

围绝经期女性健康相关生活质量影响因素及其干预措施 研究进展

杜淼 金丽花*

延边大学护理学院, 吉林延吉, 133002;

摘要:围绝经期是女性从生育年龄向老年过渡的关键阶段, 伴随着一系列生理和心理变化。这些变化不仅影响女性的日常生活, 还可能对其长期健康产生深远影响, 亟需干预措施提高其整体健康相关生活质量。本综述探讨了围绝经期女性健康相关生活质量的影响因素及干预措施。

关键词:围绝经期女性; 健康相关生活质量; 影响因素; 干预措施

DOI:10.69979/3029-2808.24.8.011

围绝经期(Perimenopause)是女性从生育年龄过渡到绝经期的一个重要生理阶段, 通常发生在40至55岁之间。这一时期伴随着卵巢功能的逐渐衰退, 激素水平波动显著, 导致一系列身体和心理症状的出现, 如潮热、盗汗、情绪波动、睡眠障碍等^[1]。这些症状不仅对女性的身体健康构成威胁, 还对其心理健康和社会功能产生深远影响, 进而显著降低她们的健康相关生活质量(Health-Related Quality of Life, HRQoL)。研究表明, 围绝经期女性的HRQoL显著下降, 主要表现为身体不适、情绪波动、睡眠障碍等问题^[2]。在中国, 随着人口老龄化的加剧和社会经济的发展, 围绝经期女性的数量不断增加, 如何有效提升这一群体的HRQoL已成为公共卫生领域的重要课题。

近年来, 国内外学者对围绝经期女性HRQoL的影响因素进行了广泛研究, 发现多种因素如社会支持、生活方式、心理健康等均对其有重要影响^[3]。此外, 一些研究还探讨了不同干预措施的效果, 包括药物治疗、行为干预、心理辅导等, 旨在改善围绝经期女性的整体健康状况^[4]。然而, 目前的研究多集中在某一特定方面, 缺乏系统性和全面性的总结与分析。本综述旨在通过回顾现有文献, 系统梳理围绝经期女性HRQoL的影响因素, 并评估各类干预措施的有效性, 为临床实践和政策制定提供科学依据。通过对已有研究的整合与分析, 希望能够为进一步提升围绝经期女性的生活质量提出切实可行的建议, 促进其身心健康和社会适应能力的提高。

1 围绝经期女性健康相关生活质量的影响因素

围绝经期女性的健康相关生活质量(HRQoL)确实

受到多种因素的影响, 这些因素可以大致分为社会人口学因素和心理社会因素。

1.1 社会人口学因素

社会人口学因素包括年龄、居住地区、教育水平、经济状况等。年龄是影响围绝经期女性HRQoL的一个重要因素。研究表明, 不同年龄段的围绝经期女性在HRQoL方面存在差异^[5]。

(1) 居住地区: 农村与城市地区的围绝经期女性在HRQoL上也有所不同。例如, 在西班牙的一项研究中提到, 农村地区的围绝经期女性可能面临更多的挑战^[6]。

(2) 教育水平: 教育程度较高的女性通常报告更好的HRQoL。这可能是由于她们更有可能获得关于如何管理症状的信息和支持^[7]。

(3) 经济状况: 经济条件较好的女性往往有更好的HRQoL。经济压力可能会加剧身体和心理上的不适感^[8]。

1.2 心理社会因素

心理社会因素包括社会支持、心理健康状态、应对策略等。

(1) 社会支持: 来自家庭、朋友或社区的社会支持对围绝经期女性的心理健康至关重要。缺乏足够的社会支持可能导致焦虑、抑郁等情绪问题^[9]。

(2) 心理健康状态: 焦虑、抑郁等心理问题严重影响围绝经期女性的生活质量。一项针对西安围绝经期女性的研究表明, 心理状态不佳与较低的HRQoL显著相关^[5]。

(3) 应对策略: 不同的应对方式也会对HRQoL产

生影响。积极的应对策略有助于缓解压力，提高生活质量^[3]。

综上所述，围绝经期女性的 HRQoL 受到多方面因素的影响，包括但不限于上述提到的社会人口学和心理社会因素。了解这些因素可以帮助制定更有效的干预措施，以改善这一群体的生活质量^[10]。

2 围绝经期女性健康相关生活质量的干预措施

围绝经期女性健康相关生活质量 (HRQoL) 的干预措施主要包括生活方式调整、认知行为疗法、激素治疗以及饮食干预等。

(1) 生活方式调整：一项研究通过随机对照试验评估了为期 12 周的治疗性生活方式改变 (TLM) 干预对围绝经期中国女性的影响，结果显示这种干预可以改善与健康相关的生命质量、性功能及心脏代谢健康^[11]。另一项研究也指出，适当的运动可以帮助提高围绝经期女性的心理健康，并且有助于调节心脏自主神经系统活动，降低心血管疾病的风险^[12]。

(2) 认知行为疗法 (CBT)：针对韩国围绝经期女性开发了一种新的 CBT 方案，并进行了验证。研究表明，经过 CBT 干预后，参与者的心理状态得到了显著改善^[13]。

(3) 激素治疗：对于预防绝经后骨质疏松症，小剂量激素替代疗法被证明是有效的。例如，在一个包含 140 名围绝经期和绝经后妇女的研究中，不同类型的激素药物均显示出良好的效果^[14]。此外，还有研究比较了激素治疗与生活方式干预对代谢综合征的作用，发现两者都能有效改善症状^[15]。

(4) 饮食干预：地中海式饮食被认为能够减轻围绝经期和绝经期女性更年期症状的严重程度。一项涉及 207 名澳大利亚女性的研究发现，遵循地中海饮食模式的人群在 HRQoL 方面表现更好^[16]。而在另一项关于产后妇女的研究中，则强调了合理膳食结构的重要性，比如避免传统坐月子期间的一些不良习惯，如忌食冷饮等^[17]。

综上所述，这些干预措施从多个角度出发，旨在全面提升围绝经期女性的整体健康状况及其生活质量。未来还需要更多高质量的研究来进一步优化这些方法并探索其他潜在的有效策略。

3 小结

围绝经期女性的 HRQoL 受到多方面因素的影响，但通过有效的干预措施，我们可以从多个角度出发，全面

提升其整体健康状况和生活质量。未来，我们需要更多高质量的研究来进一步优化这些方法，并探索其他潜在的有效策略，以期围绝经期女性提供更加全面、个性化的健康管理方案。同时，公共卫生领域也应加强对这一群体的关注和支持，共同推动围绝经期女性健康事业的发展。

参考文献

- [1]CHOIJAMTS B,BYAMBASUREN M,ARIUNBOLD O-E,et al.Impact of perimenopausal symptomatology on quality of life in Mongolian women[J].Journal of Obstetrics and Gynaecology, 2022, 42(7): 31 34-41.
- [2]WANG Y,MIAO X,VIWATTANAKULVANID P. Effects of a therapeutic lifestyle modification intervention on cardiometabolic health,sexual functioning and health-related quality of life in perimenopausal Chinese women:protocol for a randomised controlled trial[J].Bmj Open,2024,14 (4).
- [3]李燕,刘建安,李林芬,et al.围绝经期女性抑郁症状及其影响因素的探讨[J].中国妇幼健康研究,2013, 24(06): 814-6.
- [4]郝晶,李淑杏,陈长香,et al.正念行为训练联合音乐疗法对围绝经期临床护士心理状态及睡眠质量的影响[J].中国煤炭工业医学杂志,2016,19(07):1068-7 1.
- [5]张文皓,张宏晨,葛伟,et al.西安市部分社区围绝经期妇女生活质量及影响因素分析[J].上海护理,201 8,18(04):32-5.
- [6]LLANEZA-SUAREZ C,GARCIA-PORTILLA P,RODRIGUE Z-VIJANDE B,et al.Rural residence and health-related quality of life in a sample of Spain pe rimenopausal women[J].Gynecological Endocrinol ogy, 2024,40(1).
- [7]陈长香,李建民,岳静玲,et al.河北省妇女围绝经期综合征及影响因素分析[J].中国公共卫生,2009,25 (10):1168-70.
- [8]朱碧环,肖建荣.产前筛查高风险孕妇心理状况调查及相关因素分析[J].黑龙江医学,2019,43(04):402 -3.

- [9]RAHMAN M M,DAVID M,STEINBERG J, et al. Association of optimism and social support with health-related quality of life among Australian women cancer survivors-A cohort study [J].Asia-Pacific Journal of Clinical Oncology, 2024.
- [10]ZHAN Y,FEDER S,LUSTBERG M,et al.Health-Related Quality of Life in Women with Metastatic Breast Cancer:An Integrative Review [J]. Nursing Research,2024,73(3):E47-E8.
- [11]WANG Y,MIAO X,VIWATTANAKULVANID P. Effects of a therapeutic lifestyle modification intervention on health-related quality of life and sexual functioning and cardiometabolic health in perimenopausal Chinese women: a randomized controlled trial[J].Climacteric,2024.
- [12]FANG M, ZHANG P.Regulation of exercise on heart rate variability in perimenopausal and postmenopausal women [J].Zhong nan da xue xue bao Yi xue ban = Journal of Central South University Medical sciences,2024,49(4):516-25.
- [13]KIM D S,KIM N Y, HAN D H,et al.Efficacy of cognitive behavioral therapy for menopausal symptoms and quality of life in Korean perimenopausal women:A pilot randomized controlled trial[J].Maturitas,2024,189.
- [14]方梦辰,张培珍.运动对围绝经期和绝经后妇女心率变异性的调节[J].中南大学学报(医学版),2024,49(04):516-25.
- [15]阮祥燕,闫丹,张俊丽,et al.绝经妇女代谢综合征干预措施的研究[J].首都医科大学学报,2013,34(04):519-24.
- [16]BYRNE-KIRK M,MANTZIORIS E,SCANNELL N,et al. Adherence to a Mediterranean-style diet and severity of menopausal symptoms in perimenopausal and menopausal women from Australia:a cross-sectional analysis[J].European Journal of Nutrition,2024,63(7):2743-51.
- [17]代旭,沈国红,夏浩业, et al.产褥期妇女膳食行为及其相关因素[J].中国妇幼健康研究,2016,27(09):1052-5.
- 作者简介:杜淼(1999.12—),女,汉族,山东省济宁市,硕士研究生在读学历,延边大学护理学院,研究方向:临床护理
- 通讯作者:金丽花(1982.04—),女,朝鲜族,吉林省延吉市,博士,延边大学护理学院,讲师,研究方向:母婴与儿童护理。