

中老年女性妇科健康养护与护理建议

韦显玉

重庆市合川区妇幼保健院 重庆 401520

女性跨过四十五岁这道坎，身体常常在不声不响中起变化。卵巢功能一点点退下来，雌激素水平随之走低，带来的不只是月经紊乱、潮热盗汗，还有不少容易被忽视的妇科困扰。有些人把这些当成“年纪到了的正常现象”，能拖就拖，小毛病硬是熬成了大麻烦。尤其是那些羞于开口、习惯了忍耐的话题，越回避越容易埋下隐患。其实这个阶段的妇科健康完全守得住，关键看养护到不到位。下面几件事，中老年朋友值得多花点心思。

读懂更年期里身体发出的信号

医学上把绝经前后这段日子称作围绝经期，多数女性在四十五岁上下进入，前后要持续好几年。这期间雌激素大幅回落，人会出现潮热、心慌、失眠、情绪忽高忽低，月经也乱了节奏。这些大多属于正常的过渡反应，不必草木皆兵。应对潮热和失眠，白天别把自己安排得太满，睡前少碰浓茶咖啡，卧室保持凉爽，多数人都能平稳度过。值得一提的是，每个人的反应轻重差得很远，有人几乎察觉不到就过去了，有人却被折腾得寝食难安，这跟体质、心态、生活节奏都有关系，不必拿别人的情况来吓唬自己。月经的退场也往往不是说停就停，常常先是周期忽长忽短、经量时多时少，反反复复闹腾一阵才彻底告别，这个过程本身并不可怕。但有两条红线必须牢记：一是绝经满一年后又见阴道出血，二是经量突然异常增多，凡是碰上，都要尽快就医，查清楚子宫内膜有没有问题。把身体的提示听进去，而不是一味忍着，是这个年纪最该有的清醒。

私处护理，别滑向两个极端

雌激素减少之后，外阴和阴道的黏膜会变薄、变干，弹性大不如前，原先偏酸的环境被打破，细菌趁机钻空子，萎缩性阴道炎因此格外常见。不少人一痒一干就拼命清洗，甚至拿洗液往阴道里冲，这恰恰是帮了倒忙——过度清洁连仅剩的有益菌也一并冲走了。稳妥的做法其实很简单：每天用温水清洗外阴即可，内裤挑纯棉透气的，勤换勤晒太阳。这里还有几个容易被忽略的细节：护垫和卫生巾别长时间不换，捂得潮乎乎的最招细菌；清洗时讲究从前往后，免得把肛门附近的脏东西带到阴道口；紧身的化纤裤袜也尽量少穿，透气不好同样添乱。如果干涩、疼痛已经影响到生活，可以在医生指导下使用阴道保湿剂，或者局部的雌激素制剂，切忌自己随便买药膏往上涂。夫妻生活也不必因为上了年纪就彻底搁置，只是同房若有干涩、疼痛，要正视而不是硬扛，一支润滑剂往往就能化解大半尴尬。

漏尿和坠胀，不该是难言之隐

咳嗽、打喷嚏、提个重物就漏尿，或是总觉得下身有东西往下坠，这些都是盆底功能走下坡路的典型信号。生育、年龄增长、肥胖、长期便秘和慢性咳嗽，都会一点点磨损盆底肌肉，让膀胱和子宫失去足够的托举。许多老人觉得这事说出来丢人，憋在心里，白白忍了好些年。可早期的尿失禁、轻度的脱垂，只要坚持做凯格尔运动，就能明显改善——收紧会阴和肛门，像忍住小便那样保持几秒再放松，每天做上几组。平日里也要管住便秘、压住咳嗽、少搬重物，从源头替盆底减负。脱垂严重时，有人能摸到组织从阴道口脱出，走路、久站后更明显，这种情况就别再观望，该请医生评估是用子宫托还是手术处理，越早出手效果越好。

该做的检查，一项也别落下

绝经绝不意味着妇科检查可以就此打住。宫颈癌筛查一般建议做到六十五岁，前提是此前结果正常、复查规律，才考虑收尾，中途随意停掉风险不小。HPV 检测搭配宫颈细胞学检查，隔几年查一回，费不了多少工夫。子宫内膜癌偏爱中老年女性，前面提到的绝经后出血，正是它最要命的警报。卵巢癌素有“沉默的杀手”之称，症状藏得深，腹胀、食欲差、肚子反复不适时，别一股脑当成肠胃病，该去做个妇科超声看看。这里要提醒一句，很多人是平日里全无不适，偏偏在体检时揪出了早期病变，这恰恰说明定期筛查的分量——光凭自我感觉判断没病，是靠不住的。还有些人查出点小问题就慌了神，其实越早发现越好对付，真正麻烦的是一拖再拖、错过了最佳时机。乳房同样要一并照看，钼靶检查通常一到两年做一次，有乳腺癌家族史或其他高危因素的，更要听医生安排，适当提前、加密，平日自己也摸一摸，留意有没有肿块。

把养护悄悄织进日常

妇科健康从来不是单打独斗。雌激素下降会加快骨质流失，中老年女性要把钙和维生素D补够，多晒太阳，坚持走路、打太极这类负重运动，既护骨头又稳盆底。饮食上少油少盐，把体重控制在合理范围，能省去不少麻烦。睡眠也尽量规律，长期熬夜只会让内分泌更加紊乱。情绪这一块更不容小看，更年期的烦躁与低落，本质是激素在捣乱，家里人多些体谅，自己也别硬撑，扛不住时就寻求专业帮助。至于近些年常被提起的激素替代治疗，它缓解症状确有效果，但用不用、怎么用，必须由医生权衡个人情况后再定，不能看别人用就盲目跟风。市面上各种打着“调理”旗号的保健品五花八门，与其轻信夸大的宣传，不如把钱实实在在花在定期体检上。

说到底，中老年的妇科养护，拼的不是花多少钱、用多贵重的产品，而是那份及时留意、定期查体的自觉。把身体的提醒当回事，该查的查、该练的练、拿不准的就问医生，踏实安稳的晚年才更有底气。这份从容，从来不是熬出来的，而是一点一滴养出来、护出来的。