



患者指南

来自 ReproductiveFacts.org



美国生殖医学会的患者教育网站

绝经过渡期（围绝经期）是什么？

什么是绝经过渡期？

绝经过渡期（围绝经期）是女性从生育期到绝经期的一段过渡时期。女性停止行经一年称为绝经，绝经后卵巢基本停止分泌激素，而女性则失去了生育能力。绝经的平均年龄为51岁。

在绝经过渡期，女性通常会出现月经紊乱、阴道干涩、潮热或潮红（面部突然发热潮红、胸部出汗、有时发冷）以及睡眠问题。部分症状会持续下去，而有些症状只是暂时的。有些症状较轻，有些则让人难以忍受，甚至会影响到日常生活和睡眠。不同女性的围绝经期持续的时间不等，通常会持续5年。

在绝经过渡期，激素会发生哪些变化？

在这一过渡期，女性感到的许多症状都是由于激素水平变化而引起的。这些变化会引起月经周期和睡眠变化，以及潮热和阴道干涩。

各种激素需要共同作用才能保持平衡，当激素水平上升或下降时，它们会刺激卵巢或脑垂体产生更多或更少的其它激素。当女性年龄增加时，激素的平衡也会发生变化。

抑制素

最先产生的激素变化之一是一种叫抑制素的激素开始减少。卵巢会产生抑制素，它能够反馈给大脑垂体以抑制分泌促卵泡激素（FSH）。当抑制素水平下降，FSH水平便会升高。在女性开始绝经过渡期前几个月至几年，血液中激素水平变化已可以被检测到。

FSH

FSH是一种由脑垂体合成并分泌的激素。它的水平在绝经过渡期会经常出现波动。FSH水平可能某天会非常高，接着第二天又降至很低。当FSH水平较高时，卵巢会分泌更多的雌激素；而当FSH水平降低时，雌激素水平也会随之降低。FSH和雌激素的变化可能会发生在绝经前的数月甚至数年内。

孕激素（孕酮）

孕激素由卵巢分泌，其水平会在排卵（卵巢释放卵子）后增加。若女性排卵的频率降低，孕激素便会维持在很低的水平，而从导致女性停止行经。

AMH

和抑制素一样，抗苗勒氏管激素（AMH）也是由卵巢分泌的。随着女性的年龄增加，其体内的AMH水平下降，在进入绝经期几年之前AMH水平降到检测水平以下。

重要的是，女性体内激素的变化程度是因人而异的。虽然绝经过渡期常见高水平的FSH以及低水平的AMH和抑制素，但是目前仍然没有专门的血液测试可以预测或诊断妇女是否已进入绝经过渡期。可参考<http://www.choosingwisely.org/patient-resources/>查看美国生殖医学会（ASRM）的“明智选择”清单。

我最有可能经历哪些症状？

具体的症状因人而异，它们的发生时间及严重程度也会有所不同，以下信息只能作为潜在症状的参考，并未涵盖所有症状。

月经出血模式的改变：随着女性年龄的增加，月经周期会发生变化，它们的频率、时间长度和月经量也会出现变化。要知道，这时的女性体内仍可能会排卵，所以围绝经期的女性有时也会怀孕。不想怀孕的女性应继续使用避孕措施，直到她们的月经连续停止12个月为止。

对于围绝经期的女性来说，她们月经周期的变化是常见和意料中的。不过，如果出现严重出血或不规则出血，则应立刻就医。异常出血可能是由子宫内的其他问题导致的，如息肉、子宫肌瘤、增生（子宫内膜过度增生）甚至癌症。

潮热和阴道症状（例如干燥、发痒和性交疼痛）：这些症状通常是由雌激素水平过低引起的，在绝经过渡期前的数月甚至数年前就可能开始出现。大约有2/3的女性会出现潮热症状，但出现的时间、程度以及持续的时长都会因人而异。潮热可能会持续数月或数年时间。对于大多数女性而言，这些症状会逐渐好转。阴道症状会随着时间的推移而加重，在发生性行为时可能会尤其显著。患者一定要讲这些恼人的变化告知医生，从而令这些症状能够得到妥善处理。

情绪症状/睡眠障碍：在围绝经期，有些女性也会出现睡眠问题、健忘、抑郁/焦虑等症状，性欲（性冲动）减退也是一种常见症状。很多症状都可能是雌激素水平下降的结果，但也可能是其他疾病征兆。如果出现任何这些症状，请告知医生以便获得适当护理。

有哪些方法可以治疗围绝经期症状？

- 出血问题：在治疗前，你应该进行全面的身体检查。若异常出血是由围绝经期激素变化引起的，可使用雌激素和孕激素进行治疗，给药形式可为药片、注射、药贴或宫内避孕器（IUD）。
- 潮热：使用药片、药贴、凝胶或喷雾式雌激素能够帮助缓解潮热。仍有子宫的女性也需要另外服用药物防止单独长期使用雌激素造成子宫内膜癌变。对于有些女性而言，草药或针灸可能也会有些帮助，但是没有研究证明这些方法对所有女性都有疗效。最后，有些一般用于其它疾病的药物（抗抑郁药和中枢神经系统药物）也可缓解热潮，它们也可能帮助到有睡眠或情绪问题的女性。改变生活方式（如忌咖啡因和酒精，保持环境凉爽，穿着轻便的衣服）可能可以减轻症状。请与医生讨论激素治疗的方法是否适合你的情况。
- 阴道症状：使用激素药物的女性（药片、药贴、凝胶、软膏或喷雾）通常会感到阴道干涩和不适有所缓解，她们也可使用阴道保湿剂或润滑剂。若出现任何阴道症状，都应告知医生。这些都是最容易成功治疗的症状，并且很少有副作用。

2015年修订；由合巢生殖医学中心无偿翻译并赞助校对
Revised 2015; Translated by Hernest Center for Reproductive Medicine, with independent review sponsored by a Hernest Educational Grant

如需获取更多关于本专题以及其他生殖健康专题的信息，请访问 www.ReproductiveFacts.org