



更年期

对大多数人来说，更年期是人生中的一个自然阶段。了解更年期可能出现的变化，有助于您根据自身健康状况和个人偏好做出适合自己的选择。

什么是更年期？

更年期是指月经永久停止，卵巢不再排卵的阶段。随着这一过程发生，体内激素水平也会发生变化。

大多数人在50岁左右进入更年期。

如果更年期发生在：

- 40岁之前，称为卵巢早衰；
- 45岁之前，称为早发性更年期。

卵巢早衰或早发性更年期可能自然发生，也可能由手术或癌症治疗引起。

更年期通常是一个逐渐发生的过程。进入更年期前的这段时期称为围绝经期，也称更年期过渡期。

围绝经期从您首次发现月经周期发生变化时开始，持续到最后一次月经后满一年结束。

有哪些症状？

每个人经历更年期的情况都不相同。

常见症状包括：

- 潮热；
- 阴道干涩；
- 夜间盗汗；
- 睡眠困难。

有些人还会出现以下症状：

- 情绪低落或感到悲伤；
- 心悸（感觉心跳加快或心脏扑通扑通跳）；
- 脑雾或难以集中注意力。

目前的研究尚未证实这一类症状由更年期直接引起。它们也可能与生活中的其它变化有关。好消息是，在获得适当支持的情况下，这些症状都能控制。

您可能会出现上述部分症状，也可能完全没有症状。症状可能较轻，也可能严重到影响您的睡眠和日常生活。

我们无法预测谁会出现更年期症状、症状会有多严重，或会持续多久。

许多人将更年期视为人生中的一个积极转变。当月经停止、不再需要担心怀孕时，她们会感到轻松和释然。

您对更年期的感受以及所经历的症状，都是独特且因人而异的。

更年期是什么原因引起的？

更年期发生是因为卵巢中的卵子逐渐耗尽，月经最终停止。随着这一过程发生，体内激素水平会发生变化，并可能出现更年期症状。

卵巢早衰或早发性更年期可能自然发生，也可能由手术或癌症治疗引起。

如何诊断更年期？

大多数人不需要任何检查即可诊断更年期。医生通常会根据您的年龄和症状来判断是否进入更年期。

如果您年龄在45岁以下，并且可能正在经历更年期，医生可能会建议您进行血液检查，以检测体内激素水平。

缓解更年期症状

每个人经历更年期的情况都不相同，因此并不存在适合所有人的统一症状管理方法。

许多人无需接受医疗治疗，也能够顺利度过更年期。

但如果您的症状影响了日常生活或睡眠，也有相应的支持和治疗方案可供选择。

潮热和夜间盗汗

这是更年期最常见的症状。

您可以尝试以下方法来缓解症状：

- 避免诱发因素，如热饮、辛辣食物、酒精、压力或炎热天气；
- 穿着方便增减的衣物；
- 使用风扇；
- 练习放松技巧，如正念练习或冥想。

对于夜间盗汗，您还可以：

- 穿着轻薄、透气的睡衣（或不穿睡衣）；
- 使用较轻的被褥，或与伴侣分开盖被子；
- 保持卧室凉爽，或使用风扇。

其它可能有帮助的方法

以下方法可能无法完全消除更年期症状，但可以帮助您更好地应对症状，并促进长期健康。

- 认知行为疗法（CBT）可以帮助减轻潮热和夜间盗汗带来的困扰，也有助于改善睡眠。CBT可以帮助您识别那些会加重症状感受的想法，并学习如何调整这些想法，以更有帮助的方式应对症状。
- 催眠治疗是一种通过引导放松和集中注意力来缓

解症状的方法。它有助于让您感到更加平静，减轻潮热，改善睡眠，并增强您对更年期症状的掌控感。

健康的生活方式也有助于缓解症状：

- 坚持规律运动，有助于改善情绪、促进睡眠，维护心脏健康和骨骼强度；
- 保持健康饮食促进整体健康；
- 运用减压技巧；
- 限制饮酒，避免使用毒品。

如果您希望获得生活方式调整方面的帮助，或想尝试认知行为疗法（CBT）或催眠治疗，请咨询您的医生。

药物治疗

大多数人不会选择使用处方药来缓解更年期症状。

但如果症状影响了您的生活质量，药物治疗可能会有帮助。

请与您的医生讨论各种治疗方案的益处和风险，以便选择最适合您的治疗方式。

非激素类药物

一些处方药可以帮助减轻潮热。

更多信息，请参阅我们的资料《使用非激素类药物治疗潮热：更年期激素治疗的替代方案》。

更年期激素治疗（MHT）

MHT是一种处方药，可有效减轻潮热和夜间盗汗，并可能改善阴道干涩。更多信息，请参阅我们的资料《更年期激素治疗（MHT）》。

更多信息

女性健康资料

- 《更年期激素治疗（MHT）》
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#menopausal-hormone-therapy
- 《使用非激素类药物治疗潮热：更年期激素治疗的替代方案》
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#treating-hot-flushes-an-alternative-to-hormonal-replacement-therapy

更年期 - Better Health Channel

betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/menopause

更年期 - Jean Hailes for Women's Health

jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause

更年期 - NHS UK

nhs.uk/conditions/menopause

正念与心理健康 - Beyond Blue

beyondblue.org.au/mental-health/wellbeing/mindfulness-and-mental-health

My Meno Plan（我的更年期计划）

<https://mymenoplan.org>

患者须知——英国皇家妇产科医学院

rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information——搜索更年期

围绝经期、更年期与精神健康——Beyond Blue

beyondblue.org.au/mental-health/womens-mental-health/perimenopause-menopause-mental-health

Queer Menopause（酷儿的更年期）

queermenopause.com

您需要口译员吗？



如果您需要口译员，可以提出申请。

家庭暴力支持

1800 Respect 全国求助热线

如果您曾遭受性侵犯、家庭暴力或虐待，您可以寻求帮助。

您可以随时拨打电话，无论白天还是晚上。

1800 737 732

1800respect.org.au

共同参与医疗决策

当您与医疗团队共同参与治疗决策时，往往能够做出最适合您的医疗选择。您的医疗团队应向您提供清晰的信息，解释各种治疗方案，并认真倾听您的问题和顾虑。

就诊前，把想问的问题写下来并在就诊时带上。您可以先从以下3个问题开始：

- 我有哪些治疗选择？（包括暂时观察、不立即治疗）
- 每种选择可能有哪些益处和伤害？
- 对我来说，这些益处和伤害发生的可能性有多大？

更多信息，请访问Ask Share Know website网站<https://askshareknow.org.au>。

免责声明：本资料仅提供一般信息。如需针对您的具体医疗保健需求提供建议，请咨询您的医疗专业人员。皇家妇女医院对您因依赖本资料而未咨询医疗专业人员而造成的任何损失或损害不承担任何责任。如果您需要紧急就医，请立即前往最近的急诊科就诊。

皇家妇产院2026。