

# 围绝经期妇女保健的研究进展

吴丽丽

北京市昌平区妇幼保健院 102200

〔摘要〕围绝经期指的是女性从生育期到老年期的过渡阶段，在这个阶段，女性的生理功能会开始逐渐衰弱，卵巢功能也开始衰退，体内的雌激素分泌开始逐渐减少，这些变化引发了一系列的身体和生理上的问题，所以在女性围绝经期必须要加强保健，对身体健康进行有效管理。近几年针对围绝经期女性保健也有了全新的进展，本文主要梳理近几年的研究进展内容，通过进一步探讨对女性健康的一些影响因素的分析，希望帮助女性可以更加安全的度过围绝经期。

〔关键词〕围绝经期；妇女保健；研究进展

〔中图分类号〕R173 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165（2023）05-171-02

前言：在围绝经期因为生理因素的变化所导致的一些健康问题开始日益显著，所以这一阶段的保健和护理开始受到越来越多的关注。针对这一阶段的女性的身体和心理健康的调整与护理措施也受到了更多的关注<sup>[1]</sup>。如果在女性的这一特殊阶段，可以加强保健措施，为女性做好更加充分的安全防护，可以有效提高女性在这一阶段的生命质量以及后期的生存质量。

## 一、围绝经期

针对围绝经期的具体定义是妇女绝经前后的一段时间。具体的时间指的是从接近绝经就已经开始计算，也就是从卵巢功能开始衰退的征兆出现以后开始计算，随着个体的不同，围绝经期的时长也会有所不同，短的话在两到三年左右，长的话可以持续十年，在这个时间段内，女性体内的各个系统会出现很大的变化。在这个阶段最突出的问题就是围绝经期综合征。这一问题的主要原因是女性在这一阶段的体内激素水平开始降低，所以导致身体和心理方面都出现了一些失调的症状，比如潮热，出汗和月经紊乱，以及抑郁，烦躁和失眠等等。在这个阶段的女性有大概 1/3 左右可以通过自身的调节来实现新的平衡，但是大部分的女性在这个阶段都会表现出各种不同的症状或者不良表现<sup>[2]</sup>。

## 二、围绝经期综合征

围绝经期综合征的主要表现症状是月经的变化，泌尿生殖系统的变化在这个阶段，女性的生殖系统会开始萎缩，黏膜逐渐变薄，所以女性在这个阶段比较容易出现老年性阴道炎。神经系统在这个阶段也比较容易出现，比如会出现出汗或者发热等血管舒张的症状。从这个阶段开始，女性的皮肤皱纹也会开始越来越多，心血管系统也会发生一定的变化，血压会变得非常的不稳定，很容易出现波动，还会经常出现高血压和心悸气短的问题，在这个阶段女性也很容易出现骨质疏松症状，除了身体上的这些症状以外，在这个阶段心理问题也非常的突出，有一些女性在这个阶段会因为孤独等原因出现抑郁症。当然具体的症状和情况会因为个体对象的不同而存在一定的差别，对于女性围绝经期的研究，国外开始的相对较早，在早期的研究当中发现女性在围绝经期得更年期综合症的概率大概在 57% 左右，主要的表现症状就是心血管方面的疾病。有相关的研究表明，在女性绝经以后，冠心病的发生率和死亡率都要比掘金以前高出 4~5 倍，并且会呈现出逐步提高的发展趋势<sup>[3]</sup>。这一研究结果也表明，女性绝经后的雌激素分泌不足与冠

心病的发生存在一定的关系。

在围绝经期出现围绝经期综合征的因素和很多方面有关系。比如女性的年龄，身体状况，心理状况以及社会行为等等，首先，年龄是非常重要的影响因素。比如 45 岁到 55 岁是女性开始绝经的主要时间段，在这个年龄段会因为雌激素的减少出现各种身体衰老症状。所以在这个阶段出现围绝经期综合征的概率也会比较高。除此以外，女性的文化程度，职业和饮食习惯也会影响到围绝经期综合征的出现，因为有关的研究表明女性的文化程度越高，出现围绝经期综合征的概率就会越高，而且这种变化有比较明显的上升趋势。具体的原因可能是因为女性文化程度越高的话，事业心就会越重，或者说对未来的期望值就会越高，那么自身的压力就会越大，所以在这个特殊的阶段，情绪和情感都会变得更加敏感。

## 三、治疗及保健方法

在围绝经期的女性，如果已经确诊了围绝经期综合征，那么最有效的缓解办法就是使用性激素替代疗法，这种方法在临床实践当中被充分的证明确实可以非常有效的缓解这一阶段的不良症状，帮助患者缓解泌尿生殖系统的萎缩，并且还可以有效降低患者出现心血管疾病的概率，降低患者的死亡率和发病率，还可以帮助患者预防骨质疏松，所以这种治疗方法在临床当中被证明切实可以有效地提高女性的身体健康水平以及当下和后续的生活质量。但是目前来看，针对当前的临床具体病例调查发现在围绝经期妇女使用性激素替代疗法的应用率并不高，大概只有 30% 不到。主要来源于对这种治疗方法的的不了解。

除了临床上的治疗以外，更好的保健方法就是在生活当中注意个人的情绪调整 and 生活方式调整以及饮食习惯调整。因为围绝经期综合症的发生和这些方面都存在非常密切的联系，首先确定对这一阶段的饮食习惯和生活习惯的改善，可以对围绝经期综合症的出现起到显著的预防作用，在这一阶段女性的日常饮食要以清淡为主，尽量减少辛辣食物的使用次数，尽量少吃富含胆固醇以及饱和脂肪酸的食物，可以选择多吃一些豆类食品，因为豆类食品当中含有丰富的异黄酮，可以刺激雌激素的分泌，也要多吃富含纤维的蔬菜<sup>[4]</sup>。与此同时，要开始逐渐减少食盐的摄入量，因为在特殊的阶段，女性的内分泌系统会发生一定的改变，所以可能会出现一些水肿和高血压的问题，食盐的摄入量有效减少，可以预防在这一阶

(下转第 174 页)

李轰<sup>[7]</sup>学者,选 43 例肺癌患者,分对照组(22 例,静脉注射氨溴索)与观察组(21 例,雾化吸入布地奈德+特布他林);结果显示,观察组动脉血气、指标变化量均优。这就说明,雾化吸入疗法对患者更加安全有效,能明显改善围术期肺功能指标,利于肺康复,值得推广。

高佳<sup>[8]</sup>等学者,取 160 例老年肺癌患者,随机分对照组(雾化吸入 0.9%氯化钠溶液)和研究组(雾化吸入异丙托溴铵+布地奈德),各 80 例;结果显示,研究组肺功能、血气分析等指标均优。通过结果得出,在患者行肺叶切除术中,予以雾化吸入药物治疗,能改善肺功能以及血气指标,降低炎症反应,预防并发症,效果理想。

### 3 小结

综上所述,在呼吸系统疾病治疗中,雾化吸入药物获取满意疗效,而适当体位以及恰当吸入方式能进一步提高效果,减少毒副作用。

#### [参考文献]

[1] 代茹玲.雾化吸入药物在呼吸系统疾病治疗中的应用研究[J].中国医药指南,2019,17(23):152-153.

[2] 宋娟,侯东妮,童琳,等.成纤维细胞生长因子 10 与呼吸系统疾病防治[J].中国临床医学,2021,28(3):335-341.

[3] 姜丹.不同雾化吸入治疗老年急性支气管哮喘的疗效研究[J].中国现代药物应用,2021,15(22):84-86.

[4] 仇小妍,王富海,刘伟寒,等.布地奈德联合沙丁胺醇雾化吸入对支气管哮喘急性发作患者血清中 HMGB1 的影响观察[J].天津药学,2019,31(1):30-33.

[5] 宋翠芳.雾化吸入异丙托溴铵溶液对慢性阻塞性肺疾病患者治疗效果的影响[J].中国药物与临床,2019,19(2):288-289.

[6] 李艳花,苏锐,王娟娟,等.雾化吸入在慢性阻塞性肺疾病急性加重有创机械通气患者中的临床应用[J].中国药物与临床,2019,19(13):2258-2260.

[7] 李轰.布地奈德联合特布他林雾化吸入治疗对肺叶切除术肺癌患者围术期肺功能的影响[J].临床合理用药杂志,2019,12(11):52-53.

[8] 高佳,吕洪钦,林燕.异丙托溴铵联合布地奈德雾化吸入对老年肺癌患者胸腔镜肺叶切除围术期的影响研究[J].中国实用医药,2019,14(16):1-4.

(上接第 170 页)

医疗机构要注重医学装备的安全性及可能给患者带来的危害,如因仪器发生故障,则有可能给患者带来不可逆的损害,直接影响抢救的效果,甚至可能会造成患者死亡<sup>[1]</sup>转运设备在急重症患者转运过程中发挥重要作用。转运设备的完好可保证患者安全,减少医疗事故的发生<sup>[2]</sup>。同时,通过设备的再次培训考核以及日常的检测维护,全体护士进一步掌握了设

备规范使用和应急处理的方法,在操作时更能做到有条不紊,提高了抢救的成功率。QCC 方法的应用,更科学化、规范化。

#### [参考文献]

[1] 中国医院协会.中国医院协会《患者安全目标》(2019 版).(2019 鄂 06 鄂 06)

[2] 夏燕萍,陈莉,邓定伟.综合化急救护理在多发伤中应用的效果评价[J].中国中医急症,2017,26(1):186-188

(上接第 171 页)

段女性出现浮肿和高血压的问题。在这一阶段,女性还要注意各类微量元素的补充,比如钙和维生素 E 等等。补充钙主要是为了预防骨质疏松的发生,可以多吃奶制品,维生素 E 的话,主要是可以帮助女性在这一阶段稳定情绪,缓解焦虑,可以多吃香蕉和蔬菜这一类的食物。生活习惯的调整则主要在于早睡早起以及加强体育锻炼,增强个人的身体素质。为了进一步确保身体健康,在这一阶段应该每半年或者一年做一次妇科检查,做好体检,预防或者尽早发现疾病。

### 四、结语

综合来看,目前对于围绝经期女性的保健和健康管理的相關研究一直在进行,但是在实际的临床治疗过程当中,这

一阶段的女性健康问题仍然没有得到非常有效的重视,主要的原因是大部分的女性还是缺乏相关的健康教育知识,不了解这一特殊阶段,所以忽视了这一阶段的保健。

#### [参考文献]

[1] 崔伟平.围绝经期及绝经后妇女保健探究[J].系统医学,2020,5(08):47-49.

[2] 姚玲.社区妇女围绝经期保健现状及需求情况分析[J].中国妇幼保健,2019,34(20):4718-4722.

[3] 张静.围绝经期妇女健康状况与保健相关进展分析[J].中国城乡企业卫生,2019,34(04):76-78.

[4] 顾冬梅.围绝经期妇女保健的研究进展[J].现代养生,2018(24):76-77.

(上接第 172 页)

控制力度。

### 3 结语

综上所述,基于肠梗阻患者的护理进展分析,在围手术期内为肠梗阻患者开展心理护理、胃肠减压护理、健康教育、并发症护理、饮食护理、疼痛护理能够保证护理干预的全面性,进而通过有效的护理确保患者预后效果,减少并发症发生与缩短其住院时间,从而加快促进患者病情恢复。

#### [参考文献]

[1] 邓慧敏.心理护理对肠梗阻患者手术中围手术期护理及负面情绪的作用分析[J].黑龙江医药科学,2019,42(02):104-105.

[2] 汤丽娟,郭勇.基于循证医学策略联合人本位护理对

肠梗阻患者胃肠减压期间舒适度、护理满意度及生活质量的影响[J].中国当代医药,2021,28(32):212-215.

[3] 冉星光.基于理性行为联合跨理论模型健康教育方式在肠梗阻患者术后护理中的应用研究[J].现代医药卫生,2021,37(01):128-132.

[4] 李晓玲.综合护理在肠梗阻术后患者中的应用效果[J].中国民康医学,2021,33(23):186-188.

[5] 马成花.如何正确护理肠梗阻患者[J].人人健康,2022(25):31.

[6] 唐娟.行为护理干预对腹部手术后并发炎症性肠梗阻患者肠蠕动及疼痛的影响分析[J].四川解剖学杂志,2020,28(03):67-68.