



## 活到老，乐到老 蔡扬专栏

Dr Chua Yang是妇产内外科专科医生，也持有针灸执照。她坚信人人有选择健康快乐的可能性及权利

# 更年期，不是老化的闹钟

许多妇女因为停经前后经历各种症状来求诊。她们常常感叹自己的健康体力不如往日，每况愈下。更有好多更年期妇女把停经当成老化的闹钟，一觉睡醒会突然间踏入老年！

其实，更年期并非那么可怕的。新加坡妇女在更年期只有20%抱怨经历中度或严重症状。大多数妇女基本上不受停经前后的症状所困扰。

停经前后最常见的症状包括月经周期紊乱、热潮红、情绪不平稳、失眠等。阴道干燥是中期症状之一，而由高胆固醇引起的心脏疾病和骨质疏松症则是后期所顾虑的医药问题。

早期症状一般最多持续2到3年，缓解症状的方法也多样化。早一辈的妇女或许不了解这些生理变化，多数会默默承受，静观其变。

当今妇女许多在50岁上下还繁忙工作，有的还得“兼职”为人妻、为人母，如果症状影响能力与生活素质，便应当适当的调节生活节奏，或者以食疗、运动、沉思等改良自己的感觉。

受到严重症状所困扰的更年期妇女，也可以考虑采用传统草药或荷尔蒙替代疗法，舒缓这些过渡期的不适。

一个人身体的老化，并非从更年期开始。过来人都体会到年过30，脸上的黑斑皱纹逐渐增加；年过40，新陈代谢开始缓慢，照吃照做，体重还是逐渐上升。要抗老，还真得趁年轻。

早知道现在不喜欢看到脸上密密麻麻的小黑点和条纹，十几二十岁时就应该每天防干防晒！

我一位同龄的朋友5年前开始练跑，现已完成3次马拉松。她体格健壮，精神百倍，从没听她喊老，或说要减肥。

更年期后，雌激素下降导致好的高密度胆固醇减少，而使坏的低密度胆固醇不受阻挠，因而增加血管堵塞和心脏病的风险。同样的，缺乏雌激素也使骨头密度流失，增加骨质疏松症的风险。但如果我们等到更年期才开始注意饮食和运动，为时已晚了。

如果想在更年期后维持健康，从小就需要注意高钙、高营养、低卡路里的饮食，从小就应坚持有一定的运动量，从小就应该保护皮肤，多喝水，多休息。

我们如果想在更年期后继续快乐生活，身边的亲朋好友越多，越有人会支持我们度过人生的种种波折。

今天就开始为更年期作好准备，以便更年期后的生活能更健康，更快乐！