



## 管理症状

- 保证充足的休息，包括保持规律的睡眠习惯。
- 健康饮食，多吃水果和蔬菜。
- 与您的医生交谈，了解可能适合您的荷尔蒙替代疗法。

## 荷尔蒙替代疗法 (HRT)

流失的荷尔蒙是可以补充的，但种类和剂量会因人而异。药片、皮肤贴片、凝胶和喷雾剂等有多种不同的组合可供选择。

## 更多信息

[themenopausecharity.org](http://themenopausecharity.org)  
[nhs.uk/conditions/menopause](http://nhs.uk/conditions/menopause)  
[syics.co.uk/workforce-wellbeing](http://syics.co.uk/workforce-wellbeing)



# 谈谈更年期



## 什么是更年期？

更年期是指由于荷尔蒙水平降低而导致的绝经。通常影响 45 岁至 55 岁的女性，但也可能发生在更早的年龄段。有月经的人都会受到影响。

绝经可以是自然发生的，也可能是手术切除卵巢、子宫或癌症治疗等原因造成的。

## 围绝经期

是指您有更年期症状，但月经尚未停止。当您连续 12 个月没来月经时，围绝经期就结束了。

## 更年期和围绝经期的症状

症状因人而异，包括

- 情绪变化，例如情绪低落、焦虑、情绪波动和自卑。
- 记忆力或注意力不集中（迷糊）。
- 潮热，即脸部、颈部和胸部突然感觉发热或发冷，并可能使人头晕。
- 睡眠障碍，这可能是由于盗汗引起的，会让你在白天感到疲倦和烦躁。
- 心悸，即心跳突然变得更加明显。
- 头痛和偏头痛比平时严重。
- 肌肉酸痛和关节疼痛。
- 体形改变，体重增加。
- 皮肤发生变化，包括皮肤干燥和瘙痒。
- 性欲减退。
- 性生活时阴道干涩、疼痛、瘙痒或不适。
- 复发性尿路感染（UTI）。
- 牙齿敏感、牙龈疼痛或其他口腔问题。