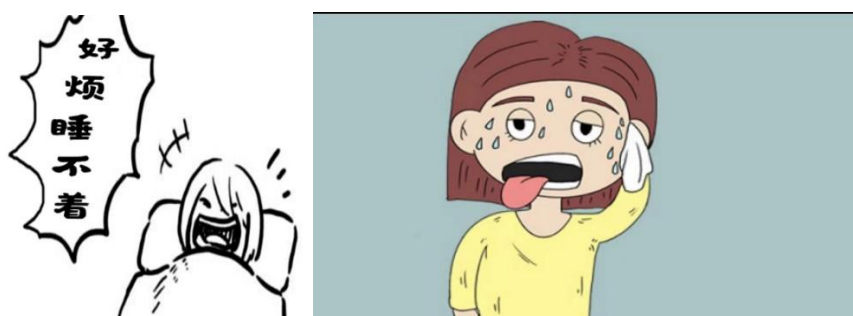


更年期睡眠不好怎么办？该怎么调？

广东省妇幼保健院 妇女保健科 董晓航护师

大多数女性 45 岁以后，要开始迎接更年期的到访。然而，有一部分女性的更年期并不平顺，潮热、多汗、月经紊乱，甚至更年期失眠。长期下去实在是影响一部分女性的健康，而总是失眠也会加重更年期症状，甚至加快女性衰老的速度。所以，更年期睡眠不好怎么办该怎么调理呢？



更年期失眠是指女性绝经前、后出现的性激素波动或减少所致的神经心理症状造成的睡眠障碍，不仅影响自身睡眠质量，还给工作、生活造成困扰，严重影响生活质量。在中医中，更年期综合征属于“绝经前后诸证”。

有相当一部分女性在更年期的时候，晚上睡不着觉，这个时候应当注意调理，生活上要注意饮食尽量清淡一点，在饮食当中所含的维生素和蛋白质，尽量丰富一点，平时多参加体育活动，像打太极拳，或者是练气功都对身体调理很有好处，并且可以提高我们神经的调理功能，生活要做到有规律。



更年期女性卵巢雌激素分泌逐渐减少以及垂体促性腺激素增多，造成神经内分泌一时性失调，下丘脑—垂体—卵巢轴反馈系统失调和自主神经系统功能紊乱，产生抑郁、焦虑症，这些往往是产生失眠的主要原因。

对于步入更年期的女性来说，内服调理比改善外在更重要，在日常生活中，我们可以选择补充雌激素，它主要帮助女性解决和安全度过更年期所出现的各类问题和症状。具有改善月经不调，内分泌紊乱，雌激素减少、关节疼痛、头疼头晕、失眠盗汗、焦虑抑郁、潮热发红以及面部长斑等更年期综合征。



晚餐要清淡。如果晚餐丰盛油腻吃得太多太晚，延长胃内排空时间，胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后的紧张工作会传送信息给大脑，引起大脑活跃，并扩散到大脑皮层其他部位，致使夜里无法好好睡觉，导致失眠。



中医食疗：小米和枣仁从中医角度讲都有治疗失眠的作用，是更年期女性的佳品。取小米 100 克、枣仁末 15 克、蜂蜜 30 克，小米煮粥，候熟，入枣仁末，搅匀。食用时，加蜂蜜，日服 2 次。可以补脾润燥，宁心安神。用于治疗更年期纳食不香、大便干燥、黑夜失眠等症。

女性朋友在更年期的时候晚上不能够经常熬夜，做到定时起床，晚餐不能吃得饱，在睡觉之前不要饮用咖啡或者饮用浓茶，当然其他刺激性的饮料在睡觉之前也不能够饮用，能够促睡眠的食物多含有卵磷脂成分，这样的食物要多吃，为了提高睡眠质量，要有一个良好的睡眠环境，睡觉之前关好门窗，把灯关掉。