



更年期女性 如何自我调适

◎南充市顺庆区妇幼保健计划生育服务中心 陈 颖

更年期是女性从生育期向老年期过渡的生理阶段，通常发生在45~55岁之间。这一时期，女性会经历一系列生理和心理的变化，如潮热、盗汗、情绪波动等。这些变化可能给女性的生活带来诸多不便，甚至影响到家庭和社会关系。然而，更年期并非不可应对。通过科学的自我调适与护理，女性可以更好地度过这一特殊时期，保持身心健康，享受生活的美好。

首先，让我们一起了解更年期的生理与心理变化。

1.生理变化：（1）激素水平变化。更年期的核心变化是卵巢功能逐渐衰退，雌激素和孕激素水平下降。这种激素变化会导致身体出现潮热、盗汗、失眠、关节疼痛等症状。（2）身体机能变化。随着激素水平的波动，女性可能会出现心血管系统、骨骼系统等身体机能的变化。例如，血脂异常、骨密度降低等，增加了心血管疾病和骨质疏松的风险。（3）生殖系统变化。月经逐渐变得不规律，直至完全停止，生殖器官也会出现萎缩现象。

2.心理变化：（1）情绪波动。激素水平的改变会影响大脑神经递质的平衡，导致情绪不稳定，容易出现焦虑、抑郁、烦躁等情绪问题。（2）认知能力变化。部分女性可能会感到记忆力减退、注意力不集中等认知功能的变化，但这通常是暂时的，不必过于担心。（3）社会角色变化。更年期女性往往面临着家庭、工作等多重角色的转变，如孩子长大离家、工作压力变化等，这些社会角色的变化也会对心理产生影响。

为应对这些变化，需在生活方式上做出调整。

1.饮食调理：（1）均衡饮食。保证摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，多吃蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质，如鱼类、豆类和瘦肉。避免高脂肪、高糖、高盐的食物，以维持身体的营养平衡。（2）补充钙和维生素D。更年期女性骨质流失加速，因此需要增加钙和维生素D的摄入，以预防骨质疏松。可以通过食用富含钙的食物（如牛奶、豆制品）和适当晒太阳来补充维生素D。（3）适量摄入植物雌激素。一些植物性食物，如大豆、亚麻籽等，含有植物雌激素，可以在一定程度上缓解更年期症状。

2.运动锻炼：（1）有氧运动。如快走、慢跑、游泳等，每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，可以增强心肺功能，减轻潮热等不适症状，同时有助于改善睡眠质量。（2）力量训练。适当的力量训练，如举重、瑜伽等，可以增强肌肉力量，提高基础代谢率，预防骨质疏松。（3）舒缓运动。如太极拳、八段锦等，这些运动有助于放松身心，缓解压力，改善情绪。

3.睡眠管理：（1）规律作息。保持规律的睡眠时间，每天尽量在同一时间上床睡觉和起床，建立良好的睡眠节律。（2）改善睡眠环

境。保持卧室安静、舒适、温度适宜，避免使用电子设备，创造良好的睡眠环境。（3）放松身心。睡前可以通过热水泡脚、听轻音乐等方式放松身心，缓解紧张情绪，帮助入睡。

心理调适和社会支持同样至关重要。

1.心理调适：（1）情绪管理。学会识别和表达自己的情绪，当出现焦虑、烦躁等情绪时，可以通过深呼吸、冥想等方式进行自我调节。也可以尝试写日记，记录自己的情绪变化，寻找情绪波动的原因。（2）培养兴趣爱好。培养一些兴趣爱好，如绘画、书法、跳舞等，不仅可以丰富生活，还能转移注意力，缓解心理压力。（3）积极心态。保持乐观积极的心态，接受更年期的变化，将其视为人生的一个新阶段，而不是一种负担。

2.社会支持：（1）家庭支持。家庭是女性更年期的重要支持系统。家人应理解更年期女性的心理和生理变化，给予更多的关心和支持，避免因情绪波动而产生冲突。

（2）朋友交流。朋友的支持和理解可以帮助女性更好地应对更年期的挑战。更年期女性应与朋友保持密切联系，分享彼此的经历和感受。

（3）专业帮助。如果更年期症状严重影响生活，建议寻求专业医生或心理咨询师的帮助。他们可以提供针对性的治疗建议和心理疏导。

更年期是女性生命中的一个自然阶段，虽然会带来诸多生理和心理的挑战，但通过科学的自我调适与护理，女性完全可以轻松度过这一时期。了解更年期的变化，调整生活方式，加强心理调适，并积极寻求社会支持，不仅能缓解更年期的不适，还能提升生活质量和幸福感。让我们以积极的心态迎接更年期，拥抱健康、快乐的后半生。◎