更年期身体疼痛是怎么回事?

“医生,我这腰背痛得直不起来,膝盖也疼,晚上还总失眠,到底咋回事啊?”在疼痛科门诊,类似的提问常为40~60岁的女性患者。西安市中心医院疼痛科副主任医师高晓猛介绍,这一年龄段的女性是疼痛科门诊的“主力军”,而困扰她们的“全身疼痛”,核心诱因往往指向“更年期”。

雌激素下降是疼痛“幕后推手”

“雌激素就像女性身体的‘保护者’,不仅管生育,还能镇痛抗炎,稳住骨骼、心血管和神经系统。”高晓猛解释,可一到更年期,卵巢功能衰退会让雌激素“断崖式”下降,身体对疼痛的敏感度瞬间飙升,各类疼痛问题也随之找上门。最先受影响的是骨骼和关节。雌激素能守护骨骼,抑制破骨细胞活性、促进钙质沉积,还能保护关节软骨。一旦雌激素缺失,骨量会加速流失,骨质疏松找上门,腰背痛、全身骨痛随之而来,骨折风险也会升高。关节软骨容易磨损、滑液分泌减少,骨关节炎会加重,膝盖、腰椎等部位会又僵又痛。

神经系统也跟着“出乱子”。雌激素能让神经系统保持稳定,但它的“撤退”会导致神经系统信号紊乱,引发神经性疼痛,比如皮肤有蚁行感、烧灼感,或是像被针扎一样疼,原本就有的头痛也可能加重。

肌肉不适也很常见。雌激素骤降会降低身体的疼痛耐受度,可能诱发纤维肌痛综合征,导致全身肌肉酸痛、僵硬,按压时还有明显痛点,人也总觉得累。

“更年期的潮热、盗汗,很多女性都经历过,这些症状会严重干扰睡眠。”高晓猛说,睡眠不足会让身体对疼痛的感知更强烈,形成“越疼越睡不着,越睡不着越疼”的恶性循环。

更麻烦的是情绪问题。激素波动会让中年女性容易焦虑、抑郁,而情绪低落会进一步降低痛阈——原本能忍受的疼,在坏情绪影响下会变得更强烈,情绪和疼痛相互“拉扯”,让不适感加倍。

四招应对“更年期疼痛”

第一招是调好饮食。多吃牛奶、豆制品等含钙丰富的食物,搭配绿叶蔬菜补充维生素;平时多晒太阳,或适量吃些鱼肝油补充维生素D,帮身体更好地吸收钙质,守护骨骼健康。

第二招是科学运动。选择快走、跳舞等负重运动,能增强骨骼密度;练瑜伽、打太极可改善关节灵活性;适当做些力量训练,增强肌肉力量,给关节和骨骼“搭把手”。

第三招是管好情绪与睡眠,减少疼痛“放大器”。保持规律作息,睡前少用电子设备,营造安静舒适的睡眠环境;平时可以通过冥想、养花、读书等疏导情绪,要是情绪问题影响生活,别硬扛,及时找心理医生帮忙。

第四招在必要时寻求专业医疗帮助。如果疼痛明显,可到医院就诊。比如在排除禁忌症的情况下,可通过个性化激素补充治疗缓解潮热、盗汗,还能预防骨质疏松、减轻部分疼痛。疼痛科也有针对性治疗,比如用药物缓解不同类型疼痛,靠冲击波、超短波等物理治疗减轻肌肉关节不适,严重的局部疼痛还能通过神经阻滞等微创介入治疗阻断疼痛信号。

“‘更年期疼痛’不是‘衰老的必然’,而是身体在激素变化期发出的‘求救信号’。”高晓猛提醒,中年女性别忽视身体疼痛,及时了解原因、科学应对,再加上医生的专业帮助,就能平稳度过这一时期,拥抱舒适、健康的生活。

(据《西安晚报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

声 明

本人张洁于2023年前10月18日在中国工商银行锡林路支行开具的车辆解压手续中:(1)中国工商银行锡林路支行营业执照加盖公章;(2)中国工商银行锡林路支行授权委托书加盖公章,(3)中国工商银行锡林路支行银行结清证明,以上证件不慎遗失,现声明作废。

声 明

本人马彤华不慎将赛罕区新建西街建行宿舍南楼4单元4号的注销他项证明、注销他项委托书及营业执照复印件丢失,房屋所有权证号:呼房权证赛罕区字第2003004573号,声明作废,房屋他项权人:呼和浩特市城郊攸攸板农村信用合作社,声明人:马彤华

公 告

中实伟业建筑有限责任公司、包头市驰腾土石方工程公司为包头市青山区住房和城乡建设局(法人代码150204011542024C)于2011年、2017年期间实施了工程:三中长廊硬化制作凉厅景观工程、土石方工程。截至目前,有部分债务关系未解决,通知各公司负责人提供协议等凭证在30日内速与包头市青山区住房和城乡建设局取得联系,解决相应债务关系,逾期还未联系,按相关规定处理。

联系人:魏葳 联系电话:15247263387

包头市青山区住房和城乡建设局

2025年9月26日

公 告

府谷县绿化施工队、包头市鸿蒙水利工程公司、台州市路桥区绿泰园林苗木场为包头市青山区住房和城乡建设局(法人代码150204011542024C)于2007年—2009年期间实施了工程:基地建设(大青山南坡)、基地建设(大青山南坡)、D线栽植法国梧桐。截至目前,有部分债务关系未解决,现以上公司经核查已为注销状态,通知各公司负责人提供协议等凭证在30日内速与包头市青山区住房和城乡建设局取得联系,解决相应债务关系,逾期还未联系,按相关规定处理。

联系人:魏葳 联系电话:15247263387

包头市青山区住房和城乡建设局

2025年9月26日

公 告

青山公园、青山苗圃、一机厂动力处、一苗圃、宜兴南槽成套水景设备厂为包头市青山区住房和城乡建设局(法人代码150204011542024C)于1999年至2002年期间实施了工程:民主路、青山路种花草,幸福路广场,都兰广场,202广场,202广场喷泉工程项目。截至目前,有部分债务关系未解决,通知各公司负责人提供协议等凭证在30日内速与包头市青山区住房和城乡建设局取得联系,解决相应债务关系,逾期还未联系,按相关规定处理。

联系人:魏葳 联系电话:15247263387

包头市青山区住房和城乡建设局

2025年9月26日

公 告

包头市展浩电力安装有限公司、世辰建工(集团)公司第二分公司、包头市谊缘园林景观工程有限责任公司、包头市昌得裕物资有限责任公司、包头市驰腾土石方工程公司、包头市云天建筑有限公司在我单位(法人代码150204011542024C)于2013--2016年实施以下项目:四道沙河110国道处铁塔改造,富强路等处电缆入地,少先路燃气管道恢复维修,青宾低压电缆改造,G6北出口地形改造,团结广场公厕供热。目前尚存债务未解决,现通知各公司在30日内与我局联系协商债务清偿。若逾期未联系,按相关规定处理。

联系人:安宁 联系电话:13847252050

包头市青山区住房和城乡建设局

2025年9月26日

赛罕区人民政府2025年度第六十六批次建设用地土地征转报批项目社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发[2016]1号)、《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》([2021]7号)的文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:

一、项目概要:该项目总面积2.4354公顷,其中东喇嘛营村集体土地0.0122公顷(地类为:水浇地0.0122公顷);正喇嘛营村集体土地0.0319公顷(地类为:菜地0.0004公顷、水浇地0.0153公顷、乔木林地0.0150公顷、其他林地0.0001公顷、天然牧草地0.0011公顷);西喇嘛营村集体土地0.5059公顷(地类为:水浇地0.4902公顷、乔木林地0.0086公顷、其他林地0.0013公顷、天然牧草地0.0044公顷、农村道路0.0014公顷);东黑河村集体土地1.8854公顷(地类为:菜地0.0275公顷、水浇地1.2445公顷、其他林地0.0210公顷、天然牧草地0.3631公顷、其他草地0.1738公顷、农村道路0.0473公顷、农村居民点0.0082公顷)。该项目拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。

二、征求公众意见的主要事项:1、征求公众意见范围:该项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2、征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见和建议。3、征求公众对该项目社会稳定风险方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反馈。

三、公众参与联系方式:实施单位:呼和浩特市赛罕区城市发展投资有限公司,联系人:梁艳霞,电话:15661315192,邮箱:shqctgs007@163.com

呼和浩特市赛罕区城市发展投资有限公司

二〇二五年九月二十六日

严 正 声 明

近期,有不法分子通过伪造我公司(内蒙古宏燃能源有限公司)公章、股东协议、法人代表授权委托书、邀请函等文件,冒用我公司名义,虚假宣称对外转让煤矿资产100%股权,并冒充我公司业务人员与社会公众接洽,开展股权买卖等相关欺诈活动。

对此,我公司郑重声明如下:

一、我公司从未召开过上述所谓“股东会议”,也从未授权任何个人(包括但不限于伪造文件中提及的“刘远航”)代表我公司进行任何股权转让的前期沟通、谈判及签署法律文件等事宜。

二、所涉《邀请函》中提及的股权出售事项纯属虚构,我公司从未与枣庄矿业集团或其他任何主体就煤矿股权转让进行接洽或达成任何意向。

三、我公司一切经营活动均以官方盖章文件为准,任何未加盖我公司有效公章的文件均属无效,我公司不予认可。

敬请社会各界提高警惕,谨防上当受骗。如遇可疑情况,可通过我公司官方渠道核实(联系电话:13609508277)。对任何冒用我公司名义进行非法活动的组织及个人,我公司保留依法追究其法律责任的一切权利。特此声明。

内蒙古宏燃能源有限公司

2025年9月16日

附:不法分子伪造文件

寻亲公告

2022年1月23日,在大学城省道路边捡到一男婴,取名李奕呈,请孩子的父母或者其他监护人,知情人持有效证件与李志强联系,并请广大居民予以监督,联系电话18586266022。

公 告

本公司近期发现,有人伪造本公司的公章,从事各种违法行为。本公司在此声明:本公司自设立至今,仅有一枚有效公章和合同章且已在相关部门备案登记,在公司法定代表人处保管,除法定代表人外,任何人无权直接使用本公司公章。若出现其他公章均为伪造公章,对本公司不产生任何法律效力,特此公告。

内蒙古嘉至亿建筑工程有限公司

债权转让通知书

鲁国,高源,内蒙古智穹科技有限责任公司你三方于2025年3月份至2025年4月份向我购买钢材,材款为60202元。现因你欠款未清偿完毕,本人已经依法将对你三方享有的全部债权,全部转让给刘朗.请你三方接到本债权转让通知书后直接向刘朗履行所有欠款.通知人:东胜区源海钢材经销部韩丽娜2025年9月25日(特此公告)

遗 失 声 明

●内蒙古桦光林业科技有限责任公司(代码91150100MA0N07ME1B)遗失公章一枚,声明作废●达拉特旗鑫荣建材加工有限责任公司(统一社会信用代码91150621797181838)的公章.合同专用章.财务专用章和法人章流失,法人:孟海泳,声明作废●张一诺,性别:女,遗失出生医学证明,编号P150171669,声明作废

内蒙古自治区土默特左旗水磨矿区建筑用砂(砂卵石)矿项目环境影响报告书征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与暂行办法》规定“内蒙古自治区土默特左旗水磨矿区建筑用砂(砂卵石)矿项目”征求意见稿已完成,现向公众进一步征求意见:**1、环境影响报告书征求意见稿全文网络链接**:链接:https://pan.baidu.com/s/1BVTqPeutP7jcLwNQD1BnYw,提取码:sajr;**2、公众可就近到建设单位办公地查阅纸质。3**、公众可通过(http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx)下载公众意见表。按规范要求填写意见并提交。**4、征求意见公众范围**:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。**5、公众可通过信函、邮件等方式**,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。**6、建设单位联系方式**:单位名称:内蒙古敕勒川城建投资有限责任公司,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市土默特左旗察素齐镇全胜路西,联系人:赵经理,联系方式:0471-8151888,电子邮箱:3226104815@qq.com;**7**、公众提出意见为本公告公布之日起10个工作日内。

●昆都仑区老来寿食品经销店遗失食品经营许可证副本,编号JY11502032068953,声明作废●张学仕遗失道路运输经营许可证正副本,赤字150426605376号,声明作废●内蒙古医科大学特古乐德尔(学号2023040470)遗失学生证,声明作废●内蒙古禾雨晟现代农牧业有限公司(统一社会信用代码91150104MACEBWWA4L)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废●内蒙古凯尔留学咨询服务有限公司的法人章遗失,法人:任旭峰,印章编号15029110001162,声明作废●鄂尔多斯市万卓财务有限公司(统一社会信用代码91150602MACQ5QQJ18)的公章遗失,声明作废●母亲:张兴男,父亲:李洪刚,女儿:李一桐于2022年03月31日15时36分出生,现其《出生医学证明》(编号:V150051270)丢失,特声明作废●呼和浩特市尚天慧服饰有限责任公司的开户许可证遗失,核准号J1910004407701,账号06020007092000206 27,开户银行:中国工商银行呼自浩特市光明支行,声明作废●内蒙古鼎光商贸有限公司(代码91150104MA0Q4J6X26)遗失公章、财务章各一枚,声明作废●临河个体丁国涛《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号150802016356,声明作废●乌拉盖管理区新社员有机肥加工有限公司(统一社会信用代码91152591MA0N8P1L8E)的法人章遗失,法人:王立疆,声明作废

●白梦飞,性别:女不慎遗失出生医学证明,出生证编号L150188593,声明作废●巴彦淖尔市嘉欣物流有限公司《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号150802020135,声明作废●母亲:郝宏娟,父亲:田作忠,女儿:田宇萱于2015年8月14日01时55分出生,现其《出生医学证明》(编号P150189479)丢失,特声明作废●内蒙古鑫选商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150302341258230)的公章遗失,声明作废●内蒙古达科物业服务有限公司遗失存款人查询密码,核准号:J1910015469101,账号06020003090005337,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特满都拉支行,声明作废●明广利遗失坐落于敖汉旗新惠镇新州街东振兴路北(金泰嘉园14号楼)不动产权证2份,编号162021306281;162021306279,声明作废●呼和浩特市赛罕区金泽佑鲜切牛肉火锅店(个体工商户)(统一代码92150105MAEEPDKD0G)遗失原名称为:赛罕区老屯炖餐饮店(个体工商户)的公章一枚,声明作废●白易方(现用名周阳泰)(父:白杨,母:周棣)遗失出生医学证明,出生日期:2008年6月27日,出生证编号:I150009079,声明作废●母亲:刘雅茜,父亲:刘虎不慎将孩子刘亦凡(男)出生医学证明遗失,编号W150078399,出生时间2022年8月22日,声明作废●赵秀平,贾耀不慎将抵押物不动产抵押登记证明(房屋他项权利证)遗失,证号:蒙(2017)呼和浩特市不动产证明第0020976号,声明作废●母亲:来小,父亲:岳阿力木苏,儿子:岳奈日于2023年05月09日15时04分出生,现其《出生医学证明》(编号:X150015307)丢失,特声明作废●内蒙古达通新能源汽车物流有限公司(统一社会信用代码J2046000483902,账号91150123594618632Y)遗失原法人(王立生)章一枚,声明作废●内蒙古创响云网络科技有限公司(代码91150103MA7EMJ5T37)遗失公章一枚,声明作废

●内蒙古齐运达物流有限公司遗失蒙B82487的道路运输证,证号150205003253,声明作废●内蒙古齐达通贸易物流有限公司遗失蒙B84979的道路运输证,证号150205003371,声明作废●郝文彪遗失内蒙古自治区包头市土默特右旗萨拉齐镇东胜街亿成佳苑小区4#楼四单元501-601户房屋不动产权证,登记类别:转移登记,不动产权证号:187021100349,建筑面积:157.45平米,设计用途:住宅,声明作废●内蒙古兴泰农业有限公司(统一社会信用代码91150123MACT20ABXC)遗失公章.财务章及草三小法人章各一枚,声明作废●伊金霍洛旗食品总仓协会(统一社会信用代码51150627MJ25100627)遗失公章一枚,声明作废●临河个体高卉韬不慎遗失车辆:蒙L89110道路运输证,证号150802068652,声明作废●临河个体高卉韬《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号150802019414,声明作废●临河区个体赵娜不慎遗失车辆:蒙L64545道路运输证,证号150802072352,声明作废●内蒙古普君能源有限公司(统一社会信用代码:91150291MADWYYL442)遗失企业财务章,编号1502911003722;合同章,编号1502911003723;发票章,编号1502911003724;法人章,编号1502911003725,声明作废●周欣丢失呼和浩特市盛锦房地产开发有限公司开具的车位款收据,2025年2月19日,收据号8452834,金额30000元,声明作废●四子王旗财政局工会委员会遗失银行开户许可证,核准号J2046000483902,账号86160610142100203 9,开户银行:内蒙古银行股份有限公司乌兰察布四子王旗支行,特此声明