Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

如何控制绝经和早绝经

本信息将帮助您了解和控制绝经及早绝经对健康的影响。 绝经是指月经周期永久结束。

什么是自然绝经?

卵巢是女性与生俱来小腺体。 卵巢的功能是产生卵子和分泌激素（包括雌激素）。 这些激素有助于控制您的月经周期（月经）。

女性出生时大约有 100 万个卵子，但随着年龄的增长，卵子的数量会逐渐减少。 随着卵子的流失，卵巢停止分泌雌激素。 这会导致每月的月经停止并进入自然绝经期。

自然绝经是女性正常衰老的一部分。 大多数美国女性的自然绝经年龄为 51 岁。

自然绝经会引起一系列的身体变化，例如：

- 潮热（一种强烈的热感，并不是由外部来源引起）。
- 盗汗。
- 睡眠困难。
- 情绪波动（情绪变化）。
- 阴道和外阴（阴道外区域）变化。 例如外阴和阴道会变得更干

燥，弹性（伸展性）也会降低。

- 骨质减少或骨质疏松的风险增加。 骨质减少会导致骨密度下降、骨骼强度减弱。 骨质疏松会导致骨骼骨质流失、骨骼强度减弱且增加骨折（断裂）的风险。
- 增加罹患心脏病的风险。

如需了解更多有关此类症状的信息，请阅读“在不使用激素的情况下控制绝经期症状”部分内容。

癌症与早绝经

某些癌症治疗会导致有些人在年轻时便出现绝经。 这称为过早绝经或早绝经。 也称为早发性卵巢功能衰竭或原发性卵巢功能不全。

可引起早绝经的癌症治疗包括：

- 切除双侧卵巢的手术。
- 影响卵巢功能并造成卵子流失的部分化疗药物。
- 影响卵巢功能并造成卵子流失的放射治疗。

大部分接受癌症治疗的患者不会在年轻时绝经。 但部分患者可能比正常情况更早绝经。 这通常发生在接受癌症治疗期间或癌症治疗后不久。

其他患者则在接受癌症治疗后数年才会绝经。 目前很难知晓患者是否或何时会因为癌症治疗而提前绝经。

如果您的年龄不超过 40 岁且出现任何早绝经的症状，请致电您的医生。 这包括：

- 月经不规律持续 3 个月或更长时间。 月经不规律是指每次月经间隔的天数不断变化。 月经可能提前、推迟或完全不来。
- 停经 3 个月或更长时间。
- 出现任何绝经期症状。 如需查看症状列表，请参阅“什么是自然绝经？”部分。

服用抑制卵巢功能药物时的绝经期症状

有些人可能会服用会抑制卵巢功能的药物。 此类药物（如亮丙瑞林）会阻止卵巢分泌雌激素。

因此，服药期间，您可能会出现绝经期症状。 症状在停药后即可消失，除非您接受的其他治疗也可能会引起早绝经。

绝经期症状的治疗

激素替代疗法 (HRT) 治疗早绝经

如果您出现早绝经，医生可能会建议您接受激素替代疗法 (HRT)。 HRT 可以替代您的身体不再正常产生的激素。 这可以预防早绝经带来的一些健康影响。

HRT 可以：

- 治疗绝经期的症状。
- 有助于预防骨骼变薄。

HRT 有不同的给药方式。 如果您有子宫，您的医生可能会为您开

具雌激素和黄体酮。 如果您曾接受子宫切除术（一种切除子宫的手术），您的医生可能会仅为您开具雌激素。 您的医生会向您建议最适合您的方案。

有些人会担心服用 HRT 的健康风险。 但据报道，大部分风险出现在进入自然绝经期后接受 HRT 的老年女性中。 目前尚无证据表明接受 HRT 的年轻女性也存在同样风险。

并非每个人都可以安全地接受 HRT。 一般不建议有以下情况的人接受该治疗：

- 激素敏感型肿瘤（例如乳腺癌）。
- 血栓史。
- 心脏病或血管疾病（心脏病史、高血压史或中风史）。
- 肝脏疾病。
- 阴道异常出血。

请与您的医生讨论 HRT 对您是否安全。 如果不能接受 HRT，您也可以通过其他方式控制绝经和早绝经的影响。 具体内容请参见下一节。

在不使用激素的情况下控制绝经期症状

您也可以通过遵循本节中的建议在不使用激素的情况下控制绝经期症状。

潮热和盗汗

潮热通常从脸部、颈部、胸部和背部的发热感开始。 可能会扩散

到全身。

潮热可以从轻微的温暖感和潮红（面部潮红）到大量出汗（全身湿透）不等。 有些人每天会出现 1 到 2 次潮热，而有些人每小时就会出现 3 次。 潮热可能会在白天突然开始，也可能会在夜间让您醒来。

减少潮热的措施包括避免吸烟、摄入咖啡因、酒精和食用辛辣食物。 有关如何管理热潮红的更多信息，请阅读*在不使用激素的情况下控制潮热* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-your-hot-flashes-without-hormones)。

睡眠困难

夜间保持良好睡眠能让您感觉更好，精力更充沛。 有些经历绝经或早绝经的女性可能会存在睡眠问题，例如难以入睡或睡不安稳。 如需了解更多关于如何改善睡眠困难的信息，请阅读*改善您在家的睡眠情况* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/improving-your-sleep-home)。

情绪变化

有些人在绝经后会出现情绪变化。 如果您感到焦虑（紧张或担忧）或抑郁（不开心），请咨询您的医生。 他们可以将您转介至 MSK 咨询中心。

我们的咨询师提供一对一咨询服务，也为夫妇、家庭、照护者和团体提供咨询服务。 如果您感到焦虑或抑郁，他们也可以为您开具一些药物来帮助您。 如需了解更多信息，请访问 www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling 或致

电 646-888-0200。

阴道和外阴变化

绝经后，外阴和阴道会变得更干燥，弹性也会降低。 对于不能接受 HRT 的人群，可通过使用阴道和外阴保湿剂缓解此类问题。 此外，也可使用阴道润滑剂以减轻性生活期间的干燥和疼痛。 有些人也可以使用阴道雌激素。

关于此类产品的更多信息，请阅读*改善您的外阴阴道健康* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/vaginal-health)。

如果您希望了解有关此类问题的更多支持和信息，请咨询您的医生。 他们可以将您转介至 MSK *Female Sexual Medicine & Women's Health Program* (www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors/female-sexual-medicine-women-health)。 您也可以通过致电 646-888-5076 与项目取得联系。

骨骼健康

骨密度是衡量骨骼密度的一个指标。 用于表示骨骼的健康程度。 骨质减少是指您的骨密度低于正常值。 骨质减少会导致骨质疏松症，骨质疏松症会让您的骨骼虚弱且更可能发生骨折。 绝经或早绝经期丢失雌激素会增加罹患上述疾病的风险。

您可以采取多种措施降低骨质减少进展为骨质疏松的可能性。 例如经常锻炼和在饮食中加入富含钙和维生素 D 的食物。 有关如何保持骨骼健康的更多信息，请阅读*骨质疏松*、*骨质减少以及如何改*

善骨骼健康(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/osteo-bone-health)。

如果您无法从饮食中摄入充足的钙或维生素 D，请咨询您的医生。他们可能会建议您服用钙补充剂、维生素 D 补充剂或二者兼有。有关钙补充剂和维生素 D 补充剂以及如何服用的更多信息，请阅读*钙补充剂*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/calcium-supplements)。

心脏健康

绝经或早绝经期丢失雌激素会影响心脏健康。 您可以采取多种措施降低罹患心脏病的风险。

- 请勿吸烟。 如需戒烟，请向您的医生咨询 MSK 的*烟草治疗项目*(www.mskcc.org/zh-hans/experience/patient-support/tobacco-treatment)。 如需了解更多信息，请致电 212-610-0507。
- 遵循有益于心脏健康的饮食并保持健康体重。 有关如何遵循的建议，请阅读*通过饮食变得更健康*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health)。
- 将锻炼融入您的日常生活。 任何能提高心率的运动（每次 30 分钟，每周 5 天）都是不错的选择。
- 如果您有高血压、糖尿病或高胆固醇，请向医生咨询如何进行治疗。

绝经资源

北美更年期协会
www.menopause.org/for-women

妇女健康办公室
www.womenshealth.gov/menopause

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

How To Manage Menopause and Early Menopause - Last updated on February 9, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利