

“更”好更年期，优雅下半程

月经紊乱、潮热多汗、情绪波动、甚至胸闷气短……许多更年期女性，都面临着身心的双重煎熬。最新研究显示，我国近半数40岁至60岁女性有更年期症状。更多的医学证据正在告诉我们，更年期不可怕，科学应对，也可以成为生命的新起点。

1 这些症状，当心是更年期“找上门”

根据北京协和医院牵头编制的《更年期患者指南》，更年期是指女性从生育期过渡到老年期的特殊阶段，多数开始于绝经前4年，平均在46岁至47岁，也有人在绝经前10年或更长时间开始。

北京协和医院妇科内分泌与生殖中心教研室主任郁琦介绍，在这个特殊的时期，随着卵巢功能逐渐衰退直至完全丧失，身体会因为雌激素水平的波动和下降，出现更年期症状。

过去几十年间，随着妇科内分泌领域研究不断推进，对于更年期的认识从曾经的“更年期只是自然现象，无需干预”转变为“更年期健康管理是提升老年生活质量的关键环节”。

“很多女性会认为更年期‘扛一扛’就过去了，但实际上现在我们已经有了科学方法可以帮助改善更年期症状。”郁琦说，默默忍受不仅生活质量得不到改善，还可能因为雌激

许多更年期女性经历过这样的时刻：突然心跳加快、手脚发麻，甚至怀疑发生了心梗；无缘无故出现潮热发汗，感到一股热气从胸前腾起……这些症状，都很有可能是更年期导致的。

“一些患者会将这些症状错误地识别为其他疾病，从而延误治疗。”北京协和医院妇产科学系副主任陈蓉介绍，女性在40岁后需要开始关注月经是否出现紊乱现象，50岁左右要开始

2 更年期不“硬扛”，科学应对有方法

素缺乏带来骨质疏松、心血管疾病和认知功能障碍等健康风险。

郁琦介绍，绝经激素治疗通过补充雌激素或雌孕激素组合，来弥补体内逐渐减少的雌激素，能够缓解更年期症状、预防因雌激素降低带来的健康风险，是更年期综合征的有效治疗方法。

一些患者担心，激素治疗会不会导致发胖？是否安全？专家表示，更年期女性随着雌激素水平的下

了解哪些是更年期症状，而绝经后则要特别关注泌尿生殖道的问题。

通过《更年期患者指南》的线上版小程序“知更健康”，大众可以进行智能问答、自我检测，初步判断自己是否进入了更年期。

“更年期是每个女性都会经历的一段自然过程，不用害怕也不必排斥，而要用平和的心态迎接它。”陈蓉说。如果症状影响到日常生活，应及时寻求医生帮助。

降，往往会带来腹式肥胖，而补充雌激素并不会带来发胖。只要在医生指导下规律用药、定期随访，安全性很高。

但需要注意的是，治疗需要在专业指导下进行，已知或可疑妊娠、已知或可疑患有乳腺癌、严重肝肾功能不全等情况，不应使用绝经激素治疗。除激素治疗外，还可以采用中药、穴位按摩、针灸等非激素治疗方法缓解更年期症状。

3 呵护身心，优雅度过更年期

潮热出汗被认为是“体质差”，情绪波动被认为是“故意找事”……许多更年期女性，经常在职场、家庭中被误解，进而也引发自身的“不安全感”。

“更年期女性既要及时关注自己的身体问题，也要呵护自己的心理健康。”陈蓉建议，家属可以共同学习更年期知识，消除误会，更好地帮助更年期女性面对这一特殊的时期。

“药物治疗是更年期治疗的主要部分，但不是全部，结合科学的生活方式调整，效果更好。”复旦大学附属妇产科医院妇科内分泌科副主任邹世恩说，规律运动是缓解更年期不适的“良药”，可以进行有氧运动，同时配合用哑铃、弹力带等进行简单的力量训练，预防骨质疏松，避免肌肉流失。此外，要健康均衡饮食，不熬夜，不抽烟，限制饮酒，适当补充维生素D和钙。还可以通过冥想、瑜伽、认知行为疗法等方式，进行心理调节，让心情更加平和。

陈蓉呼吁，个人要储备更多更年期知识，社会要加强对更年期女性的理解，让身体的语言“被听懂”，让更年期“被看见”。

据新华社

新AI模型助力更准确预测心源性猝死风险

美国研究人员开发出一款多模态人工智能(AI)模型，能显著提高识别心源性猝死高风险人群的准确性，有助于挽救生命，减少不必要的医疗干预。

美国约翰斯·霍普金斯大学等机构的研究人员近日在《自然-心血管研究》杂志上发表论文说，他们新开发的AI模型名为“多模态AI室性心律失常风险分层系统(MAARS)”，可通过分析患者的心脏增强磁共振成像(MRI)及各种医疗数据，挖掘出此前未被识别的重要心脏健康信息，从而更准确预测由室性心律失常导致的心源性猝死风险。

研究人员介绍，这项研究聚焦于一种常见遗传性心脏病——肥厚型心肌病。这种疾病是年轻人及运动员心源性猝死的主要原因之一，全球每200至

500人中就有1人患病。尽管很多患者可正常生活，但部分个体心源性猝死风险较高。目前欧美国家普遍使用的临床指南对高风险人群的风险区分能力仅为0.50(随机猜测为0.50，完美预测为1.0)，与掷硬币相当。研究显示，新型AI模型能大幅提升预测准确性。针对约翰斯·霍普金斯医院及北卡罗来纳州桑格心脏与血管研究所患者进行的测试显示，AI模型对高风险人群的风险区分能力为0.89，在40至60岁人群中可达0.93。该模型还能描述患者高风险的原因，以便医生更好地制定治疗方案。

研究人员表示，这款AI模型在心源性猝死风险预测方面的表现远超现有算法。他们还计划将该模型推广至其他类型心脏疾病的风险评估。

据新华社

新研究揭示阿尔茨海默病4种不同发展路径

美国一项新研究揭示了导致阿尔茨海默病的4种不同路径。这有助于更准确地预测该病的发病风险，制定个性化防治策略。

美国加利福尼亚大学洛杉矶分校等机构的研究人员近日在英国《E生物医学》杂志上发表论文说，他们借助动态时间规整、机器学习的聚类算法等先进算法，分析了加利福尼亚大学健康数据库中近2.5

万名阿尔茨海默病患者的电子健康记录，结果发现，阿尔茨海默病的发生并非偶然，而是有着一定的疾病发展轨迹。

这4种路径包括心理健康路径：精神状态异常如抑郁、焦虑等，会导致认知能力下降；脑病路径：逐步恶化的脑功能障碍；轻度认知障碍路径：记忆和认知能力逐渐下降；血管疾病路径：心血管疾病导致痴呆风险。

据新华社

乳腺X线筛查可显著降低乳腺癌死亡率

德国联邦辐射防护局日前发布公报说，一项针对德国女性的研究显示，定期接受乳腺X线筛查能够显著降低女性乳腺癌死亡率。

这项研究由德国联邦辐射防护局协调，明斯特大学主导。研究分析了2009年至2018年间德国乳腺X线筛查计划对降低女性乳腺癌死亡率的效果。结果发现，与未参加筛查者相比，参加筛查的

女性乳腺癌死亡率减少了20%至30%。

乳腺癌是女性常见癌症类型之一。据介绍，在德国，平均每8名女性中就有1人会患上这种疾病。德国2005年针对50至69岁女性启动乳腺X线筛查计划，2009年实现全国覆盖。2024年7月起，筛查范围扩至50至75岁女性。这些女性每两年会收到一次筛查邀请，自愿参与。

据新华社

大肠杆菌可将废弃塑料转化为止痛药

英国《自然-化学》杂志近日刊载的一项研究显示，常见细菌大肠杆菌可以将废弃塑料转化为非处方止痛药对乙酰氨基酚。

学名聚对苯二甲酸乙二醇酯的PET塑料坚固、轻便，是饮料和硬质食品包装中最常用的塑料。对乙酰氨基酚被广泛用于治疗疼痛和发烧，通常由化石燃料制成。

英国爱丁堡大学等机构的研究人员发现，一种被称为洛森重排的化合反应能在活细胞中发生，大肠杆菌内天然存在的磷酸盐就能催化这一反应。研究团队利用化学方法降解了一个PET塑料瓶，得到了这种反应的起始分子，这种分子能作为在大肠杆菌中产生对乙酰氨基酚的起始原料。

领导这项研究的爱丁堡大学教授斯蒂芬·华莱士介绍说，“首先，我们意识到这种反应的起始原料可以由废弃塑料瓶制成。”然后，“我们通过使用从一些土壤细菌和蘑菇中提取的酶改造了大肠杆菌，将这一反应与制造对乙酰氨基酚所需的最后步骤连接起来。”

通过这种方式，研究团队成功实现了起始原料向对乙酰氨基酚的转化，转化率高达90%以上。整个反应在室温条件下完成，且没有检测到有毒副产品。

华莱士教授表示，PET塑料并非只能成为垃圾或制造塑料的材料，它可以被微生物转化为有价值的新产品，比如药物等。研究人员正在与制药公司合作，有望将这一发现转化到药物生产中。

据新华社