

怎样预测更年期的到来？中医执业医师称考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/594/2021_2022__E6_80_8E_E6_A0_B7_E9_A2_84_E6_c22_594422.htm

女性更年期的先兆或早期症状比较明显，可通过下述指标预测更年期。1.通过家族遗传进行预测：由于进入更年期的年龄与遗传因素有一定关系，所以，祖母、母亲、同胞姐姐出现更年期的年龄可以作为孙女、女儿、妹妹进入更年期年龄的预测指标。2.从初潮年龄预测更年期年龄：多数人观察确认，月经初潮年龄与更年期年龄是负相关，即初潮年龄愈早，更年期（绝经）年龄愈晚；相反，初潮年龄愈晚，更年期年龄则愈早。3.月经紊乱现象：月经紊乱为最终绝经前的月经表现形式。常有逐渐发生绝经、间断性绝经、突发性绝经等表现形式。绝经是进入更年期的重要指标之一。4.更年期的先兆：妇女进入更年期之前一般都有某些症状。如平时月经较准，经前也无特殊不适，而突然在某次月经前发生乳房胀痛、情绪不稳定、失眠多梦、头痛、腹胀、肢体浮肿等经前期紧张症候群；另外，出现烦躁、焦虑、多疑等情绪精神方面的改变，也是步入更年期的先兆。通过以上预测方法和自己身心的具体感受，大多数妇女可以知道自己是否已进入了更年期。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