绝经后的“隐形杀手”：不仅是月经停止，更是心血管健康的“预警窗”

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/42387.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！

绝经后的“隐形杀手”：不仅是月经停止，更是心血管健康的“预警窗”。论文标题：Cardiovascular Disease Risk in Women with Menopause

论文链接：https://www.mdpi.com/2077-0383/14/11/3663

期刊名：Journal of Clinical Medicine

期刊主页：https://www.mdpi.com/journal/jcm

引言

尽管现代医学在心血管疾病（cardiovascular disease，CVD）的诊断、预防与治疗已取得显著进展，CVD依然是全球范围内的首要死亡原因，每年夺去约 1980 万人的生命。临床实践中，女性与男性在 CVD 的临床表现、诊断及治疗路径上存在显著差异。尽管部分 CVD 预防指南已开始关注性别特异性因素，但现有指南在处理风险因素时缺乏针对性细节，且往往将女性视为特殊群体进行分类，导致其在修订过程中存在显著的基线误差，使得女性患者面临被低估风险、诊疗不足的困境。2025 年，来自西班牙的 Mar í a Fasero 团队在 MDPI 期刊Journal of Clinical Medicine(JCM) 发表综述，系统梳理了绝经期女性的心血管风险，并强调了个性化预防的重要性。

一、研究背景：绝经，不只是月经停止

绝经被定义为永久性月经停止，需在连续 12 个月闭经后进行确认，且无其他病理原因。这一生理过程通常在末次月经前 5～10 年开始进入绝经转变期，雌激素和孕激素水平逐渐波动，并伴随潮热、睡眠障碍及情绪波动等症状。绝经前，内源性雌激素具有血管保护作用；绝经后，随着雌激素水平下降，心血管并发症风险明显增加。经典研究显示，40～54 岁女性中，绝经后女性的 CVD 发生率约为绝经前女性的 2～6 倍。需要指出的是，绝经与衰老是相互交织的过程，临床评估时需综合考量。作为一篇叙述性综述，本文旨在全面呈现现有证据。

二、机制解析：雌激素退场后的风险累积

绝经期伴随的代谢改变远超年龄因素的影响：总胆固醇、低密度脂蛋白（low-density lipoprotein，LDL）胆固醇、甘油三酯及载脂蛋白 B 水平升高，高密度脂蛋白（high-density lipoprotein，HDL）胆固醇下降，同时内脏脂肪增加，代谢综合征风险加剧。在血管层面，雌二醇水平下降与内皮功能受损、动脉僵硬度增加及颈动脉重塑密切相关。此外，绝经年龄越早，心血管保护窗口越短——每提前 1 年绝经，CVD 风险增加约 3%。手术绝经（如双侧输卵管卵巢切除术）的女性，同样属于重点风险人群。潮热、睡眠障碍及抑郁症状不仅影响生活质量，也与不良血脂谱、动脉粥样硬化及心血管风险增加存在关联，虽不能断言其直接导致疾病，但可作为开展风险评估的重要契机。

三、预防与管理：分层、组合、个体化

预防 CVD 的基础在于改善生活方式：戒烟、规律运动、合理减重、控制血压和血脂，以及采用地中海饮食或终止高血压膳食疗法（Dietary Approaches to Stop Hypertension，DASH）饮食。针对激素治疗（hormone therapy，HT），其主要获益在于缓解绝经症状，而并非 CVD 的通用预防药物。根据时机假说，在 60 岁以下或绝经 10 年内启动 HT 可能具有血管保护获益，但在已有动脉粥样硬化斑块时使用则可能有害。HT 的启动与使用需严格遵循个体化原则，具有血栓栓塞、未控制的高血压或乳腺癌等病史者属于禁忌人群。对于血脂异常，首选生活方式干预；必要时，他汀类药物可显著降低心血管事件风险。若疗效不佳，还可考虑胆固醇吸收抑制剂（如依折麦布）或前蛋白转化酶枯草溶菌素 9 型（proprotein convertase subtilisin/kexin type 9，PCSK9）抑制剂。

四、未来展望：走向精准预防

未来心血管风险评估将更多整合新型生物标志物与无创影像技术。例如，高敏 C 反应蛋白（high-sensitivity C-reactive protein，hs-CRP）、脂蛋白(a)（lipoprotein(a)，Lp(a)）、脂联素及微小 RNA（microRNAs）有望=填补传统评估的盲区。同时，肠道菌群代谢产物氧化三甲胺（trimethylamine-N-oxide，TMAO）的研究也在拓展预测视野。影像学方面，脉搏波传导速度和颈动脉内膜-中膜厚度已作为预测亚临床动脉粥样硬化的工具，但尚需进一步研究以明确其常规筛查中的地位。当前临床仍缺乏专门针对绝经期女性的精细化指南，未来期待更多明确分期、关注生殖史的女性特异性研究，以优化个性化干预策略。

期刊介绍

主编：Emmanuel Andr è s, University Hospital of Strasbourg, France; Kent Doi, University of Tokyo, Japan

Journal of Clinical Medicine主要发表所有临床及临床前研究方面的论文，涵盖但不限于心脏病学、胃肠病学和肝胰胆病学、临床神经病学、肿瘤学、骨科、内分泌与代谢、肾脏科和泌尿科、流行病学与公共卫生、口腔科、肺病学、眼科、妇产科、免疫学、血液学、临床心理学与精神病学、耳鼻喉科、皮肤科、临床营养、临床康复、老年病学、临床药理学等研究领域。

2025 Impact Factor：3.3

2025 CiteScore：5.2

Time to First Decision：16.6 Days

Acceptance to Publication：2.8 Days

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜，请与我们接洽。
来源：Journal of Clinical Medicine

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