



为您提供的信息

发表于 2018 年 2 月

更年期症状的治疗方式

关于本信息

若您正在考虑对更年期的症状进行治疗，这一信息是为您准备的。它会为您说明各种可供选择的治疗方式。如果您是希望接受更年期症状治疗的人的亲戚或朋友，此信息也可能会有所帮助。

这份信息并不涵盖您可能希望了解的有关更年期的所有信息。您可以通过英国皇家妇产科学院 (RCOG) 网站的信息中心获取更多有关于更年期和女性晚年健康的信息，网址为：<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/menopause-and-later-life/>。

在此传单中，我们会使用“女性”和“妇女”这样的词汇。然而，不仅仅是那些自我认同为女性的人才可能有阅读此传单的意愿。无论您的性别认同如何，都应当受到个性化、包容和细致的照护。

英国皇家妇产科学院 (RCOG) 的网站提供了一份包含所有使用于此传单的医学术语的词汇总表：<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>。

要点

- 更年期指的是您停止经期的时候。
- 如果更年期发生在 40 岁以前，这被称为过早绝经或早发性卵巢功能不全。
- 更年期症状的治疗方案包括改变生活方式、激素/荷尔蒙替代疗法 (HRT) 和其他替代疗法。
- 如果您想考虑治疗，您的医疗团队应与您讨论
- 所有可用的治疗方案的益处和风险。



什么是更年期？

更年期指的是您停止经期的时候。这种情况发生在您的卵巢停止排卵，或您的卵巢被切除及体内雌激素的水平下降的时候。在英国，大多数女性在45至55岁之间进入更年期，平均年龄为51岁。

一些女性的更年期可能会提前发生。如果更年期发生在 40 岁以前，这被称为过早绝经或早发性卵巢功能不全。

在您最后一次的经期之前，当您的雌激素水平下降时，的时间段被称为围绝经期。这可能会持续几个月到数年的时间。大约一半的女性会在此期间注意到身体和/或情绪上的症状。

最常见的症状为：

- 潮热
- 夜间盗汗
- 阴道干燥
- 情绪低落和/或感到焦虑
- 关节和肌肉疼痛
- 对性行为失去兴趣。

每个女性的更年期经历都有所不同。有些女性会出现一种或两种症状，这些症状可能是轻微的，而其他女性则会出现更严重和令人痛苦的症状。有些女性选择不接受任何治疗的方式来渡过更年期，而另一些女性则倾向于以某种形式的治疗来控制其症状，她们通过使用激素/荷尔蒙替代疗法（HRT）或其他替代疗法来控制症状。

在开始治疗之前我需要进行任何激素/荷尔蒙测试吗？

如果您有更年期症状并且年龄超过 45 岁，通常不需要任何激素/荷尔蒙测试来诊断更年期。治疗方案会仅根据您的症状而提供。

我在治疗更年期症状方面有哪些选择？

更年期症状的治疗方案包括改变生活方式、非处方治疗和处方治疗。

生活方式的改变

定期的有氧运动，如跑步和游泳，可能会有所帮助，低强度的运动，如瑜伽，也可能有益。减少咖啡因和酒精的摄入量也可能有助于减少潮热和夜间盗汗。

非处方治疗

并非每个女性都选择激素/荷尔蒙替代疗法（HRT）来治疗更年期症状。这可能是由于您自己或家族的病史，或者是由于您担心激素/荷尔蒙替代疗法（HRT）的安全性或副作用。本节将讨论无需处方的治疗方案。

草本药物

植物或植物提取物，如圣约翰草（St John's wort）、黑升麻（black cohosh）和异黄酮（豆制品）（isoflavones (soya products)），可以帮助减少一些女性的潮热和夜间盗汗。然而，它们的安全性尚未知，并且可能与您可能正在服用来治疗乳腺癌、癫痫、心脏病或哮喘等疾病的其他药物发生反应。在服用任何草本药物之前，您应该先咨询您的医护人员，以确认无虞。



与传统医学不同，草本药物没有获得法律许可或注册。未经许可的产品在实际成分上可能会有很大的差异。

若您购买草药产品，请查看标签上的产品许可证或传统草药注册（THR）编号（见图），以确保您购买的产品已经过纯度检查。建议您从信誉良好的来源购买药品。

替代疗法

穴位按摩、针灸或顺势疗法等替代疗法可能对某些女性有所帮助。然而，这些疗法的益处仍需进行更多研究，如果使用它们，应该听取合格专业人士的建议。

辅助疗法

您可能想尝试辅助疗法，例如芳香疗法，尽管这些疗法对您的更年期症状的具体效果尚不为人所知。

生物同源激素

由于缺乏证据表明它们的使用有效或安全，市售的“生物同源”激素在英国不受监管或许可。

处方治疗

激素/荷尔蒙替代疗法（HRT）

请参阅下方关于激素/荷尔蒙替代疗法的信息。

非激素/非荷尔蒙治疗

非激素/非荷尔蒙治疗需经您的医生处方，包括用于治疗潮热的可乐定（clonidine）或加巴喷丁（gabapentin）。

心理治疗

认知行为疗法（CBT）是一种心理治疗。若您出现与更年期相关的情绪低落或焦虑，您可能会被提供 CBT 治疗。

激素/荷尔蒙替代疗法（HRT）

激素/荷尔蒙替代疗法是更年期症状最常见的处方治疗形式。它有助于替代您体内的雌激素，而雌激素在您更年期前后会有所减少。您有时可能还需要其他您的身体不再产生的激素/荷尔蒙（如孕激素（progestogen）和睾酮（testosterone））。

如果您有兴趣接受激素替代疗法，您的医护人员应该在您开始治疗之前与您讨论激素/荷尔蒙替代疗法的益处和风险。此讨论应涵盖治疗在短期（未来 5 年）和长期（未来 5 年之后）内会给您带来的益处和风险。

您也应该被告知激素/荷尔蒙替代疗法的其他治疗方案，以及它们的益处和风险。

有哪些不同类型的激素/荷尔蒙替代疗法(HRT)?

为您所开的激素/荷尔蒙替代疗法类型取决于您的个人情况。如果您有子宫，那么建议使用雌激素和孕激素HRT的组合（联合HRT）。

单独使用雌激素可能会导致子宫内膜异常增厚，从而导致出血。添加孕激素可以防止这种情况的发生。孕激素可以以片剂、贴剂或含激素线圈的形式给药。

如果您在更年期前或最后一次月经后的12个月内开始使用联合HRT，那么您将被提供“周期性”联合HRT，这应该会让您每月定期出现撤退性出血。

如果您在最后一次月经后的12个月后才开始使用联合HRT，您可能被提供“连续性”联合HRT（无出血HRT）。在最初的 3 个月内，您可能会有有一些阴道出血的情况，但在这之后应该便会停止。

如果您已做了子宫切除术，那么您将被提供仅涉及雌激素的激素/荷尔蒙替代疗法。

注意到更年期后性欲低下的女性可能会被提供另一种称为睾酮的激素。这是一种与男性和女性的性欲有关的激素/荷尔蒙。

激素/荷尔蒙替代疗法的形式有口服片剂、皮肤贴剂、注射剂、身体凝胶或喷雾剂，或阴道环、乳膏或子宫托。

激素/荷尔蒙替代疗法是否安全，是否有效？

激素/荷尔蒙替代疗法的效果已在全球范围内进行了研究，且研究表明，对于大多数女性而言，激素替代疗法有效且安全。

激素/荷尔蒙替代疗法的益处有哪些？

该疗法是治疗与更年期相关的潮热和情绪低落的有效方法。

该疗法可以提高性欲，减少阴道干燥。

该疗法通过预防骨质疏松症帮助保持骨骼强壮。

激素/荷尔蒙替代疗法的风险有哪些？

- 仅使用雌激素的激素替代疗法（用于没有子宫的女性）几乎不会或不会与乳腺癌风险的增加有关联。
- 使用雌激素和孕激素的激素替代疗法会增加患上乳腺癌的风险。您使用激素/荷尔蒙替代疗法的时间越长，这种风险就越高。当您停止激素/荷尔蒙替代疗法时，这种风险就会降低。
- 您患乳腺癌的个人风险取决于潜在的风险因素，例如您的体重以及您的饮酒和吸烟习惯。

- 以片剂形式服用 HRT 会增加形成血栓的风险，如果以贴片或凝胶形式服用 HRT，则不会出现这种情况。
- 片剂形式的 HRT 会略微增加您中风的风险，但如果您未满 60 岁，中风的总体风险是非常低的。

您的医护人员应在您的咨询时根据研究证据讨论您的个人风险。

如果我曾患过乳腺癌或曾在腿部或肺部有过血块，我还能接受激素替代疗法吗？

激素/荷尔蒙替代疗法可能仍然是您可选择的治疗方案之一，您应该与您的医护人员讨论这个问题，他们可能会为此寻求建议或将您转介给更年期专家。

如果我患有糖尿病或高血压，我可以接受激素/荷尔蒙替代疗法吗？

激素/荷尔蒙替代疗法不应影响您的血糖控制。如果您是糖尿病患者或有非常高的血压，您的医护人员可能会在开出 HRT 处方之前咨询专科医生。

使用激素 /荷尔蒙替代疗法会预防痴呆症吗？

目前尚不清楚激素 /荷尔蒙替代疗法是否会影响痴呆症的发展。

使用激素 /荷尔蒙替代疗法时还需要避孕吗？

激素 /荷尔蒙替代疗法并无避孕功能。如果您的最后一次经期发生在您50岁以后，您需要在最后一次经期后的1年内继续使用避孕措施。如果您的最后一次经期发生在您50岁之前，那么您需要在2年内继续使用避孕措施。

开始激素 /荷尔蒙替代疗法后，我应该何时寻求建议？

在开始或更改激素 /荷尔蒙替代疗法的 3 个月后，您应该与您的医护人员进行一次复查，如果一切正常，此后每年应复查一次。

在开始或更改激素替代疗法的头 3 个月里，您可能会注意到一些阴道出血，但如果您在 3 个月后出现任何出血，那么您应该立即去看您的医护人员。

我可以接受多长时间的激素 /荷尔蒙替代疗法？

您可以接受激素 /荷尔蒙替代疗法的时间长度并没有固定的限制。接受激素 /荷尔蒙替代疗法的益处和风险取决于您的个人情况，您的医护人员应该与您讨论这些事项。

我该如何停止激素 /荷尔蒙替代疗法？

您可以突然停止激素 /荷尔蒙替代疗法或在停止疗程之前逐渐减少治疗。无论采用哪种方式，您的症状再次出现的几率都是一样的。

我需要转诊至更年期专家吗？

如果您的更年期症状对激素 / 荷尔蒙替代疗法没有反应，或者有理由认为激素 / 荷尔蒙替代疗法对您而言可能是不安全的，您的医护人员可能会征求更年期专家的建议，或将您转介给更年期专家。

哪种治疗方案最适合我潮热和夜间盗汗的症状？

如果您有潮热和夜间盗汗的困扰，在讨论其益处和风险后，您应该获得激素 / 荷尔蒙替代疗法。您可能希望与您的医护人员讨论上述的其他替代治疗方案。

哪种治疗方案最适合我情绪低落的症状？

激素 / 荷尔蒙替代疗法是治疗情绪低落的有效方法。认知行为疗法（CBT）也有助于治疗与更年期相关的情绪低落和焦虑。

更年期所导致的情绪低落不同于抑郁症。除非您被诊断出患有抑郁症，否则抗抑郁药物是没有帮助的。如果您正在服用抗抑郁药物，接受激素 / 荷尔蒙替代疗法以及使用认知行为疗法都是安全的。

哪种治疗方案最适合我性欲低下的症状？

含有雌激素和/或孕激素的激素 / 荷尔蒙替代疗法可能有助于治疗更年期期间的性欲低下。如果此法无效，那么您应该与您的医护人员讨论是否考虑使用另一种称为睾酮的激素，这种激素与男性和女性的性欲有关。

哪种治疗方案最适合我阴道干燥的症状？

许多女性认为使用阴道保湿霜和润滑剂有助于阴道干燥的情况。请向您的医护人员咨询最适合您的产品。

以片剂、乳膏或环的形式从阴道给予雌激素可有效治疗阴道干燥。低剂量阴道雌激素的使用期可以根据您的需要而定，也可以安全地与激素/荷尔蒙替代疗法联合使用。这些也可以减少膀胱感染，并帮助缓解泌尿系统症状。如果您有任何意外的阴道出血现象，您应该告诉您的医护人员。其他形式的激素 / 荷尔蒙替代疗法也可以帮助缓解阴道干燥。

什么是过早绝经（卵巢早衰）及其成因？

过早绝经指的是您在40岁之前进入更年期。通常情况下，此现象的成因不明。它可以由卵巢手术、化疗或骨盆放射治疗引起。它也可能是家族性的。其他不太常见的原因包括染色体问题，例如特纳综合征（Turner syndrome），以及身体免疫系统攻击发育中的卵子的自身免疫性疾病。

如何诊断过早绝经？

如果您的经期变得不频繁或在40岁之前停止，和/或您出现更年期症状，您应该去看您的医护人员。您将接受血液检查以测量您的激素 / 荷尔蒙水平，以帮助诊断过早绝经。诊断是在相隔4-6周进行两次血液检查后作出的。

过早绝经是否有任何相关的健康风险？

您可能会注意到更年期的症状，例如潮热和情绪变化。晚年患上骨质疏松症和心脏疾病的风险也会有所增加。如果不进行治疗，骨质疏松症可能导致骨折。过早绝经会影响您的生育能力，您怀孕的机会将大大减少。

过早绝经的治疗方案是什么？

过早绝经的治疗包括以激素/荷尔蒙替代疗法或复方口服避孕药的形式替代激素 / 荷尔蒙。两者都能有效地治疗潮热和保持骨骼强壮。

虽然复方口服避孕药具有同时提供避孕作用的优势，但如果您患有高血压，激素 / 荷尔蒙替代疗法是更安全的选择。

对您而言，重要的是，您应该至少继续治疗至自然绝经的平均年龄。通过接受激素 / 荷尔蒙替代疗法，您只是在补充您身体所缺乏的激素 / 荷尔蒙，因此不会有任何附加的风险。

如果您正在考虑怀孕，您将需要转诊至生育专家。您的医护人员也可能建议您转诊至更年期专家。

更多信息

英国皇家妇产科学院（RCOG）更年期信息中心：<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/menopause-and-later-life/>.

更年期事项（Menopause Matters）：<https://menopausematters.co.uk>

女性健康顾虑（Women's Health Concern）：www.womens-health-concern.org/

做出选择

做出选择

提出三个问题

如果需要选择治疗方案，你可能会想咨询很多问题，也可能想和家人或朋友谈一谈。将想要咨询的问题列成清单后，再进行讨论会有所帮助。



1. 我可以选择哪些治疗方案？
2. 怎样才能得到对我有利的帮助？
3. 对我来说，每个选择的利弊是什么？

*此项目由谢泼德HL等人提出。病患可提出三个问题，以优化医师给出的治疗建议——交叉试验。Patient Education and Counselling, 2011; 84:379-85

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

资源和致谢

此信息由英国皇家妇产科学院（RCOG）患者信息委员会制定。此信息基于国家健康与护理卓越研究所（NICE）关于更年期的第23号指南：诊断与管理，发表于2015年11月。该指南包含了所有使用到的资料来源的列表。您可在此链接找到它：www.nice.org.uk/guidance/ng23.