感受到被尊重,让她们知道,她们不是孤单地在面对。

更年期不是缺陷,它只是一个自然的生理过程。每名女性都有优雅地度过这场“季节更替”的权利。当我们学会用共情替代评判,用扶持替代旁观,便是送给女性最好的礼物。因为在生命的秋天里,真正的温暖从不是来自激素药丸,而是来自理解和支持。

策划 路丽华
统筹 张颖

撕掉标签,关爱身边『心烦意乱』的她

□ 张颖