



更年期激素替代治疗安全吗

◎四川省乐山市峨眉山佛光医院 童梦娜

更年期是女性生命中一个重要的生理阶段，伴随着卵巢功能逐渐衰退，雌激素水平波动下降，会引发一系列身体和心理的不适症状，如潮热、盗汗、失眠、情绪波动、泌尿生殖道萎缩等。激素替代治疗（HRT）作为缓解更年期症状的一种有效手段，在临床上应用广泛，但其安全性一直备受关注。那么，更年期激素替代治疗究竟是不是安全？

激素替代治疗可缓解更年期症状

更年期女性卵巢功能减退，雌激素分泌减少，导致体内激素水平失衡。激素替代治疗是通过补充外源性雌激素，模拟卵巢的功能，使体内激素水平恢复到接近正常的状态，从而缓解因雌激素缺乏而引起的各种症状。同时，根据女性的具体情况，可能还会联合使用孕激素，以保护子宫内膜，降低子宫内膜癌的发生风险。

具体来说，激素替代治疗可以——

缓解潮热盗汗：潮热盗汗是更年期最常见的症状，严重影响生活质量。激素替代治疗能够有效地调节体温中枢，减轻潮热盗汗的频率和程度。

改善泌尿生殖道萎缩：雌激素缺乏会导致泌尿生殖道黏膜变薄、干燥，容易引发尿频、尿急、尿痛以及阴道干涩、性交疼痛等问题。通过激素替代治疗，可以使泌尿生殖道黏膜得到滋养，增加黏膜的厚度和弹性，缓解这些不适症状，提高性生活的质量。

缓解情绪问题：更年期女性常常出现情绪波动、焦虑、抑郁等心理问题。激素替代治疗有助于调节大脑中的神经递质，改善情绪状

态，使女性更加平稳地度过这一时期。

激素替代治疗有一定潜在风险

1. 适用人群与禁忌人群

适用人群：一般来说，对于有明确更年期症状，如严重的潮热盗汗、泌尿生殖道萎缩症状影响到生活质量，以及存在骨质疏松症高风险的女性，在排除禁忌症后，可以考虑激素替代治疗。通常年龄在60岁以下，绝经不超过10年的女性受益相对较大，因为这类女性的心血管系统和骨骼对激素治疗的反应较好，而且在相对短的时间内进行治疗，获益大于潜在风险。

禁忌人群：患有乳腺癌、子宫内膜癌等雌激素依赖性恶性肿瘤的女性是绝对禁忌人群，因为补充雌激素可能会刺激肿瘤细胞的生长和扩散。此外，有严重肝肾功能不全、血栓性疾病（如深静脉血栓、肺栓塞）、不明原因的阴道出血以及对治疗药物过敏的女性也不适合进行激素替代治疗。

2. 潜在风险及应对措施

心血管疾病风险：早期认为激素替代治疗可能增加心血管疾病风险，在绝经10年内合理使用且无心血管基础病的女性中，该疗法或可

改善血脂、降低动脉硬化风险。对高危因素者则需谨慎评估并监测相关指标，必要时调整治疗方案。

血栓形成风险：雌激素可能会增加血液的凝固性，理论上存在导致血栓形成的可能。但这主要是在高剂量使用时或女性本身存在血栓形成倾向（如遗传性易栓症、长期卧床、大手术术后等）的情况下发生风险较高。为了降低这一风险，医生一般会尽量使用最小有效剂量的激素，并根据个体情况选择合适的剂型和给药途径。对于有血栓形成风险的女性，可能需要加用抗凝药物进行预防，同时建议患者保持良好的生活方式，如适当运动、避免久坐久卧等。

乳腺癌风险：虽然激素替代治疗与乳腺癌的关系一直存在争议，但目前的研究认为，短期（如5年以内）使用激素替代治疗并不会显著增加乳腺癌的发病风险。然而，对于有乳腺癌家族史或其他高危因素的女性，在治疗过程中需要更加密切地监测乳腺情况，定期进行乳腺检查，包括乳腺超声、钼靶等检查，以便早期发现任何异常变化。

更年期激素替代治疗在一定条件下是相对安全的，并且在缓解更年期症状、预防骨质疏松等方面具有显著的益处。对于适合的人群，在绝经早期开始个体化的激素替代治疗，并在治疗过程中密切监测和随访，配合健康的生活方式，能够在数年内（如绝经10年内）获得较大的收益，同时将潜在风险控制较低水平。然而，每个女性的情况都是独特的，在决定是否进行激素替代治疗时，应充分与医生沟通，权衡利弊，作出最适合自己的选择。通过科学合理的治疗和管理，更年期女性可以更好地应对这一时期的生理变化，提高生活质量，享受健康的生活。☺