



2018



四川大学

华西第二医院 | 华西妇产儿童医院

West China Second University Hospital / West China Women's and Children's Hospital

女性更年期营养管理



成年女性一生经历的五个时期



四川大学

华西第二医院 | 华西妇产儿童医院

West China Second University Hospital / West China Women's and Children's Hospital



青春期



怀孕期



更年期



备孕期



哺乳期

围绝经期的概念



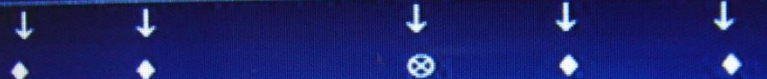
四川大学

华西第二医院 | 华西妇产儿童医院

West China Second University Hospital / West China Women's and Children's Hospital

与绝经相关的名词定义

青春期 卵巢功能开始下降 绝经 一年 生命中止



|..... 过渡期

|..... 围绝经期

|..... 绝经前期..... |..... 绝经后期..... |

更年期 ?

- 一般来说，40岁以上的女性，当开始出现月经紊乱现象（包括月经期延长、月经量减少、月经不规则或突然停经）时，就意味着**已经进入**了**围绝经期**！
- 中国人口的寿命从42岁延长至73.5岁，导致绝经问题凸显。
- 我国处于更年期的女性约占女性总人数的**20%**，其中又有**1.2亿人**正承受着更年期各种不良症状以及由此带来的疾病的折磨。
- 更年期女性大部分仍在工作，为社会作着贡献，也是家庭中的中流砥柱。因此，关爱更年期女性的健康幸福对家庭和社会而言都是十分重要的。

围绝经期不适症状



四川大学

华西第二医院 | 华西妇产儿童医院

West China Second University Hospital / West China Women's and Children's Hospital

近期症状：

血管舒缩症状（潮热、出汗等）

异常子宫出血

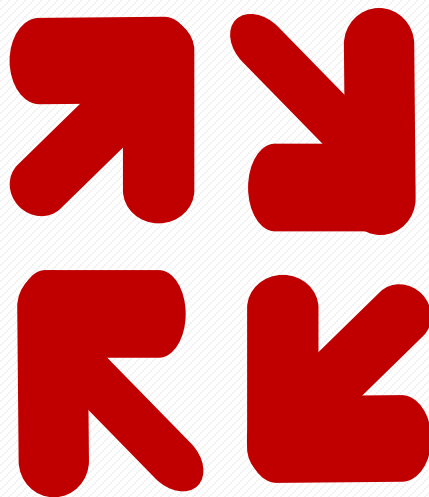
性功能降低

阴道干燥

乳房疼痛

更年期尿失禁

抑郁症



远期症状：

骨质疏松和骨折

血脂升高

心脑血管疾病

更年期症状出现的基本原因

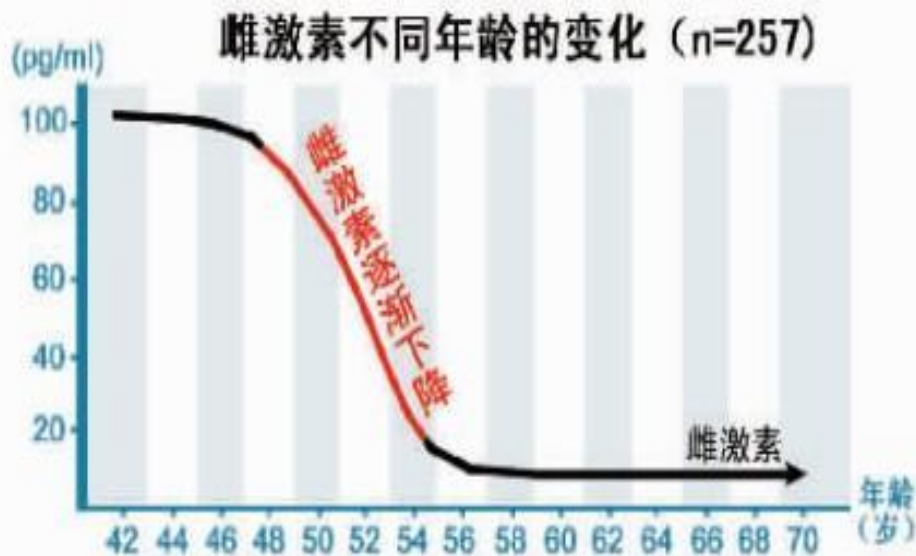
1. 决定着女性的“女人味”
2. 皮肤变松弛、头发干枯易断。
3. 骨量逐渐流失，骨质疏松患病率大大增加
4. 调配脂肪的能力下降
5. 影响女性的情绪，而造成抑郁症



四川大学

华西第二医院 | 华西妇产儿童医院

West China Second University Hospital / West China Women's and Children's Hospital

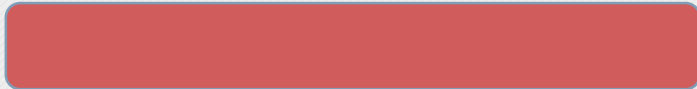


粮食 ≠ 良食

均衡膳食尤为重要

多吃蔬果，适当补充钙质、维生素以及优质蛋白。

在人体所必需的20多种氨基酸中有8种是人体不能自己合成的，需要在食物中获取，特别是从乳品、蛋、瘦肉、鱼类和大豆中获得。



膳食金字塔，完善你的健康结构



四川大学

华西第二医院 | 华西妇产儿童医院

West China Second University Hospital / West China Women's and Children's Hospital

第一层：**谷类、面包、面条、馒头**-吃的最多

第二层：**蔬菜水果**-每天要吃的多一些

第三层：**肉、蛋、奶、家禽、鱼、豆腐**-每天适量吃

第四层：**食用油、糖**-每天吃的最少。少吃动物油，以植物油为主



更年期妇女营养要求

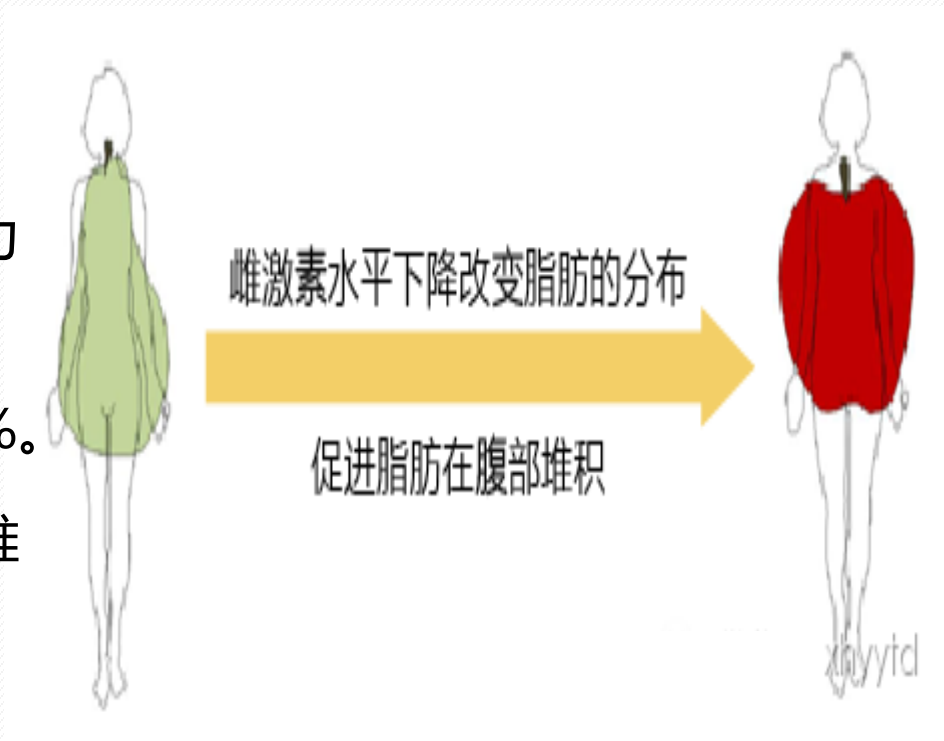


四川大学

华西第二医院 | 华西妇产儿童医院

West China Second University Hospital / West China Women's and Children's Hospital

- **能量：**以维持理想体重为原则。
- 由于年龄增长，基础代谢逐步减低，体力活动相应减少，容易发生肥胖。
- 每日能量的摄入应比年轻时减低5%-10%。
- 由于能量需要的个体差异较大，一般以维持理想体重为原则。



更年期女性的营养建议

多喝水
少喝含咖啡因饮料

更年期女性自身激素水平不稳定，更不适宜饮用含咖啡因等刺激性的饮料，以免增加身体负担，加重失眠，心律不齐等症状。



四川大学

华西第二医院 | 华西妇产儿童医院

West China Second University Hospital / West China Women's and Children's Hospital



更年期女性的建议



四川大学

华西第二医院 | 华西妇产儿童医院

West China Second University Hospital / West China Women's and Children's Hospital

保持良好心态 乐观面对生活

了解有关知识，有助于保持心情舒畅，正确看待更年期症状，并积极参加治疗。

参加文娱活动，充实安排生活，也能够帮助更年期女性积极乐观地度过这段身体变化。

