回顾70年研究，“更年期”关注度仍不够

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/24195.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

回顾70年研究，“更年期”关注度仍不够。焦虑、悲伤、易怒、抑郁、心悸、头痛、睡眠障碍……更年期会给人带来一系列的身体与精神症状。

虽然全球约有一半的人经历了更年期，但只有不到15%的人接受了有效的治疗。对于那些经历刺激性或严重更年期症状的人来说，可用的治疗方案经常处于研究阶段，甚至有些治疗方案的疗效值得怀疑，或者会产生有害的副作用。

目前一个国际合作团队回顾过去70年的相关研究发现，对更年期的关注度仍不够。研究者呼吁对更年期的时间线和治疗方案进行更多的研究，并鼓励开发针对男性和女性的个性化治疗方案。近日，相关综述研究发表于《细胞》。

更年期新定义

对一些人来说，更年期的症状可能很严重，甚至会影响工作和家庭。对大多数女性来说，认识到更年期是一种自然的生物学事件，并不代表着她们不需要采取干预措施来缓解症状。美国莫纳什大学更年期研究专家Susan Davis说。

Davis和来自澳大利亚、意大利和美国合作者回顾了70多年来逾200个资料来源，以评估目前人们对更年期的了解。他们指出，认识到更年期影响的不仅仅是没有性别认同障碍的女性，这一点很重要。

卵巢功能的最终停止。这是研究者对更年期给出的新定义，这有别于传统上月经停止的定义。

他们认为，由于绝经期发生的时间线还不清楚，因人而异，因此目前更年期治疗的年龄限制是不合逻辑的。虽然更年期症状通常在近绝经期开始，但目前很少有更年期治疗被批准用于近绝经期患者。

警惕隐性健康后果

更年期治疗包括激素疗法、激光治疗和植物产品使用等，但Davis和合作者认为，很少有人在足够长的时间跨度内进行研究。他们强调了每种治疗方法的潜在副作用和健康问题，指出即使是目前最有效、研究最充分的方案——针对雌激素的激素治疗，也远不是一个完美的解决方案。

由于更年期症状在不同的人之间和整个绝经过程中差别很大。有些人有很多严重的症状，而另一

些人很少甚至没有症状。

即使没有明显的症状，也可能会有严重的‘隐性健康后果’，如骨质流失，以及患糖尿病、心血管疾病和某些类型癌症的风险增加。Davis说。

此外，她强调，一些症状，如短期记忆丧失，可能是暂时的，但抑郁和焦虑等症状，有时是预先存在的疾病，只是被错误地归因于更年期。她建议定期锻炼，保持富含蛋白质的营养饮食，以减少出现症状的可能性。

让量身治疗服务健康衰老

我们的研究表明，尽管关于更年期的研究已经进行了几十年，但还需要做更多的工作。Davis说。

她与合作者强调，目前社会经济因素，如生活质量下降和更年期症状对女性工作的潜在负面影响，往往没有得到承认。

他们还强调了在高收入国家以外研究更年期症状和其他健康影响的重要性，并建议研究更年期对居家和办公室工作的影响，以及对护理人员和志愿者等非传统职业的影响。

研究者认为，更年期治疗需要全面、量身定制，既要解决更年期对身心健康的影响，也要解决与更年期相关的潜在健康风险和任何其他相关健康问题。展望未来，他们呼吁更深入地研究更年期过程何时开始，并专注于使更年期治疗更有效、更安全。

有令人烦恼的更年期症状的女性，应该有机会接受治疗咨询，并获得基于证据的治疗。Davis说，治疗应根据年龄和健康风险进行个体化调整，并认识到健康风险可能随着年龄的增长而增加，优化更年期的健康状况是女性健康衰老的大门。



图片来源：Pixabay

（来源：中国科学报 冯丽妃）

相关论文信息：http://doi.org/10.1016/j.cell.2023.08.016

作者：Susan Davis 来源：《细胞》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发