

雌激素替代疗法治疗围绝经期综合征的那些事儿

睦 琼

宜宾市妇幼保健院 四川宜宾 644000

〔中图分类号〕R711 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2021)01-117-01

月经不规律、尿频尿急、过分敏感、头晕目眩、易疲劳,或失眠、血压升高、乳房下垂、骨关节疼痛,就以上症状而言,提示女性正处于围绝经时期,因激素水平波动或下降而导致的月经紊乱和一系列神经心理症状。据不完全统计,到2030年我国50岁以上的妇女将达2.8亿。与绝经相关的疾病在近期有围绝经期综合征,远期有绝经后骨质疏松症、心血管疾病、早老年性痴呆症等^[1]。因此绝经后退化性疾病的防治已成为公众医学问题!事实上,围绝经期是每一个女性必须经历的过程,其最常见的即是月经改变。有专家表示,绝经前半数以上的女性均会出现月经紊乱,表现为月经频发、月经稀发或不规则出血甚至闭经。当然,处于围绝经期综合征的患者,在机体多功能系统均会出现不良现象,可能会因血管舒缩功能不稳定,在潮热的地方持续发生数分钟的爆发性出汗,每天发作数十次之多,大多数会历时1年左右可自然消退;在泌尿生殖系统处会出现生殖器官萎缩、干燥,子宫脱垂、尿失禁等现象;循环系统会发生心悸、胸闷、血压升高等现象。多数女性还会在一定程度上出现精神症状,比如过度兴奋、抑郁或者失眠,对女性的日常生活造成极大影响。

随着社会的发展和医疗技术的进步,绝经过渡期和绝经后期已成为女性生命周期中极长的阶段之一。因此,需要对该阶段进行全面生活方式的指导和健康管理,包括但不限于心理、饮食、运动锻炼、生活行为等方面的干预,并指导适宜人群进行绝经期的雌激素替代疗法,来实现相关症状的缓解,实现患者生活质量的提高和改善。在一定程度上来说,雌激素替代疗法在缓解患者绝经症状方面的价值显著,可以说是临床中的首选,经长时间的实践应用,证明其可改善泌尿生殖道萎缩相关的问题,如排尿困难、阴道炎、尿频尿急等,被誉为治疗围绝经期综合征的最重要治疗方法,同时也是预防绝经后骨质疏松的有效方法之一^[2]。

众所周知,任何治疗都是有一定的规范疗程。激素替代治疗虽然是针对围绝经相关健康问题而采取的一种医疗措施,可有效缓解围绝经相关症状,实现改善生活质量的目的。但是,任何药物的应用均是利弊,雌激素替代疗法也不例外。对于雌激素来说,每个妇女的敏感性不同,而且自身的雌激素变化也有所差异。部分女性在进入更年期以后,雌激素水平会快速下降,而有的妇女雌激素水平下降却较为平稳。因此,值得注意的是,雌激素替代疗法的应用基础是建立在患者自身现有激素水平上的,由于每个更年期妇女体内的雌激素水平都不尽相同,对外源性雌激素的需求也是不同的,而且每个人对各种疾病的易感性也不同,其风险和患病几率也就不同,不能一概而论。也就是说,雌激素疗法是一种医疗措施,但却不适用所有更年期的女性,必须有明确的适应症及无禁忌症才可以在医生指导下使用。在治疗的过程中需要做到给药个体化,而且更年期的女性更不要互相推荐药物,防止药物应用不当,导致患者生命陷入危险境地。一般而言,雌激素常用药物有结合雌激素片、戊酸雌二醇片等单方的雌激素口服制剂,屈螺酮炔雌醇片等雌孕激素复方制剂口服药,乙烯雌酚软膏、结合雌激素软膏等外用雌激素制剂。经临床总结,存在妊娠或疑似妊娠、不明原因的阴道出血、确诊或疑似乳腺癌及恶性肿瘤、存在肝肾功能严重不全、对激素治疗存在禁忌症或过敏史等情况

的围绝经期综合征女性,不适用于雌激素治疗^[3]。而在使用雌激素治疗的患者,在治疗期间也应注意:第一,在治疗时间方面的控制;对于可应用雌激素治疗的围绝经期综合征患者,其年龄最好是在60岁以下,并且绝经时间未超过10年,可以在卵巢功能开始出现衰退症状的时期进行雌激素治疗;第二,在对子宫完好的女性,在进行雌激素治疗的过程中,须注意保护患者的子宫内膜,可配合应用孕激素实现以上目的。第三,根据患者的临床症状表现,考虑局部用药,若患者仅想改善泌尿生殖道萎缩症状,即可选择外用局部用药。

虽然雌激素治疗对围绝经期综合征的症状改善有明显作用,但部分女性依旧是谈激素色变。其实,这主要与绝经激素治疗的历史进程中与癌症有着密切联系。雌激素作为女性身体中的“保护神”,它几乎主导了女性的一生,包括第二特征、体内环境和生育能力等。因此,多数女性均认为雌激素可以实现青春永驻,盲目使用雌激素,随之而来的则是子宫内膜癌患病率的增加。后经研究证实,该疾病的发生的确与雌激素有关,因此,雌激素在临床中的应用大幅减少,甚至让部分患者产生了恐惧。事实上,有专家发现,使用雌激素的同时,添加孕激素保护内膜,就可以避免出现子宫内膜癌^[4]。因此,这个问题也就不再是问题了。

雌激素替代疗法虽然能有效缓解围绝经期女性的临床症状,但是女性万万不能随意补充含有外源性激素的食品、保健品或药品,在必须使用含雌激素类药物时,应在医生指导下和严密观察下进行。当然,除了临床对症治疗的同时,女性注意保持合理饮食,做到营养均衡,不要忽视体育锻炼,保持愉快的心情和轻松健康的心态,也可以实现围绝经期综合征症状的缓解。还有一点值得注意的是,围绝经期女性身心保健不仅是患者本身的事情,同时也是全社会的共同任务。为此,从多角度对围绝经期女性进行心理干预,帮助其有意识地控制自我情绪,同时加强社会的支持,创造良好的生活环境,减轻对更年期女性的不良刺激,将会有效减少围绝经期综合征的发生,帮助女性幸福健康每一天。有专家提示,若女性处于围绝经时期,也应该正确认识女性的正常生理过程,保持积极乐观心态和良好的生活方式;积极治疗围绝经期的常见疾病,例如高血压、糖尿病、冠心病和骨质疏松等;定期对女性生殖道和乳腺进行防癌检查,若发现机体出现异常时,也不要忘记寻求医生帮助,实现症状的及时控制,为女性的身心健康保驾护航。

〔参考文献〕

- [1] 罗媛华. 低剂量雌激素替代疗法在围绝经期综合征患者中的疗效及对患者激素水平变化的影响[J]. 中国处方药, 2020, 18(5):51-52.
- [2] 崔娟. 用低剂量的雌激素替代疗法对围绝经期综合征患者进行治疗的效果研究[J]. 当代医药论丛, 2020, 18(6):61-63.
- [3] 高凤仙. 观察低剂量雌激素替代疗法治疗围绝经期综合征的疗效及其对患者体内激素水平的效果[J]. 中国保健营养, 2020, 30(7):308-309.
- [4] 田彦梅, 高英, 郭利娟, 等. 雌激素替代疗法联合针刺疗法治疗围绝经期综合征的效果评价[J]. 当代医药论丛, 2019, 17(12):159-160.