

21岁女孩过度减肥出现“早更”症状

医生：更年期年轻化需及时干预

更年期症状只会出现在中年女性身上？10月18日是世界更年期关怀日，来自宁海县的一项调查显示，女性更年期有年轻化的趋势，过去一年，就有8位20多岁的女性因为各种原因导致卵巢早衰，从而提前出现更年期的症状。

25岁女孩工作紧张压力大 大姨妈三个月不来，晚上总睡不着

在电影《我的早更女友》中，女主角因为失恋提前进入更年期，在患病期间，性情十分暴躁。“早更”的现象并不仅仅出现在影视作品中。今年25岁的女孩小夏（化名）青春靓丽，工作出色，被单位委以重任。也许是平时工作压力太大，她感觉自己最近几个月来情绪越来越不好，动不动就想发火，有时候感觉自己身体一阵冷一阵热，经常腰酸背痛的，睡眠也越来越差。最让人担忧的是月经有好几个月没来了，这到底是怎么了？

小夏到宁海县妇幼保健院去求治，经过医生

仔细的检查，发现小夏是因为工作压力大导致的突发性卵巢功能早衰，因此提前出现了更年期的症状。

据宁海县妇幼保健院姜慧萍医生介绍，像小夏这样由于工作压力大、睡眠时间不足、劳累和熬夜造成月经紊乱甚至是提早出现绝经的情况，在门诊并不是孤例。现在许多年轻人喜欢熬夜，造成脑垂体分泌物减少，诱发早衰，而缺乏锻炼和运动量也使病原体很容易乘虚而入，从而诱发月经紊乱。

21岁女孩过度减肥 更年期症状提前出现

同样是因为卵巢早衰出现“早更”症状，小李（化名）更年轻，她今年才刚满21岁。说起小李的卵巢早衰原因，姜慧萍医生哭笑不得，原来这位姑娘是因为减肥才出现这些问题的。

“这个女孩其实不胖，身高有1.67米，体重56公斤，是非常标准的身材，但女孩自己就是不满意。”姜医生说，小李通过各种方式努力减肥，一天只吃两顿饭，还少吃肉，一年之内把自己的体重从56公斤降到了48公斤。不过，人虽然是瘦

了，但一系列问题也出现了。

小李的月经连续5个月没来，还常常失眠、心情抑郁、容易发火。让她最难过的是，她感觉自己的皮肤越来越干，用再多的面膜和护肤品也很难恢复之前的光泽，感觉头发也掉得更多了。

经过检查，小李是因为过度减肥致使营养缺乏，导致卵巢功能早衰，使得绝经期提前。如果不尽早治疗，不但正常的月经周期不能恢复，以后的生育也会受影响。小李表示今后再也不敢乱减肥了。

更年期有年轻化趋势 卵巢早衰不及时干预可能影响生育

10月18日是世界更年期关怀日。宁海县的一项调查统计显示，宁海县女性平均自然绝经年龄为48岁，其中近半数更年期女性有高血压、糖尿病、骨质疏松、妇科肿瘤、心脑血管疾病等一种甚至多种合并症。最近一年，宁海县公立医疗机构统计的更年期综合征为4776例，同比略有上升，年龄集中在45岁~55岁，其中年纪最小的仅21岁，最大为79岁。

姜慧萍现任宁海县妇幼保健院医务保健部副主任兼更年期保健科科长，她2009年就开始坐更年期门诊。近年来她发现来门诊求治的患

者越来越年轻了。“过去一年，20~25岁就出现更年期症状患者统计下来有8个，应该引起重视。”姜慧萍说，由于激烈的社会竞争和巨大的工作、生活压力，门诊还常遇到35~40岁就绝经的女性患者。

卵巢功能早衰如果不能及时干预，可能影响生育。姜慧萍表示，一半左右的患者可以通过雌激素治疗恢复正常的月经周期，因此，女性朋友一旦遇上月经不规律或不明原因的闭经，要及早治疗。去医院检查内分泌状况，看看卵巢有没有早衰的迹象。

更年期来临 是否要补充雌激素？ 这主要看更年期发生的年龄

姜慧萍介绍，月经紊乱、失眠、潮热出汗、情绪改变、周身肌肉关节疼痛等，这些都是更年期常见的症状。随着体内雌激素的下降，骨量呈陡坡式快速丢失，血脂改变会进而引发心脏病等心血管疾病。除此之外，绝经后雌激素水平下降，导致盆底组织松弛，严重时可能影响生活质量。

一些更年期症状往往被误解为中老年妇女自然老化的生理现象或个人心理问题，即便少数妇女因更年期综合征而就医，去妇科就诊的也仅有31%，大多数人“就医走错门”，求助的是内科、泌尿外科和骨科等科室。

宁波市妇儿医院保健部副主任舒立波介绍，目前我国女性更年期的平均年龄在50岁左右，如果女性朋友在40岁之前就绝经，必须接受雌激素补充治疗；如果在40~45岁绝经，医生会强烈建议接受雌激素补充治疗；而如果是50岁以后绝经，是否要补充雌激素，则要看女性朋友自己的选择。

姜慧萍介绍，更年期女性如果规范地补充雌激素，对骨骼、心血管系统、神经系统有较好的保护作用。50~59岁，是激素补充治疗最佳期。如果错过，身体伤害将是不可逆的，即便雌激素能够延缓骨量的丢失，但由于骨质疏松已经形成，健康风险已然存在，后续花费也将变高。

如何保持卵巢正常功能，防止更年期提前？姜慧萍介绍，女性朋友保持健康的生活方式很重要。要保持乐观的心情，不断进行自我心理调节，始终保持良好的心态；不能过度节食减肥，要适当合理的营养保障。女性30岁以后，生理机能开始下降，人们可以选择富含维生素B的食物，如粗粮、骨汤、豆类、牛奶等补充营养。此外，规律的生活易于使人情绪处于稳定中，身体内的激素水平、内分泌调节就会处于平衡状态。还要积极参加体育活动，可以促进新陈代谢，增强各器官的生理机能。

记者 孙美星 通讯员 王珍珍 夏亚萍

**中行黄金
购车季
优惠十重礼相伴**



即日起至2018年2月，中国银行在全国开展“中行黄金购车季”营销活动。客户办理汽车分期可享受减免手续费、购车赠好礼和专属理财产品等十重大礼。为您购车提供更多优惠。

“中行黄金购车季，优惠十重礼相伴”，享受购车新体验。

详情请垂询中国银行各网点



银行 BANKING | 证券 SECURITIES | 保险 INSURANCE
全球门户网站: www.boc.cn 客户热线: 95566 官方微博: weibo.com/bankofchina

中国银行
BANK OF CHINA

信用卡
Credit Card