



## 《女性更年期的保健》

### 科工专医疗健康系列讲座 第三讲



【科工专报道】2021年6月26日晚7时，美国华人科学家工程师专业人士协会（以下简称：科工专）办了医疗健康讲座第三讲。讲座的主题是《女性更年期的保健》。地球上的人类都会经历更年期这一生理过程，尤其是女性进入更年期的时刻，正是人体各方面机能开始退化，容易出现很多症候群。不仅会影响生活品质，而且会遮蔽一些疾病的及时诊断和医治。随着人类寿命不断延长，人们越来越关注的这个话题。世界更年期医学会选定10月18日为“世界更年期关怀日”，并召集全世界49个国家，期望共同重视中老年妇女的健康，并采取行动进行更年期教育保健活动。此时此刻，科工专加入《女性更年期的保健》的宣传教育，是件非常有意义的事。

这次讲座，我们特别邀请到来自江苏省昆山市中医医院妇产科的副主任医师：李彩霞医学博士。毕业于南京医科大学临床医学专业的李博士，一直在妇产科临床一线工作至今，并先后在国际国内权威期刊上发表过多篇论文，比如，“子宫内膜癌中NF-KB，MCP-1蛋白的表达及意义”等等。她在更年期综合征领域也有非常多的研究和经验。为了我们这次讲座，她准备充分仔细：从更年期综合征的定义、内分泌激素的变化、临床表现、诊断和治疗等方面展开介绍；让广大女性朋友充分认识更年期综合征，积极乐观应对“她”，顺利愉悦渡过“她”。



（特邀嘉宾：李彩霞医学博士）

还有一位嘉宾，科工专的“老朋友” – 杨朔博士。她先后在天津医科大学药学院任教 7 年，南开大学生命科学院任教 2 年。在美取得生物医学博士之后，一直在西北大学担任助理教授至今，从事癌症方面的研究，并拥有自己的科研专利。同时，她也是一名出色的营养健康管理师，有 6 年经验。杨博士从饮食、运动、生活习惯调整、营养品和食品辅助切入，去配合临床上更年期综合征的必要治疗，从而达得长期效果 – 由内而外，更新换代，提高生活品质。





美国华人科学家工程师专业人士协会  
Association of Chinese-American Scientists and Engineers

(特邀嘉宾: 杨朔博士)

这次讲座由科工专副秘书长陈育蘭策划并主持，由科工专全权承办。并获得大芝加哥地区浙大校友会，雅美教育文化中心等机构的协助。陈育蘭副秘书长在开场致辞中谈到科工专自从今年推出这个医疗保健系列讲座以来，深受广大芝加哥人民的欢迎。一是在抗疫期间，人们普遍对医疗保健预防疾病方面的知识开始重视；二是随着人类寿命不断延长，人们越来越觉得健康的身体是高生活品质的保证，“余生皆可期”不再是梦想！陈副秘书长同时也谈到科工专在今年的工作安排中，将为社区华人提供更多的资讯和医学专题分享。非常感谢朋友们的支持！



(主持人: 陈育蘭)

### 感谢

美国华人科学家工程师专业人士协会  
大芝加哥地区浙江大学校友会  
雅美教育文化中心

### 免责声明

- 一、本讲座所介绍的所有资料及图表仅供参考使用。不代表科工专认同或否定其观点。观众依据本讲座提供的信息、资料及图片进行评论及所发表文章持有的观点与科工专无关。
- 二、科工专已尽力确保讲座中所有资料的准确、完整及最新性。就该资料的针对性、精确性以及特定用途的适合性而言，科工专不能做出最对应的方案。因此，您若依赖该资料导致的任何损失科工专概不负责，亦不承担任何法律责任。



**临床表现——近期症状**

- 月经紊乱
- 血管舒缩症状
- 自主神经失调症状
- 精神神经症状

**临床表现——远期症状**

- 泌尿生殖器绝经后综合征
- 骨质疏松
- 阿尔茨海默病
- 心血管病变

**治疗——激素补充治疗**

**禁忌症**

- ✓ 妊娠
- ✓ 阴道流血
- ✓ 乳腺癌
- ✓ 性激素依赖性恶性肿瘤
- ✓ 近 6 个月内有血栓栓塞性疾病
- ✓ 严重肝肾功能障碍
- ✓ 血卟啉症、耳硬化症、脑膜瘤（禁用孕激素）等

**谢谢!**

（特邀嘉宾，李彩霞医学博士，分享更年期综合症的临床表现以及治疗）



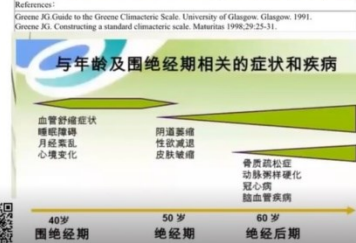
紧接着，在西北大学从事科研工作的杨朔博士，从营养学的角度剖析了“更年期”的划分，以及更年期激素变化的原理。当更年期来临的时候雌激素全方面撤退，因着雌激素受体分布的不同，就会引起相当复杂的症状和疾病。比如，甲状腺功能异常，更年期抑郁，骨质疏松及体重增加等等。杨博士还详细介绍了自然界中有哪些“植物雌激素”——人类通过萃取提纯可以用来延缓卵巢衰退，缓减更年期症状。



## 更年期相关症状和疾病

- **绝经前**
  - 由于雌激素波动性下降，出现各种血管舒缩症状，潮热出汗，失眠，月经紊乱，情绪变化等等。
- **绝经后**
  - 各种萎缩：泌尿生殖系统萎缩，性欲降低，皮肤皱缩，内在的各种粘膜萎缩(肠粘膜，肺)；
  - 65岁后由于长期缺乏雌激素，严重影响生活质量的问题就会出现：低骨量及骨质疏松，心脑血管，神经系统退化，抑郁焦虑老年痴呆，糖尿病风险
- 若不理睬，中年妇女更年期症状让人丧失尊严，随之而来的慢性代谢性疾病又会让生活质量下降。

项目	无	少	中	多
1. 心跳或悸动				
2. 感到紧张或不安				
3. 睡眠困难				
4. 容易激动				
5. 感到恐慌				
6. 难以集中精力				
7. 感觉疲倦或缺乏精神				
8. 对多数事情失去兴趣				
9. 感觉不安或烦躁				
10. 经常性哭泣				
11. 易怒				
12. 感觉量感或精力				
13. 腰部或身体感到能力或紧张				
14. 身体一些部位感觉麻木或刺痛				
15. 头痛				
16. 肌肉和关节痛				
17. 手脚失去知觉				
18. 呼吸困难				
19. 脸潮红				
20. 夜间出汗				
21. 性冲动丧失				



## 更年期与甲状腺功能异常

- 更年期** 月经不规律潮热尿频，阴道干涩，失眠烦躁易怒，健忘，尿失禁
- 甲状腺功能降低** 食欲减退，体重增加，记忆力降低，反应慢，畏寒怕冷便秘，月经规律改变，容易倦怠，脱发浮肿，声音哑，打鼾健忘抑郁。
- 甲状腺功能亢进** 甲状腺肿大，凸眼，心慌，脉压差增大，怕热多汗，腹泻，多食，易饿，体重降低，乏力失眠，月经紊乱等代谢综合征和交感神经兴奋，多发于女性。

更年期是正常的生理过渡，原则上不需要药物干预治疗，但是甲状腺功能异常则根据具体情况，甲功五项来决定观察随访还是药物干预。

## 更年期抑郁

- 更年期情绪障碍的机制和激素紊乱相关，大脑神经元必须对月经周期中激素水平的上下波动，并做相应调整，峰激素通过其受体介导影响神经递质多巴胺 (DA) 5-羟色胺 (5-HT) 的合成。(精糖的物质基础)
- 提升5-羟色胺水平的食物：甘薯、鹰嘴豆泥、苹果、梨、桃、蓝莓、橙子或橘子、葡萄、无花果、芒果、菠萝
- 不要吃精加工的碳水化合物，它们会引发炎症，导致血糖、胰岛素水平升高。来自甘薯、苹果或无糖黑巧克力等植物性食物的复杂碳水化合物可以帮助你提升5-羟色胺水平
- 色氨酸—5-羟色胺的前体：氨基酸是蛋白质的基础，色氨酸通常存在于也含有约20种其他氨基酸的食品中。来源是高蛋白食品和一些蔬菜，包括牛肉、猪肉、鸡肉、火鸡、鱼、蛋、奶酪、豆腐、坚果、种子、蘑菇、西兰花、绿叶蔬菜、豆类、豌豆和小扁豆
- 此外，推荐四类对大脑有益的食物。海鲜富含有益大脑健康的ω-3脂肪酸。绿叶蔬菜可以提供丰富的纤维、叶酸、钾以及维生素K。绿叶蔬菜还含有大量黄酮醇和维生素A。对于肝脏解毒功能有益。坚果富含大量的健康单不饱和脂肪。可使我们保持饱腹感，并且有助于脂溶性营养素的吸收。豆类和坚果是蛋白质及其他营养素的很好来源。
- 适当定时运动，可以促进分泌多巴胺等快乐激素 (晨练利于一天的快乐)
- 放松心情，调整情绪，减轻内在压力：冥想，瑜伽，多食食材的选用，植物精油运用等
- 充足高质量睡眠
- 健康三餐饮食，优质全面膳食营养补充，阳光维生素D和优质益生菌的补充

(特邀嘉宾，杨朔博士，分享更年期综合症的几种功能异常)

一个多小时老师们精彩的传授解惑不知不觉地结束了。这次讲座共有 100 人次造访。随之而来的问答环节更是热闹：“更年期出现皮肤瘙痒问题，如何治疗？”“请问专家，卵巢囊肿在更年期是不是会因为雌激素减少而缓解？”“欧美人有长期少量服用雌激素的习惯，这对身体会不会产生不好的影响？”等等。我们的讲座甚至有男性同胞认真参与。他们在问答环节中也提出了心中的疑问：“男性更年期大约在什么年龄发生？”“男性更年期也会有甲状腺功能异常吗？”我们的老师们一一耐心地作了回答。更多的在线上或线下观众们要求科工专将今天的讲座录影放到 YouTube 上以便重复观看。我们在这里统一答复：讲座录影稍后一定会上科工专网站 acse.org，敬请关注！



美国华人科学家工程师专业人士协会  
Association of Chinese-American Scientists and Engineers

讲座接近尾声。听完专家们的分享，豁然开朗！正所谓“把握好健康，才能把握人生”。衷心期盼我们的观众朋友们事业有成，家庭和美，越来越健康，越来越年轻！特别感谢楚非秘书长亲自承担了这次讲座的技术支持工作！**特别感谢科工专微信发布推广组，科工专网络技术部门，科工专宣传部，科工专新闻组**对我们这次讲座的大力支持！谢谢！特别感谢科工专医疗健康专题组同仁们的帮助！！再次感谢两位专家百忙之中，义务为大家普及了医学健康方面的知识！也再次感谢这次讲座的主办方 – 美国华人科学家工程师专业人士协会为我们搭建了这么好的一个平台。再次谢谢各位朋友的积极参与！2021 年科工专将继续医学健康系列讲座，敬请关注，下次再见！

科工专宣传部

6/26/2021