

更年期症状和癌症



更年期是女性生命中的一个自然过程，此时卵巢停止分泌激素，正常的月经停止，同时生育能力终止。大多数女性在 45 至 55 岁之间会自然绝经。一些癌症治疗也会导致更年期比正常更早发生。这可能会导致更年期症状，引起不适并影响您的日常生活。

癌症中出现更年期症状的原因

以下癌症治疗可能会导致更年期提前和/或引发类似于更年期症状的副作用：

- 化疗药物
- 激素疗法药物，例如他莫昔芬、阿那曲唑、来曲唑、依西美坦、利丙格雷林、戈塞林
- 对髋部或骨盆部位的放射治疗
- 切除卵巢的手术，导致永久性绝经

您需要注意什么

更年期症状主要由体内激素变化引起，常见如下。一些女性可能有以下一种或多种症状，严重程度可能有所不同：

- **潮热**。这些可能表现为您的脸部、颈部或胸部突然发热。一些女性可能会出汗或感到心跳加快。尽管这些通常会在几分钟之内消失，但夜间出现的潮热和盗汗可能会干扰睡眠。
- **情绪变化**。也称为情绪波动，指的是情绪状态出现不明变化，例如，您可能会经历无缘无故的高兴或悲伤。最常见的情绪包括悲伤、沮丧、愤怒和焦虑。
- **阴道和泌尿系统的变化**。激素水平低会导致阴道组织变薄、干燥和敏感，进而引起不适和疼痛，尤其是在性交或妇科检查期间。一些女性的阴部还可能出现感染（例如尿道感染）。
- **皮肤变化**。激素水平低会导致您的皮肤变得更薄和干燥。由于激素水平的变化，您可能还会长粉刺。
- **难以入睡**。目前尚不清楚激素水平的变化如何直接影响您的睡眠，但是其他更年期症状（如潮热、盗汗和情绪变化）都可以中断睡眠，而睡眠不足又会导致其他问题，例如**烦躁不安**、**疲倦**、**记忆力和注意力不佳**。
- **失去性欲**。您也可能会感到**性欲降低**，这可能不仅是由于激素水平的变化引起的，还可能由于其他更年期症状（如潮热和阴道干燥、癌症及其治疗）引起的。

更年期还会对身体产生其他影响，例如**骨质疏松**、不孕症和增加心脏病的风险。与您的医疗团队联系，探讨解决这些问题的方法，以免影响您的生活质量。

如何治疗

您的医生或护士可能会就您所担心的症状向您询问更多问题，并向您推荐一些实用的小贴士来应对这些症状（参见“**您可以做什么**”）。根据您的需要和担忧，您可能还会被转介至性病诊所或心理社会团队，以帮助您更好地应对更年期症状。

您可以做什么

以下是您可以在生活习惯上做的一些改变：

✓	✗
<p>潮热</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 留意是什么触发了潮热（例如，喝酒或咖啡因、吃辛辣食物、红肉、吸烟），并尝试避免这些触发因素 ● 穿宽松而又薄层的衣服，以保持凉爽。穿着由天然纤维（例如棉）制成的织物，避免使用合成纤维织物 ● 喝冷饮取代热饮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 未经医生许可，请勿自行服用任何中药或保健品（例如豆制品、黑升麻、当归、人参）来治疗潮热

<ul style="list-style-type: none"> • 冲冷水澡取代冲热水澡并在需要的时候使用面部喷雾来提神 • 打开窗户，保持良好的通风。使用风扇和冷气保持凉爽 • 确保饮食健康和定期运动，增强身心健康 	
<p>情绪变化</p> <ul style="list-style-type: none"> • 尝试放松技巧（例如深呼吸、冥想、瑜伽）或积极参与自己喜欢的爱好 • 经常运动，提升情绪并缓解焦虑 • 吃健康的零食，确保少量多餐，因为饥饿可能会触发情绪波动 • 与亲密的家人或朋友谈论您的情绪。分享感受可以帮助您放松和感觉更好 • 参加互助小组，与有类似经历的人见面并向她们学习 • 保证充足的睡眠。如果您有持续性的睡眠问题，请通知您的医生 	<ul style="list-style-type: none"> • 避免酒精饮料。它们有抑制作用，会使您的情绪恶化
<p>阴道和泌尿系统的变化</p> <ul style="list-style-type: none"> • 使用阴道润滑剂以减少阴道摩擦，增加性交时的舒适感 • 在外阴部位涂抹隔离霜，尤其是在游泳之前，因为泳池中的氯非常干燥，会引起进一步的刺激 • 在医生许可的情况下每天应摄入大量水分。这是为了保持膀胱健康，减少尿道感染的风险 • 为了防止尿道感染，上完厕所后一定要从前往后擦拭，这样细菌就不会从肛门被带到尿道 	<ul style="list-style-type: none"> • 避免使用可能令皮肤干燥或粗糙的清洁产品（例如，含有酒精或香精的产品） • 避免可能会对敏感部位造成额外摩擦的运动（例如，骑脚踏车或固定脚踏车） • 如果您的医生或护士推荐您去看性治疗师、心理医生或社会工作者，请不要犹豫。他们可以提供辅导和治疗，以帮助您解决与性相关的问题。
<p>皮肤变化</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • 涂防晒霜，外出时戴上帽子或长袖衣服以保护皮肤 • 每天使用温和、无香味的润肤霜 	<ul style="list-style-type: none"> • 避免使用含有酒精或香精的产品（包括香水、古龙水、肥皂、须后水），因为它们会引起刺激和干燥 • 避免阳光直射 • 避免使用会使皮肤粗糙的产品（例如浴用磨砂膏）
--	--

何时咨询您的癌症护理团队

如果您认为任何更年期的问题正在影响您的日常生活，或者您遇到以下任何一种情况，请通知您的医生或护士：

- 经常睡眠不佳
- 感到悲伤，对什么事情都没兴趣
- 难以应付家庭生活或工作

如果您是新加坡国立癌症中心的患者，也可以致电+65 6306 1777 或+65 6436 8088 预约向新加坡国立癌症中心的医疗社工咨询。

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症服务热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

文中内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育信息服务中心（Cancer Education Information Service）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构：

TEMASEK
FOUNDATION

