

2011年心理护理：更年期心理卫生_护士资格考试_PDF转换
可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao_ti2020/2/2021_2022_2011_E5_B9_B4](https://www.100test.com/kao_ti2020/2/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_BF_83_c21_2683.htm)

[_E5_BF_83_c21_2683.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/2/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_BF_83_c21_2683.htm) 更年期心理卫生包括：更年期的生理和心理特点，更年期心理卫生。 一、更年期的生理和心理特点 更年期标志着中年向老年过渡。女性一般在47岁至52岁左右开始，绝经后2至3年。男性比女性晚10年左右。这个阶段是生理和心理上较明显地呈现衰老过程的一个起点，是一生中变化比较剧烈的时期，所以被称为“多事之秋”。更年期主要的生理、心理变化是大脑功能在某些方面开始衰退，内分泌系统功能下降，卵巢和睾丸分泌减少。由于性腺和神经系统之间有着相互制约的关系，当性腺发生变化时，神经系统也就受到一定的影响。表现为月经紊乱、性功能下降、性欲减退、记忆力下降、感知觉迟钝、动作缓慢等。这些变化对大多数人来说是缓慢而不明显的，可以通过植物性神经系统的调节、代偿及相应的行为改变来适应。但有些人的变化较快而突然，以致植物性神经功能紊乱，出现较多的生理反应，如心悸、呼吸不畅、眩晕、麻木、刺痛感、耳鸣、失眠、肠胃功能紊乱、食欲减退、便秘等；同时，心理活动也发生变化，如情绪易波动而不稳定，焦虑、敏感、好借故生事，多疑、忧郁、好争吵、因小事而冲动、注意力不易集中、不安而无主见、絮叨多话、无名怒火及易激惹等。更年期出现的症状和变化，轻重程度不同。如果多而集中，称为“更年期综合征”。这是个功能性变化的病症，不是器质性病变。经这一段时间，这些症状即可逐步消失。因此，不必过分担心或忧虑。要正确对待，泰然处之。许多事例说明，健

康的心理和乐观的情绪，常常是战胜疾病的有力武器。如果平稳地渡过更年期以后，还能为家庭、为社会、为国家作出有益的贡献。反之，如整天心烦意乱、忧心忡忡、悲观沮丧、惶惶不可终日，均会削弱机体的免疫机能和器官的整体机能，加重更年期综合征的症状，并对身心健康造成不良果，也可能影响家庭关系。

二、更年期心理卫生

无论是妇女或男子的更年期，都是人类生命过程中的正常发展阶段，既是生理性的，也是心理性的。注重讲究心理卫生，有助于顺利地渡过更年期。

1.科学地理解更年期是生命的必然过程

更年期是人生长育成熟转向衰退的转折时期，是生命的必然过程，是不以人的意志为转移的自然规律。每个人对更年期的反应及其征象，只有程度轻重，时间长短的差别，而不可能不存在更年期。将进入和已进入更年期的人，尤其是妇女，要有准备地去迎接这一变化。要努力提高自我控制能力，有意识地去控制更年期的各种症状，对于症状带来的苦恼，要善于自我宽解，适当调理，使机体功能早日恢复平稳。切忌盲目疑虑，无休止地寻找和探求自己身上所出现的任何一点不适，以免食不甘味，睡不安席。须知，心理不安宁可进一步促使机体功能失调。

2.正确对待症状，有病早治，适当调整

人到更年期不论有无症状出现，都应该主动地、积极地求诊，如果发现器质性疾病，就应积极治疗；要是更年期反应，则主要通过自我调理来解决而不必介意。应该指出的是，对男性在更年期出现某些症状时，决不可轻易下结论。因为男性这一时期内脏器质性疾病发病率也比较高。例如恶性肿瘤、高血压病、脑动脉硬化症等，早期也出现类似更年期综合征的症状，必须仔细检查，以免延误器质性疾病的诊断和治疗。此

外，更年期抑郁症也很常见，但却往往不被注意，误认为不过是精神不快而已，这是特别要注意的。由于机体虚弱、精力不足、皮肤松弛、面容色衰而感到悲哀，加重了紧张不安、焦虑抑郁，因而坐卧不安、顿足叹息、惶惶不可终日，若有大祸临头等临床症状。有的常把自己过去生活中的一些缺点认为莫大罪过，担心自己将失去能力，变成废人，成为家庭和社会的累赘，自责自罪，甚至产生轻生念头和发生自杀行为。也有的认为自己已病入膏肓，危在旦夕。抑郁症是一种严重的疾病，必须及时诊治。总之，处于更年期的人，对个人、家庭、社会、以及过去、现在和未来，都要有正确的认识和评价，要合理地对待。子女亲属也要对更年期的人，尤其是妇女的心理、生理变化有所了解。如果他们出现某些症状如烦躁、发怒时，需要家庭成员的谅解、同情和照顾，使之平稳地渡过更年期。更多信息请访问：百考试题护士网校 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com