

世界更年期关怀日:每年百名女性中2名进入更年期

# 潮热、盗汗、焦虑等症状可治疗缓解

每年的10月18日为“世界更年期关怀日”。然而,更年期却不被重视。随着人的寿命延长,多数女性会有超过30年的岁月在更年期以后度过。更年期也是许多疾病明显增加时,然而,很多女性在更年期后患上骨质疏松、心脑血管疾病、老年性痴呆症、妇科肿瘤等疾病时,并没有意识到与更年期、绝经期的到来有关。专家指出,更年期女性将面对诸多健康问题,抓住“窗口期”进行个体化激素替代治疗,更多获益、更低风险。

■新快报记者 梁瑜 通讯员 简文杨 戴希安

## 更年期女性将面对诸多健康问题

在日前举办的“关爱围绝经期女性,让生命如花般绽放”讲座义诊活动上,中山大学附属第六医院女性疾病组合门诊负责人、生殖医学中心杨星副主任医师指出,衰老是一个自然的过程。绝经的本质就是卵泡耗竭——雌、孕激素缺乏。围绝经期(更年期)多发生于45-55岁之间。目前我国围绝经期(更年期)女性已达到1.6亿,我国每年进入50岁的女性将近1000万(100名女性中约有2名)。

“妈妈,你最近脾气很坏,是不是更年期到了?”当自己抑制不住要打骂孩子时,是不是真是更年期到了?

更年期激素水平的变化会引起女性机体的改变。杨星指出,一般在绝经早期会先出现潮热、盗汗、心慌、失眠、关节痛、肌肉痛、月经紊乱的表现,到了中期,阴道干涩、性交疼痛、反复泌尿系感染、皮肤萎缩、老化等表现就会出现,发展到晚期则容易有骨质疏松、心血管疾病、老年痴呆等。

可以通过女性绝经期自测表来判断。自测表通过更年期症状如潮热出汗、感觉障碍、失眠、易激动、抑郁及疑心、眩晕、疲乏、骨关节痛、头痛、心悸、皮肤蚁走感、泌尿系感染、性生活状况等,叠加算出总分,再根据评分判断程度。

## 两大误区制约更年期女性接受治疗

面对这些变化,能做什么?杨星表示,可以通过综合保健措施,包括合理营养、生活规律、适度运动、保持适度的工作压力及心理保健和治疗。此外,可以通过激素替代治疗(MHT)或非激素治疗稳度更年期。

“因更年期症状就诊的女性并不多。”中山六院妇科陈淑琴主任医师在讲座上指出。有调查显示,绝经期综合征患者的就医率不到10%。更年期的心悸、头痛、失

眠、骨关节痛等症状往往被误认为自然老化的生理现象或个人心理问题,就诊也可能“走错门”,求助的是心内科、神经科、骨科等医师,这不仅耽误了治疗的最佳时间,还可能会加重病情。她们通常对更年期有认识误区:

**误区一:能忍则忍。**不少女性认为围绝经期是自然过程,潮热、盗汗、浑身乏力、焦虑等症状到了这个年龄自然而然会这样。

**误区二:担心激素替代治疗会增加某些疾病发生风险。**担心激素替代治疗有效性,会不会增加癌症风险、导致体重增加?“其实,激素伴随女性的一生。”杨星称,激素替代治疗(MHT)就是给予缺乏性激素的病人补充外源性激素,以弥补体内激素不足,改善因激素缺乏导致的症状,并预防远期疾病的一种医疗措施。激素替代治疗是缓解绝经相关症状最有效疗法!

## 抓住“窗口期”治疗,更多获益、更低风险

“重视更年期,做到早发现、早就诊、早治疗。”杨星表示,早期自我判断,及时就诊。

“激素替代治疗的黄金期就是从围绝经期开始!”她表示,当10个月之内发生 $\geq 2$ 次的相邻月经周期长度改变 $\geq 7$ 天,就是开始使用激素替代治疗的信号。而尽早启动激素替代治疗,更多获益、更低风险。“60岁以前开始治疗,总体受益是获益>风险,缓解绝经状态和泌尿生殖道萎缩最有效,有效预防骨质疏松性骨折,减少心血管疾病发生。”她表示,激素替代治疗对处于窗口期、有适应症、无禁忌症、愿意用的女性来说,基本上不用考虑安全性问题。同时,选择最适合的药物、最适合的剂量、最规范的随诊,将风险降到最低。

用到什么时候?“不限定。”杨星表示,只要未发现禁忌症、本人有意愿继续用,就可以继续使用激素替代治疗,但前提是要随年龄调整方案和剂量,并坚持每年规范随诊。

## 采用个体化激素替代方案,提高女性生活质量

但是,并非所有人都可以用激素替代治疗。激素替代治疗有适应症、禁忌症和慎用情况。激素替代治疗的适应症(A级推荐)包括有围绝经期症状如潮热多汗、月经紊乱、睡眠障碍、易激动、烦躁等;有泌尿生殖道症状如阴道干涩、反复发作的阴道炎、泌尿系统感染等;有低骨量及骨质疏松症的。激素替代治疗的禁忌症包括怀孕、有乳腺癌、严重肝肾功能不全等。慎用情况包括有子宫肌瘤、子宫内膜异位症、子宫内膜增生史、尚未控制的糖尿病及严重高血压、有血栓形成倾向、胆囊疾病、癫痫、偏头痛、哮喘、高催乳素血症、系统性红斑狼疮、乳腺良性疾病、乳腺癌家族史等。

激素替代治疗前要规范诊疗,包括病史采集、调查和评价症状和基本临床检查,并重视激素替代治疗后的复诊和随访。“用药头一年的1个月、3个月、6个月、12个月要复诊和随访,之后每12月至少有1次复诊。”

另外,激素替代治疗讲究个体化方案。例如,对子宫完整者、无子宫者、主要改善泌尿生殖道萎缩症状者的治疗方案不同,绝经过渡期和绝经后女性治疗方案也不同。给药途径也个体化,可以口服激素,血栓风险高者首选经皮使用,还可以腔内使用。

## 8省市、直辖市已确定第三批药品国采执行时间

**新快报讯** 记者梁瑜报道 多省陆续公布第三批药品国采的执行时间。至此,据各省医保局信息,全国已有23个省市公示第三批国采执行筹备工作,分别是上海、北京、天津、重庆、山西、江苏、辽宁、吉林、内蒙古、宁夏、河北、黑龙江、青海、江西、湖北、云南、贵州、广东、福建、海南、四川、河南、西藏。

上周多个省份已完成中选产品勾配送、签三方协议工作,正在进行未选中药品价格申报工作,按照这个进度,第三批国采执行前期筹备工作月底前多个省份均可以完成,接下来将会有更多省份宣布具体执行日期。

据医保局公开信息,截至目前,辽宁、山西、江苏、重庆已确定11月1日为执行日期,宁夏11月9日、福建11月13日、黑龙江11月19日、河南11月20日为执行日期。

## 广东一药企因生产假药被罚没4.8万元

**新快报讯** 记者梁瑜报道 10月23日,广东省药监局发布了对汕头市粤东药业有限公司的行政处罚决定信息公开表,汕头市粤东药业有限公司生产的“藁本”(批号:181205)性状检验结果不符合规定,被判为假药,按旧药品管理法处罚了4.8万元。

汕头市粤东药业有限公司生产的“藁本”(批号:181205)属于《中华人民共和国药品管理法》(2015版)第四十八条第二款第(二)项“以非药品冒充药品或者以他种药品冒充此种药品的”规定的情形,为假药。

经立案查实,当事人共生产了“藁本”(批号:181205)156kg,销售价78元/kg,2018年12月31日-2019年3月1日共销售给汕头市金平区金园华东中药店等58家单位共156kg。综上,当事人违法所得12168元,货值金额12168元。广东省药监局决定作出没收违法所得12168元及处货值金额3倍罚款36504元的处罚。

## TIPS

### 激素替代治疗有禁忌症

并非所有人都可以用激素替代治疗,专家指出,激素替代治疗也有禁忌症:

- 一、已知或可疑妊娠;
- 二、原因不明的阴道出血;
- 三、已知或可疑患有乳腺癌;
- 四、已知或可疑患性激素依赖性恶性肿瘤;
- 五、严重肝肾功能不全;
- 六、近6个月血栓栓塞性疾病;原因不明的子宫出血;
- 七、其他:血卟啉症、耳硬化症、现患脑膜瘤(禁用孕激素)。

