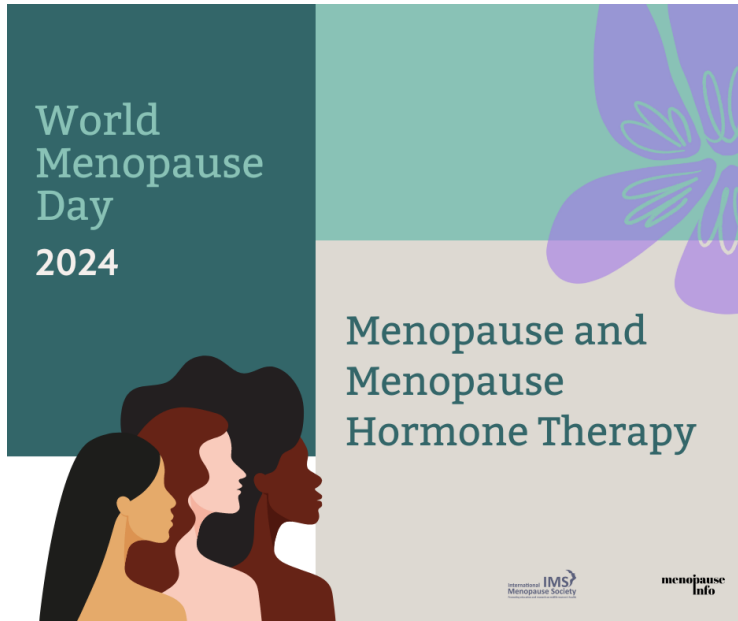


“世界更年期日”

18 十月 2024



作者: Chrystal Fong Chern Ying 医生 (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

家庭医生

发布日期: 2024 年 10 月 18 日

Dr Chrystal 博士的愿景是教育和激励个人和人群获得更好的健康结果。

她的使命是通过她的文章帮助理解对普通人健康很重要的丰富科学文章，并突出影响您的关键健康问题。

#worldmenopauseday

#worldmenopauseday2024

#ims2024

#internationalmenopausesociety

世界更年期日 于每年的 10 月 18 日举行。

这一天的目的是提高对更年期的认识以及可用于改善健康和福祉的支持选择。

2024 年世界更年期日的主题是更年期激素疗法

什么是更年期？

更年期是生命的自然阶段，标志着女性生育年龄的结束。

更年期是由卵巢卵泡功能丧失和循环血液雌激素水平下降引起的。

自然绝经被认为是在连续12个月没有月经后发生的，没有其他明显的生理或病理原因，并且没有临床干预。

更年期什么时候发生？

大多数女性在45至55岁之间经历更年期，这是生物衰老的自然组成部分。更年期也可能是外科手术或医疗程序的结果。

一些女性更年期较早（40岁之前）。这种过早绝经可能是由于某些染色体异常、自身免疫性疾病或其他未知原因。

与更年期相关的变化

与更年期相关的荷尔蒙变化会影响身体、情感、心理和社会福祉。更年期过渡期间和之后经历的症状因人而异。有些人几乎没有症状。对于其他人来说，症状可能很严重，并影响日常活动和生活质量。有些人可能会出现几年的症状。

与更年期相关的症状包括：

- 潮热和盗汗。潮热是指面部、颈部和胸部突然感到发热，通常伴有皮肤潮红、出汗（出汗）、心悸和持续几分钟的急性身体不适感；
- 月经周期的规律和流程发生变化，最终导致月经停止；
- 阴道干燥、疼痛和失禁；
- 睡眠困难/失眠；
- 情绪变化、抑郁和焦虑
- 关节疼痛、肌肉酸痛

另请注意：

身体成分和心血管风险也会受到影响。由于**雌激素的流失**，大多数情况下，绝经后患CVD的风险会增加。

更年期还会导致**骨盆支撑结构变弱**，从而增加盆腔器官脱垂的风险。

更年期骨密度下降是导致骨质疏松症和骨折发生率升高的重要原因。

什么是围绝经期？

围绝经期是指从首次观察到上述迹象到末次月经后一年结束的时期。

围绝经期可持续数年，并可能影响身体、情感、心理和社会福祉。

各种非激素和激素干预可以帮助缓解围绝经期症状。

平衡职业发展和管理家庭承诺，同时应对脑雾和疲劳等更年期症状是数百万女性的现实。

让我们支持并接受教育，了解如何在这个阶段支持自己和他人。

1. 饮食

<https://anmj.org.au/limiting-soft-drinks-and-red-meat-may-help-women-in-menopause/>

限制软饮料和红肉可能有助于更年期女性。

饮食质量可能会影响更年期症状和整体生活质量。

这种饮食具有抗炎和抗氧化特性，强调水果、蔬菜、豆类、坚果、全谷物、橄榄油和鱼，而不是红肉和加工肉类、加工食品和黄油。

2. 定期运动

- 每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动
- 每周进行两次力量训练
- 每日伸展运动

3. 尝试放松技巧

瑜伽、太极拳、冥想和按摩都是有助于减轻压力的放松活动。它们还可能具有帮助您在晚上睡得更好的额外好处

4. 获得足够的维生素 D 和钙

- 来自食物和/或补充剂

5. 限制或避免饮酒，不要吸烟

6. 保持健康的体重

7. 保持凉爽舒适

8. 优先考虑睡眠

许多更年期女性会出现睡眠问题。医生可能会建议晚上多睡一会儿。尝试遵循规律的睡眠时间表，每晚在同一时间上床睡觉，每天早上在同一时间醒来。睡觉时保持卧室黑暗、安静和凉爽也可能有所帮助。

9. 保持健康的社交关系

10. 寻求家人、朋友、更年期支持团体的支持。

示例： <https://www.kkh.com.sg/patient-care/areas-of-care/support-groups>

11. 每年进行一次健康检查

12. 考虑激素替代疗法 - 与您的医生讨论

健康提示：

让自己置身于一个有益健康的健康生活环境中。

注意您周围的物理和数字环境。花更多时间参与寻求健康的行为活动和社区，以激发和激励您的健身之旅。

定期与您的医生和健康专业人员交流。

与您的医生、健康教练和其他健康专业人士安排定期健康检查。

发人深思的东西：

感恩有一天在您健康和安全的情况下为您的健康带来改变。

永远不要把健康当作理所当然。

如果你没有，就进行改进。

与运动建立健康的关系。这是你能为自己做的最好的事情。

今天做一些你未来的自己会感谢你的事情。

开始锻炼的最佳日期是今天。

最后的想法:

下次您进行健康检查时，请花点时间反思您的生活习惯，并与您的医生讨论如何改善上述情况，以创造更美好、更健康的您和我们的星球。

“迈向更好的健康结果”



Chrystal Fong 医生提供全面的健康检查和全科医生服务，以满足您的个人需求。

我们希望为改善您的健康和福祉提供服务

安排与 Chrystal 医生的预约:



微信: +65 9234 3477

电话: +65 62357888

电子邮件: wellness@ahppl.com.sg

网站: <http://www.asiahealthpartners.com/>

关于作者:

Chrystal Fong Chern Ying 医生 (MBBS 墨尔本, FRACGP) 目前在新加坡先进医学研究所 (SAM) 控股子公司的 Asia HealthPartners 担任家庭医生，该子公司位于新加坡乌节路的 Lucky Plaza。

Chrystal Fong 医生被列入亚洲医疗保健、健康和美容医学出版机构 Health365 的健康检查提供者编辑名单。

她出现在 Britishpedia 的第 6 版“马来西亚和新加坡的成功人士”中。

她是一名活跃的运动员，对生活方式医学、医疗技术和长寿主题医疗保健有着浓厚的兴趣。她个人以自己践行生活方式医学支柱并通过她的体育社区和社交媒体平台进行宣传而感到自豪。

她个人的口头禅是“世界是由你的榜样改变的，而不是你的意见”。

她获得了国际体育学院的健康和行为矫正认证，她的咨询结合了健康教练方法。

她是新加坡家庭医师学院、新加坡医学会、新加坡行为健康学会、新加坡生活方式医学学会、美国生活方式医学学院、HIMSS（医疗保健信息和管理系统协会）的成员。