

中年女性如何优雅更年 姐妹花记者展开调查 让我们一起关爱身边的她

当一个家庭中有一个青春期的孩子和一位更年期的母亲,往往会产生特殊的“化学反应”,犹如火星撞地球。近年来,有关“青春期撞上更年期”的家庭剧热播不断,引发很多人对更年期这个话题的思考。女性朋友们步入更年期这个生理阶段时,会出现哪些心理和生理的变化?其间,女性朋友们又该如何正确调理身体、疏导情绪呢?10月18日是世界更年期关怀日,今年的主题是“优雅更年 炫彩人生”。当日,永报姐妹花记者就此话题展开了调查,并邀请市妇保院的专业人士答疑解惑。



制图 陈其欣

心烦易怒 可能是更年期在作祟

家住东城街道的胡女士今年51岁。她有两个女儿,大女儿已经工作,小女儿刚满13岁,正处在青春期,平日里喜欢跟她斗嘴。进入更年期后,除了身体经常出现潮热、失眠症状,胡女士的心情也大受影响,时常觉得烦躁、易怒,一点琐碎的小事就能成为导火索,让她跟小女儿吵起来。

女儿刚上初中,每周只回家两天,即使这样,也阻挡不了她们之间的“战争”。每次小女儿回家,胡女士都会带

她出门逛逛,但美好的时间持续不了多久,因为青春期的孩子总爱做些叛逆的事情,惹胡女士生气。胡女士常常控制不住脾气,两人便吵起来。一回到家,两人都互相赌气不说话。

“跟她说话,我就会生气。”提起青春期的叛逆小孩,胡女士摇了摇头,“她总是做一些莫名其妙的事情,让她做作业她也不爱写,让她看书她也不爱看,天天就想在外面闲逛。你说,这么大的孩子了,怎么就这么不听话呢?”对此,

胡女士的小女儿也有点委屈:“感觉我不管做什么,妈妈都会生气。”

其实,这一切有可能是更年期在作祟,身体上的不舒服导致情绪波动大。胡女士也知道易怒不好,但有时候,她就是控制不住发脾气。还好,朋友们十分关心她,胡女士自我调节能力也很强。现在,胡女士已经能和更年期和谐共处,面对女儿的时候,莫名其妙发脾气的情况也少了。

■记者手记

消除刻板印象 关爱中年女性

太啰嗦、脾气暴躁、阴晴不定……其实,这些都是大家对更年期女性的刻板印象。更年期是每一位女性必须经历的、正常的生理阶段,此时的女性从生理到心理都遭遇折磨,家人朋友的关怀至关重要。

处于这个阶段的女性无须因为身体上的变化而焦虑,要学会接受变化,关心自己,接纳自己,与更年期和谐共处。也不要因为难以控制情绪而责备自己,这些都是正常现象。若影响到正常生活,一定要及时就医。

根据国际专家预测,至2025年,全球约有11亿名女性进入更年期;至2030年,我国绝经女性数字将增至2.8亿,平均绝经年龄为50岁。

若身边有更年期的中年女性,作为家人朋友,能做的也有很多。大家可以多了解更年期相关知识,给予理解,是踏出关爱的第一步。激素水平的变化对于人的状态影响真的很大,当看见她们出现更年期症状时,可以多和她们聊聊天,做一些力所能及的情绪辅导;也可以带她们出门散散心,做舒缓运动。只有正确认识更年期,才能更好帮助更年期女性平稳地度过这个特殊阶段。

身心双重考验 家人陪伴很重要

市民陈女士也有相似的情况。随着年龄的增长,孩子说她越来越蛮不讲理,好像一个火药桶,一点就炸。陈女士告诉记者,从46岁起,她的心情就开始阴晴不定,晚上常常睡不着、睡不好,注意力也很难集中。她觉得自己正逐步走向衰老,为此焦虑了很长一段时间。后来,她去医院检查得知,自己进入了更年期。她查阅了大量资料,看女性心理学相关书籍。家人也时常与她

沟通,大家表示要相互理解,她才逐渐走出焦虑状态,坦然地面对更年期。

与胡女士和陈女士相比,市民杨女士则更“幸运”一点。她的更年期已经结束,回想起自己刚进入更年期的日子,她说:“那阵子,我常常突然一阵一阵发热,晚上也睡不好,老是起夜。”

杨女士本来脾气很好,但那阵子却非常暴躁。家里人也老是借此打趣她,只要她一发脾气,老公孩子都会开玩笑

说:“更年期了!你更年期了!”

言者无意,听者有心。杨女士听到家人的这番玩笑话后,去医院检查得知,原来很多症状都是更年期导致的。家人知道她进入更年期以后,也不跟她开相关的玩笑了,老公对她偶尔发脾气变得非常包容,还分担了一部分家务,孩子也常常陪她出门散心。得到家人的理解和陪伴,杨女士的更年期就安然无事了。

做好健康管理 平稳度过更年期

更年期是每一位女性进入40岁之后必经的生理阶段。有些人来得早,有些人相对晚一些。在这个生理阶段,身体悄悄发生变化,医学上称之为围绝经期综合征,又称更年期综合征,进入这个阶段的女性需要合理健康管理。

我们进入更年期这个生理阶段时,该怎样科学应对呢?我们又该如何在这个阶段进行健康管理?记者前往市妇保院寻找答案。

当记者走进市妇保院妇科门诊时,多位病人已在等候问诊。前来咨询生理问题的女性较多,其中就有一位处在更年期的病人。该院妇科主任医师胡兰青告诉记者,这位病人睡眠不好、关节酸痛、月经紊乱3个多月,经诊断确

诊为更年期综合征。

不少女性朋友疑惑,如何判断自己是否绝经、是否进入更年期呢?胡兰青说,40岁以上的女性,一年内有多次跟正常生理周期相差七天以上的月经出现(即月经紊乱),就是更年期的前兆。而当最后一次月经后12个月仍未出现月经,排除怀孕外,可临床诊断为绝经。

在更年期来临时,只有三分之一的女性没有明显不适,可以平稳度过这个阶段。剩下三分之二的女性面对更年期时,在生理上常伴有潮热、头晕、心悸、睡眠不足、关节酸痛等症状,在心理上易激动、易怒,时常心情烦躁、情绪低落,严重的还会导致抑郁。

那么,当女性进入更年期时,该如何调理好身体呢?胡兰青建议,首先,需要合理健康饮食。结合自身饮食习惯,多吃膳食纤维含量高的食物,吃足量蔬菜和水果,做到控糖、少油、限盐,也要戒烟、限酒,多饮水。其次,多锻炼身体,每日进行规律有氧运动,每周累计运动150分钟。最后,做到定期体检,最好每年体检一次。当症状影响生活时,一定要去看医生,现在医学上也有些平稳度过更年期的方法,比如针灸、中药、激素替代等。

胡兰青说,更年期并不可怕,最重要的是学会坦然面对这一个生理上必经的阶段,女性朋友们一定要学会放轻松。



永报姐妹花

Yong Bao Jie Mei Hua

全国巾帼文明岗
监督电话 87126426



融媒记者 陈其欣