

# “更”好更年期，优雅下半程

月经紊乱、潮热多汗、情绪波动、甚至胸闷气短……许多更年期女性，都面临着身心的双重煎熬。

最新研究显示，我国近半数40岁至60岁女性有更年期症状。更多的医学证据正在告诉我们，更年期不可怕，科学应对，也可以成为生命的新起点。

## 这些症状，当心是更年期“找上门”

根据北京协和医院牵头编制的《更年期患者指南》，更年期是指女性从生育期过渡到老年期的特殊阶段，多数开始于绝经前4年，平均在46岁至47岁，也有人在绝经前10年或更长时间开始。

北京协和医院妇科内分泌与生殖中心教研室主任郁琦介绍，在这个特殊的时期，随着卵巢功能逐渐衰退直至完全丧失，身体会因为雌激素水平的波动和下降，出现更年期症状。

许多更年期女性经历过这样的时刻：突然心跳加快、手脚发麻，甚至怀疑发生了心梗；无缘无故出现潮热发汗，感到一股热气从胸前腾起……这些症状，都很有可能是更年期导致的。

“一些患者会将这些症状错误地识别为其他疾病，从而延误治疗。”北京协和医院妇产科学系副主任陈蓉介绍，女性在40岁后需要开始关注月经是否出现紊乱现象，50岁左右要开始了解哪些是更年期症状，而绝经后则要特别关注泌尿生殖道的问题。

通过《更年期患者指南》的线上版小程序“知更健康”，大众可以进行智能问答、自我检测，初步判断自己是否进入了更年期。

“更年期是每个女性都会经历的一段自然过程，不用害怕也不必排斥，而要用平和的心态迎接它。”陈蓉说。如果症状影响到日常

生活，应及时寻求医生帮助。

## 更年期不“硬扛”，科学应对有方法

过去几十年间，随着妇科内分泌领域研究不断推进，对于更年期的认识从曾经的“更年期只是自然现象，无需干预”转变为“更年期健康管理是提升老年生活质量的关键环节”。

“很多女性会认为更年期‘扛一扛’就过去了，但实际上现在我们已经有科学方法可以帮助改善更年期症状。”郁琦说，默默忍受不仅生活质量得不到改善，还可能因为雌激素缺乏带来骨质疏松、心血管疾病和认知功能障碍等健康风险。

郁琦介绍，绝经激素治疗通过补充雌激素或雌孕激素组合，来弥补体内逐渐减少的雌激素，能够缓解更年期症状、预防因雌激素降低带来的健康风险，是更年期综合征的有效治疗方法。

一些患者担心，激素治疗会不会导致发胖？是否安全？专家表示，更年期女性随着雌激素水平的下降，往往会带来腹式肥胖，而补充雌激素并不会带来发胖。只要在医生指导下规律用药、定期随访，安全性很高。

但需要注意的是，治疗需要在专业指导下进行，已知或可疑妊娠、已知或可疑患有乳腺癌、严重肝肾功能不全等情况，不应使用绝经激素治疗。除激素治疗外，还可以采用中药、穴位按摩、针灸等非激素治疗方法缓解更



年期症状。

## 呵护身心，优雅度过更年期

潮热出汗被认为是“体质差”，情绪波动被认为是“故意找事”……许多更年期女性，经常在职场、家庭中被误解，进而也引发自身的“不安全感”。

“更年期女性既要关注自己的身体问题，也要呵护自己的心理健康。”陈蓉建议，家属可以共同学习更年期知识，消除误会，更好地帮助更年期女性面对这一特殊的时期。

“药物治疗是更年期治疗的主要部分，但不是全部，结合科学的生活方式调整，效果更好。”复旦大学附属妇产科医院妇科内分泌科副主任邹世恩说，规律运动是缓解更年期不适的“良药”，可以进行有氧运动，同时配合用哑铃、弹力带等进行简单的力量训练，预防骨质疏松，避免肌肉流失。

此外，要健康均衡饮食，不熬夜，不抽烟，限制饮酒，适当补充维生素D和钙。还可以通过冥想、瑜伽、认知行为疗法等方式，进行心理调节，让心情更加平和。

陈蓉呼吁，个人要储备更多更年期知识，社会要加强对更年期女性的理解，让身体的语言“被听懂”，让更年期“被看见”。

(据新华社电)

## 石嘴山供电率先落地智能锁控创新项目 助力宁夏电网计量管理数字化再升级

近日，国网石嘴山供电公司成功实施计量柜智能锁控系统改造项目。该系统通过“智能计量锁+i国网App”，实现了计量设备远程开锁、实时状态监测及异常报警功能，成为公司范围内首个应用该技术的单位。

传统锁具管理存在诸多弊端，如无法实时监控开关状态，非法开锁或设备故障难以及时发现。该公司引入智能锁控系统，以电力电子锁为核心，结合物联网、云平台及大数据技术，通过“i国网”App实现远程授权与一

键开锁，大大缩短了开锁时间，提高了效率。该系统还具备实时状态监测与异常报警功能，可有效提升设备安全性，为反窃电工作提供支持。

(苏冠宇)

## 欢迎刊登/分类信息

刊登热线：0951-6014331

## 通知

王天齐：

根据《公司法》《公司章程》的有关规定以及公司实际情况，现债权债务已清算完结，请于2025年9月24日上午9时到公司会议室参加股东会议，确定以下事项：

一、公司债权债务已清理完毕，请前来确认清算报告。

请你接到通知后准时出席股东会议。特此通知！

宁夏合龙胜科技有限公司

## 营业房出租

本单位现有胜利南街云翠园小区、民族北街21小附近营业房数套，另有民族北街21小附近办公楼数间、苏商产业园办公楼、亲水花园办公楼、温德瑞锦酒店公寓，现对外招租，适合各种经营范围，价格面议，本广告长期有效。

有意者请致电：13895487822 杨女士

## 遗失声明

- 宁夏银沣科技发展有限公司遗失公章、财务专用章、法定代表人章，声明作废。
- 宁夏亚太税务师事务所（普通合伙）（统一社会信用代码：91640100MA76DU3T4F）财务章一枚，声明作废。
- 马刚遗失金泽苑12-2-701购房收据，票号：9600950，金额：306723元，开票日期：2021年10月10日，特此声明。
- 马刚遗失金泽苑12-2-701购房收据，票号：9601004，金额：550000元，开票日期：2021年12月21日，特此声明。

- 马刚遗失金泽苑12-2-701购房收据，票号：9600950，金额：306723元，开票日期：2021年10月10日，特此声明。
- 宁夏青梨医疗管理有限责任公司（统一社会信用代码：91640122MACRG9E39N）遗失公章、财务专用章各一枚，声明作废。
- 中卫市佳宁浩宇商贸有限公司（统一社会信用代码：91640500MA760QWD6G）遗失公章一枚，声明作废。



登广告 办挂失 登公告 今日有



刊登热线：18909588251(微信同号)

