



撰文 冯仪慧 Michelle Fong

马来西亚辅助医学协会、自然荷尔蒙疗法理事长、马来西亚自然荷尔蒙疗法师、营养师、美国 MBA 硕士、电视台《女性健康宝典》主持人、专栏作者等

# 当女人男人 撞上更年期

编辑 郑美彦



36岁那年，医生的一席话有如晴天霹雳：“你的荷尔蒙分泌严重失衡，最大的罪魁祸首就是因为肥胖和压力过大，扰乱了你的神经系统，而导致内分泌系统不能自我调节，卵巢功能下降，雌激素和黄体素水平降低，所以出现了隐形更年期的症状，只要服用荷尔蒙药物应该就没事了。”

当时我愣住了，心想：“天啊！我竟然到了更年期！太不可思议了吧？更年期不是要到50岁左右才会发生的吗？”

你知道什么是隐形更年期吗？

根据调查显示，由于现代人都处在快节奏和压力大的生活当中，精神极度紧张、饮食不均衡、少运动，再加上肥胖、慢性病等原因，造成了成熟卵泡的数量减少，因此，更年期的年龄提前。调查也显示，介于32岁~40岁年龄的女性中，有65%以上不同程度地存在隐形更年期症状。我就是其中一位了！

## 更年期是一种病吗？

更年期，对女性来说，是指卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退到完全消失直到停经的一个过度时期。更年期是生命中一个自然的现象，因此更年期不是疾病，而是荷尔蒙变化和减少，让你在生理上和心理上面对了一些转变。对于女性而言，停经的平均年龄大约在50岁左右，所以一般上更年期会发生在45~55岁之间。

