

这是什么？

更年期是指因激素变化导致女性月经结束。女性大约在50岁时进入更年期。每个女性经历更年期的方式都不同。常见症状包括潮热、夜间盗汗和睡眠困难。

围绝经期是指月经开始变化并出现更年期症状的时期，可能会从四十多岁开始。在此期间，月经可能不会规律来。可能会突然感到非常热（称为潮热），或者私密部位感到干涩。这些都是身体开始变化接近更年期的信号。

全科医生现在会做些什么？

全科医生会与你讨论你的症状和健康史。他们也可能在检测过程中提供宫颈、肠道、乳腺或性健康筛查。

如果症状影响日常生活，全科医生会与你讨论管理计划。医生可能会和你讨论使用激素疗法来治疗症状。

全科医生将来会做些什么？

全科医生可能会安排复诊，以监测你的症状并在需要时调整你的管理计划。全科医生可能会与你讨论健康生活方式改变的益处，以帮助缓解症状。全科医生可能会将你转诊给妇科医生或更年期服务机构。如果更年期影响了你的心理健康，全科医生会和你讨论支持服务选项。

我可以问医生哪些问题？

- 我该如何改善睡眠和其他症状？
- 哪些治疗最适合我？
- 我该如何支持我的心理健康？



我能做些什么？

遵循全科医生的建议非常重要。记录你的症状，做出健康选择，比如戒烟、保持活跃和健康饮食，并养成良好的睡眠习惯。如果发现任何新的症状或症状有变化，请及时跟诊。积极安排与医疗团队的健康检查。

都有哪些支持？

访问新州的更年期中心或转诊网站。这些是医学主导的多学科服务，为更年期女性提供支持和建议。全科医生可以给你转诊。

在哪里可以了解更多信息？

- 新州政府 — 围绝经期和更年期工具包
- Jean Hailes - 更年期 - <https://www.jeanhailes.org.au/health-topics/menopause/>