

# World Menopause Day 2024



## Menopause and Menopause Hormone Therapy

国际绝经学会（IMS）创建了-世界绝经日-汇集了世界上绝经和中年女性健康领衔专家，以改善全球女性的绝经体验。

### 2024年世界绝经日

尽管绝经和绝经激素治疗（MHT）在世界上的一些地方很好理解，但在其他地方仍然很少受到关注或仍然存在争议。这就是我们选择它作为今年世界绝经日（10月18日）官方主题的原因。我们的目标是确保我们为您提供基于循证证据的资源，让您做出完全知情的选择。

在这张信息图中，您将了解MHT的5W，即“谁、什么、何时、为什么和何地”，无论你在世界的哪个角落，它都可指导你。

## I绝经激素治疗（MHT）的5W

### 1. 谁需要MHT?

如果您在绝经期出现令人烦恼的症状，您的医疗保健专业人员（医生、护士等）可能会为您提供MHT，包括：

- 潮热：突如其来的热浪
- 盗汗：醒来时浑身是汗
- 阴道干燥：会使性生活不舒服
- 泌尿系统问题：如尿频或尿急

MHT对于早绝经（45岁之前）或早发性卵巢功能不全（40岁之前绝经）的女性也很重要。这些女性可能并不总是有症状，但MHT可以帮助保护她们的骨骼、心脏和大脑。

### 2. 什么是MHT?

MHT，传统上也称为激素替代疗法（Hormone Replacement Therapy, HRT），有助于缓解绝经症状并保护您的健康。它有不同的剂型，包括：

- 片剂
- 贴片
- 喷雾
- 凝胶
- 阴道乳膏、凝胶、片剂和环

您的医疗保健专业人员将根据您的需求和健康史帮您选择最佳方案。

### 3. 什么时候启动和停止MHT?

- **启动：** MHT通常在绝经症状变得麻烦时启动。建议绝经早期或早发性卵巢功能不全的女性在诊断后开始MHT，以保护她们的长期健康。
- **停止：** 没有设定何时停止MHT的时间。这取决于你需要多长时间才能缓解症状。您和您的医疗保健专业人员将根据您的健康状况决定最佳停止时间。



## 4. 为什么MHT是重要的？

MHT是重要的，因为它：

- 缓解绝经症状：如潮热、盗汗、阴道干燥。
- 保护骨骼：有助于预防骨质疏松症，骨质疏松症会使骨骼变得脆弱，更容易断裂。
- 支持心脏健康：MHT可能会降低某些女性患心脏病的风险（但尚未获得许可）。

然而，MHT并不适合所有人。存在小风险，包括：

- 乳腺癌
- 血栓
- 中风

这些风险因您的健康状况、年龄和应用MHT的时间而异，因此与您的医疗保健专业人员讨论MHT是否适合您非常重要。





## 5. 您能在哪里能得到MHT?

MHT可通过您的医疗保健专业人员获得。在一些地方，获得MHT的机会可能有限，特别是在低收入和中等收入国家。与了解绝经并能指导您做出选择的医疗保健专业人士交谈是很重要的。

### 如何获得更多信息

更多关于绝经激素治疗（MHT）5W详细信息可通过此链接和二维码【链接和代码】获得。

重要的是要遵循值得信赖的绝经专家和您的医疗保健专业人员的建议，而不是依赖可能缺乏资质和监管的在网上信息。

**IMS【链接】**和**绝经信息【链接】**是IMS为女性提供的信息资源，有可靠来源的循证信息。在IMS网站上，您还可以搜索您所在国家/地区的绝经学会**【链接】**，它可以帮助您找到您所在地区值得信赖的信息和医疗保健专业人员。

您的医疗保健专业人员可以帮助指导您获得值得信赖的信息和资源。

## 最后的结语

绝经是人生的一部分自然过程，有很多方法可以控制绝经症状。MHT可以帮助一些女性，但重要的是要根据可靠来源的信息。与您的医疗保健专业人员交谈可以帮助您做出对健康有益的最佳决定。

