

更年期提前，会让女性很受伤

张滢芳

隆昌市人民医院 四川 隆昌 642150

【中图分类号】R749.4+2

【文献标识码】B

【文章编号】1674-9321(2021)06-0008-01

前言

经历更年期，对众多女性就仿佛是一次“渡劫历练”。一般女性的更年期在45~55岁，依照个人体质和心态的不同，持续的时间会产生相应的差异。这一时期的女性朋友无论是心理上还是生理上都会发生巨大变化，甚至会引发多种疾病。想要保持年轻健康的状态，能够平稳顺利度过更年期具有非常积极的意义。不过由于种种原因造成的更年期提前，真的让女性很受伤。

卵巢功能过早衰竭是更年期提前的根本因素，而以下这些原因，是更年期提前的罪魁祸首。

1 忽略妇科疾病，停经早衰

妇科疾病是女性朋友的健康“杀手”，常见的阴道炎、宫颈糜烂、宫颈炎等虽然没有特别严重的症状，但如果诊治不及时，病菌就会进一步侵入子宫，甚至引发阴道癌、宫颈癌等疾病，不仅让女性朋友饱受折磨，造成的伤害也是不可逆转的。

女性朋友更年期提前与卵巢功能有着密不可分的关系，很多女性的更年期都是从停经开始的，而月经不规律、月经量减少等症状都是卵巢早衰更年期提前的信号，如果未能引起及时的诊治，会引起分泌性激素失调、体质下降等症状，严重的还会引发子宫内膜癌。

2 生活压力太大，内分泌失衡

竞争激烈压力大是很多女性面对的生活境遇，尤其对于很多职业女性而言，更是肩负着工作和家庭的双重重担，她们不愿意放弃工作也不愿意放家庭，加班熬夜更是家常便饭。而这些女性感情比较细腻，所以思想上的压力也就更大一些。长此以往，高度紧张的精神状态使得这些女性的大脑皮层、垂体等功能出现失调，而激素的分泌水平会突然地降低甚至是消失，也就是大家常说的内分泌紊乱，产生卵巢早衰，更年期提前也就不足为奇了。

3 生活习惯不好，身体机能紊乱

良好的生活习惯是健康的保证，反之不良的生活习惯不仅对身体无益，还会导致女性更年期的提前。比如说饮食方面，中医认为女性的体制属于阴性，在饮食方面一定不能过分贪凉，否则会消耗体内阳气，使体内寒邪丛生，危害子宫以及卵巢健康。经常的暴饮暴食也会破坏身体机能的稳定性，进而对卵巢造成相应的影响。

吸烟、酗酒和吸毒等不良生活习惯，也会导致更年期提前。相关调查数据显示，长期吸烟的女性患子宫癌的概率往往要高比普通女性很多，即便不吸烟的女性，如果长期受到周围二手烟的影响，也会具有高度的患病风险。在更年期吸烟的后果就更为严重了，会引起骨质疏松或尿失禁等病。

4 多次怀孕流产，危及子宫

更年期提前的大部分原因是生理上造成的。卵巢是需要保养休息的，而女性的妊娠哺乳过程就是卵巢休息的最佳时机，可以有效地延长卵巢的寿命。其实从开始怀孕到分娩育儿，女性体内的各个机能都做好了充足的准备，如果在这样的过程中终止妊娠，那么只会导致相应的内分泌失衡并急剧下降。如果是多次妊娠人为终止，子宫所面对的风险极其严重，卵巢受伤的概率会大大增加。

传统的人流过程中一旦器械使用不当，对子宫造成的伤害无法弥补，而且操作的过程中很容易造成细菌污染，这无疑增加了子宫和盆腔的感染概率。尽管无痛人流避免了器械伤害，但激素分泌也会产生不可逆的影响，部分女性由于种种原因私自用药流产，危险系数更是无法估量。

5 过度减肥，引发早衰

影响女性更年期时间的因素除了遗传和婚育史外，过度追求

骨感盲目减肥也是不容忽视的。尤其是很多通过节食减肥的女性，体内摄入的食物成分不足，缺乏必要的营养元素，久而久之脏器衰老愈发严重。女性想要保持正常的生理周期，需要囤积足够多的脂肪帮助储存能量，一旦过度地追求骨感，只会导致月经紊乱甚至早衰，更年期提前也是常有的现象。

更年期是每个女性都会经历的阶段，而这些更年期提前危害，真的让女性很受伤。

5.1 激素下降，内分泌紊乱

更年期提前由内分泌紊乱引起，反之会加重内分泌的紊乱。更年期时女性体内的激素水平急剧下降，会造成阴道内膜产生变化甚至阴道萎缩，阴毛和腋毛也会随之脱落。再加上阴道分泌物的减少吸收，会让大部分女性感觉到性生活的疼痛感，甚至产生厌恶。

随着卵巢功能的逐渐下降，相应的性腺激素的分泌会逐渐地增加，而雌性激素的分泌会相应减少，最终的结果就是植物神经功能紊乱，引发一系列的更早症状，轻则发热出汗、手脚冰凉、腰酸背痛，重则记忆力减退、心悸气短、烦躁失眠，身体健康每况愈下，严重影响正常生活。而免疫力的逐渐下降，更会引发多种疾病。

5.2 血管功能失调，中风概率增加

由于更年期的提前，雌性激素的过早衰退，相继地就会引起血管功能失调，各个器官也会出现相应的变化，胸闷心烦、气短出汗、血压忽高忽低都是血管功能失调引起的。产生脑中风的主要原因，就是脑血管受到血块的阻塞。美国曾经对1400多名女性进行了长达22年的调研观察，结果显示，更年期提前的女性，有着比正常更年期女性大两倍的中风概率。

5.3 顽固性肥胖，皮肤老化

很多女性说“人到中年，肥胖常伴左右”，这其实是更年期提前引起的。这个时候女性身体的各个器官开始衰竭，相应的代谢能力开始不断下降，所以很容易导致腹部和臀部脂肪的迅速堆积，更为严重的是，这期间的肥胖很顽固，身材走样外在形象受到影响很难逆转。

随着更年期的到来，很多女性的皮肤和毛发会受到影响，皮肤会逐渐变得干燥没有弹性，皱纹横生、皮肤瘙痒不可避免，而脸部和颈部尤为明显。这对爱美的女性，着实是严重的打击。

5.4 引发忧郁症，心态消极

都说更年期的女性不好惹，主要表现就是心烦、暴躁和易怒。更为严重的是，很多女性在更年期各种情感体验能力逐渐减退，一开始的表现仅仅为无精打采，对事物提不起兴趣，如果这个过程没能及时地调整，会加重沉闷的情绪，时常患得患失，其实这些都是更年期抑郁症的前兆。

更年期抑郁症会使身体健康受损并严重影响生活质量，轻则内分泌功能紊乱、记忆力下降、抵抗力降低、头晕头痛，重则对未来感觉不到任何希望，积极心态完全消失，厌世之念逐渐萌发，更有严重者感到生活痛苦，甚至产生自杀念头。

6 结语

造成女性更年期提前的原因有很多，而女性更年期提前危害不少。平稳地度过更年期，无论对于女性的生理还是心理都有着积极的影响。其实想要平稳地度过更年期并不难，对于日常的小症状要足够重视，注意饮食和睡眠质量，也要及时调整心态，用积极和乐观的心态去面对生活。当然，一旦发现更年期提前“苗头”，要及时地就医咨询。