

更年期小测验

真假陈述（请圈出）

1. 更年期对所有女性的影响相同	真/假
2. 更年期的症状只是生理上的	真/假
3. 更年期只发生在女性 50 多岁的时候	真/假
4. 大多数女性的更年期症状不需要任何帮助	真/假
5. 鼓励正在经历更年期的女性谈论她们的心理健康和福祉很重要	真/假

更年期小测验： 答案

<p>1. 更年期对所有女性的影响相同</p> <p>*请注意, 不仅仅是那些认定自己是女性的人会经历更年期。一些跨性别男性、非二元性别人士和双性人或性别特征变更的人也可能会经历更年期*</p>	<p>假</p> <p>更年期是女性经历的一个自然事件和过渡, 但每个女性的情况不同, 因此她们的更年期经历也各不相同。</p> <p>体征和症状因人而异, 影响方式也不尽相同。有些人会在短时间内出现极少的症状, 而有些人则会出现大部分症状, 而且这些症状可能会持续 20 年或更长时间。</p>
<p>2. 更年期的症状只是生理上的</p>	<p>假</p> <p>更年期荷尔蒙的变化会影响心理健康和身体健康。会出现许多心理症状, 如情绪低落。本节稍后将对此进行深入探讨。</p>
<p>3. 更年期只发生在女性 50 多岁的时候</p>	<p>假</p> <p>更年期发生在 45 至 55 岁之间。在英国, 女性进入更年期的平均年龄为 51 岁。</p> <p>某些手术或癌症治疗也可能导致更年期。这有时会导致症状更加突然, 在某些情况下更加严重。因此, 更年期可能发生在 45 岁以下。同样也可能发生在 55 岁以上。</p>

<p>4. 大多数女性的更年期症状不需要任何帮助</p>	<p>假</p> <p>更年期症状有时很严重，会影响日常生活。</p> <p>研究表明，45% 的女性表示，她们觉得更年期症状对她们的的工作产生了负面影响。</p>
<p>5. 鼓励正在经历更年期的女性谈论她们的心理健康和福祉很重要</p>	<p>真</p> <p>重要的是要认识到，更年期的精神症状和身体症状一样真实。就更年期及其对身心健康的影响展开对话，有助于使对话正常化，减少耻辱感，并鼓励女性在遇到困难时寻求帮助。</p> <p>在某些文化中，围绕女性健康（如更年期和心理健康）的讨论不被鼓励，甚至受到侮辱，这可能是因为女性不习惯谈论这些问题，而这些问题仍然受到隐藏。</p> <p>我们越是能够提高认识并增进理解，就会有更多的妇女及其伴侣感到备受支持去寻求建议和帮助。</p>