

浅谈对围绝经期女性焦虑的认识、治疗与康复护理

颜雪

(黑龙江中医药大学 黑龙江哈尔滨 150040)

摘要: 围绝经期女性常会出现情绪上的剧烈波动, 西医和中医对围绝经期女性出现的症状有不同角度的认识和治疗方法, 同时有效合理的对围绝经期女性进行康复护理在现代研究中证明是十分有必要的。

关键词: 围绝经期; 焦虑; 西医; 中医; 康复护理

围绝经期是女性生命过程中必定会经历的一段生理阶段, 是性成熟期的女性向老年期女性发展的过渡阶段。围绝经期大多开始于女性将要绝经之时, 可发展持续到完全绝经后的一年甚至数年, 在这段时间内女性体内的性孕激素代谢平衡会出现强烈波动以致出现严重失衡。大概有 70% 的围绝经期女性经常会因此产生一些神经系统的相关症状, 出现面部潮红、自发汗出、头晕目眩、情绪烦躁、激动易怒、记忆减退、猝然痛哭、兴趣缺失、注意力不集中、睡眠困难等情绪问题^[1]。围绝经期女性出现频率最高的相关疾病就是焦虑, 经常会在没有具体诱导因素以及具体对象的情况下产生强烈的焦虑紧张感。虽然这种焦虑缺乏现实基础, 但却很容易导致患者自发汗出、头晕目眩、手脚颤动^[2]。围绝经期女性的这种焦虑情况不但有损女性身心健康发展, 还容易给家庭内部关系造成强大压力。因此正确处理围绝经期女性的相应症状, 使女性相关症状处于可控的轻度状态或重度患者能够得到高效的康复治疗是十分有必要的。

1. 围绝经期女性焦虑的认识

1.1 围绝经期女性焦虑的西医认识

现代西医学认为围绝经期女性易焦虑的主要原因与体内激素代谢紊乱十分相关, 如孕酮、雌激素、雄激素、孕激素和雌二醇等激素的含量产生很大波动^[3], 破坏了原有平衡, 就会对女性的中枢神经系统产生相应影响, 使得女性出现情绪异常, 在无明显诱因或较弱刺激情况下出现焦虑、紧张、愤怒、忧郁等情感过程。同时有研究表明生殖激素会在一定程度上单独造成对情绪发生某些障碍^[4], 而且孕激素含量降低会使得情绪化程度更严重^[5]。

围绝经期女性会有焦虑症状，在生物学角度并没有很明显的区别特点。但是女性所处的生活环境却会导致女性焦虑情绪的不同程度的表现。有研究表明围绝经期女性会产生焦虑的主要原因与培养孩子、教育孩子、维持工作与家庭间的平衡关系密切^[6]。随着生活节奏加快，来自工作、家庭、社交甚至是家人没有足够的包容理解以及自己对于情绪的掌控程度减弱等多种原因，都有可能导致围绝经期女性产生焦虑的情绪。

1.2 围绝经期女性焦虑的中医认识

中医历史悠久，但尚无“围绝经期焦虑症”的病名记载。根据围绝经期女性的临床表现，可以划分在脏躁、崩漏、不寐、郁病、百合病等多种疾病之中^[7]。根据《内经》记载，女子“七七”任脉虚，太冲脉衰少，肾精匮乏，天癸停止，无法生子，气血津液虚损导致机体脏腑功能减弱。在疾病分型中，普遍认为肝阳上亢型与女性焦虑情绪关系密切。《素问·阴阳应象大论》中记载：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”其中“肝”可化生“怒”，即“肝在志为怒”。在肝气过于亢奋或肝阴减少，肝阳亢盛的情况下，人就会出现过于激动的表现，如情绪波动大；在肝气不足、肝血衰少情况下，就有可能导致郁怒。而导致女性出现肝阳偏盛的原因则主要与肾精衰少，肾阴不足有关。同时肾水无法上济心火，心火亢盛也导致了患者心烦、盗汗、潮热等情况的出现。

2 围绝经期女性焦虑的药物治疗

2.1 围绝经期女性焦虑的西医药物治疗

传统西医采用三环类抗抑郁药与苯二氮卓类药物治疗围绝经期女性的焦虑等症。然而这种方法对患者的毒副作用明显，不适宜作为常规疗法。现代西医学对于围绝经期女性焦虑的药物治疗主要采用激素替代与抗焦虑的治疗方案。药物治疗主要使用“5-羟色安再摄取抑制剂”，多数情况下会使用草酸艾司西酞普兰。有研究证明，围绝经期女性容易产生焦虑等情绪与体内5-羟色安再摄取关系密切，使用“5-羟色安再摄取抑制剂”控制脑内神经细胞再摄取5-羟色安，从而增加5-羟色安的含量。患者在使用草酸艾司西酞普兰进行治疗两至四周时症状就会明显改善^[8]。

2.2 围绝经期女性焦虑的中医药物治疗

根据中医对围绝经期女性焦虑的病因病机认识，一般中医治法总以调补脏腑，调和阴阳为纲，主张滋肾补阴，清心火，潜肝阳。刘旭昭^[9]在对136例患有围绝经期焦虑失眠症状的患者进行观察时发现柴胡桂枝龙骨牡蛎汤合甘麦大枣汤的治疗效果显著且毒副作用很小。柴胡桂枝龙骨牡蛎汤以调和阴阳为目的，滋补肝肾、气血双补，在调理脏腑方面疗效显著；甘麦大枣汤主要治疗“脏躁”，可以养心安神，对于患者焦虑、心烦等症状治疗效果明显。李艳^[10]

在对患者进行心理干预治疗的基础上自拟平肝阳心汤进行治疗,可明显观察到平肝阳心汤对患者的治愈效果,有效保障了患者的生活质量。

3 围绝经期女性焦虑的康复护理

除使用药物对围绝经期女性进行治疗外,患者自身以及家属也要在心理方面进行有效的康复护理。高仕红^[11]对患有围绝经期焦虑的女性使用药物治疗配合心理治疗,最终可明显观察到比传统单纯的药物治疗效果要更加明显。心理治疗的目的是要帮助患者提升对自己情绪的控制,进而有效控制焦虑情绪。何东平^[12]对患者进行中医情志护理干预证明可以有效改善患者的焦虑和抑郁。现代医学对患者主张进行"心理—生理—社会"全方面的治疗。任妍^[13]在对临床上明显观察到在对围绝经期女性常规护理的基础上结合心理康护护理可有效提高患者生活质量。陈文娟^[14]在对患者进行三个月综合康复护理干预情况下证明了综合康复护理可以更有效地缓解围绝经期综合征。

4 讨论

围绝经期是女性生命过程的一部分,在这个时期如果患者症状明显除了使用中西医药物治疗外,有效的心理康复护理也是帮助患者顺利度过这段时期的必要方法。在对患者进行康复护理的同时,也要对患者家属进行沟通,减轻患者生活中的压力,提高生活质量,促进家庭和睦。

参考文献:

- [1] 贾庆升.围绝经期女性焦虑和抑郁情绪影响因素分析[J].中国妇幼保健,2021,36(09):1974-1977.
- [2] 潘琦,李琰华.围绝经期女性睡眠质量的影响因素及全科医疗照顾的可行性[J].上海医药,2021,42(08):35-39.
- [3] 何于琼,蔡红霞,刘爱玲.围绝经期焦虑症研究进展[J].新疆中医药,2021,39(01):122-124.
- [4] 施凤,李素,张婧.围绝经期妇女抑郁症、焦虑症与生殖激素和血小板 5-羟色胺浓度的相关性分析[J].宁夏医科大学学报,2018,40(05):556-558.
- [5] 周丹,刘祖清,胡茜,罗希然,黄欣.广西壮族自治区 325 名围绝经期女性焦虑状况调查分析[J].中西医结合护理(中英文),2020,6(02):102-104.