

澳门围绝经期女性的身心变化及家庭支持研究

蔡远宁¹ 朱维肖¹ 俞竹怡² 施瑞婷² 王逸雯¹ 陆珍妮¹

1. 澳门城市大学大健康学院, 澳门

2. 澳门城市大学人文社会科学学院, 澳门

摘要 | 本研究旨在探讨澳门围绝经期女性的身心变化及家庭支持的现状。通过定性访谈方法, 研究揭示了围绝经期女性在生理 (如潮热、月经不规律、睡眠质量下降) 和心理 (如情绪波动、焦虑) 方面的显著变化, 以及这些变化对她们日常生活和幸福感的影响。研究发现, 家庭支持对围绝经期女性适应这一阶段具有关键作用。家庭成员的理解、包容和协助, 特别是在情绪波动和家务责任分配上, 有助于改善她们的生活质量。尽管澳门社会对围绝经期女性的认知和态度相对和谐, 但仍存在改善空间, 特别是在围绝经期的宣传和教育方面。研究结果强调了将研究成果转化为实际应用的重要性, 建议政策制定者和社区服务提供者基于研究结果, 开发和实施针对围绝经期女性的教育、支持和资源分配策略。

关键词 | 围绝经期女性; 身心变化; 家庭支持

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

1.1 选题背景

在澳门这个充满活力的城市, 围绝经期女性正经历着生命中一个重要的转折点。她们不仅要应对身体上的变化, 还要面对心理上的波动和家庭角色的转变。随着年龄的增长, 她们可能会感到焦虑、抑郁或孤独, 这些情绪需要被理解和支持。同时, 家庭作为她们最亲密的社会支持网络, 其作用不容忽视。本研究旨在通过研究澳门围绝经期女性的身心变化以及家庭如何提供支持, 来探索如何帮助她们更好地

基金项目: 澳门科学技术发展基金项目“澳门围绝经期女性身心健康问题与应对策略”(项目编号: 0016/2022/IT)。

作者简介: 蔡远宁 (通讯作者), 澳门城市大学大健康学院, 副教授, 香港注册社会工作者, 研究方向: 社会工作, 精神健康; 朱维肖, 澳门城市大学大健康学院, 学生研究助理, 国家助理社会工作师, 研究方向: 社会工作教育; 俞竹怡, 澳门城市大学人文社会科学学院, 文化产业管理硕士生, 研究方向: 情感劳动; 施瑞婷, 澳门城市大学人文社会科学学院, 助理教授, 研究方向: 情感社会学; 王逸雯, 澳门城市大学大健康学院, 助理教授, 研究方向: 社会心理学; 陆珍妮, 澳门城市大学大健康学院, 讲师, 研究方向: 心理及精神健康。

文章引用: 蔡远宁, 朱维肖, 俞竹怡, 等. 澳门围绝经期女性的身心变化及家庭支持研究 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6 (8): 430-441.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0608054>

适应这一生命阶段；关注她们在生理、心理和社会关系上遇到的挑战，以及家庭成员如何支持她们。通过此次研究，希望能够增进对围绝经期女性需求的理解，还能为家庭支持策略提供实证基础，促进社会对这一群体的关怀和支持。

1.2 研究意义

在生理和心理的双重挑战下，研究澳门的围绝经期女性的身心变化对于理解她们的需求至关重要。家庭作为最直接和重要的支持系统，其作用不容忽视。本研究旨在探讨澳门围绝经期女性的身心变化特点，以及家庭支持的有效性，以期为她们提供更有针对性的帮助和支持。通过分析家庭支持的类型、方式及其对围绝经期女性的影响，本研究将为改善她们的生活质量提供科学依据。同时，研究成果也将为相关政策制定者、社会服务机构和社会工作者提供参考，推动社会对围绝经期女性群体的关怀和支持，促进社会和谐与进步。

2 文献综述

2.1 围绝经期的定义

围绝经期，是女性生命发展中的一个阶段，也是一个转折点，通常标志着从生育能力向非生育能力的过渡。在学术界，围绝经期被定义为女性在45至55岁之间，随着卵巢功能的逐渐衰退，月经停止至少12个月的状态。^[1]这个时期，女性体内的雌激素水平显著下降，引发了一系列生理和心理上的变化。

生理上，围绝经期带来的热潮红、出汗、睡眠问题以及情绪波动是常见的症状。这些变化不仅影响日常生活，还可能增加心血管疾病和骨质疏松症的风险。心理上，围绝经期女性可能会感到焦虑、抑郁或自我价值感下降^[2]，这些情绪的波动与激素水平的变化、个人生活经历和社会角色的转变紧密相关。

尽管围绝经期是一个自然的生理过程，但它对女性的生活质量有着深远的影响。因此，对围绝经期的研究不仅关注生理变化，也包括心理、社会和文化层面的影响。^[3]了解围绝经期的定义和相关症状有助于医疗专业人员提供更好的支持和干预措施，帮助女性更平稳地过渡到这一生命阶段。

围绝经期的研究领域正在不断扩展，包括对围绝经期症状的生物学机制^[4]、心理社会影响以及预防和治疗策略的探讨。^[1]随着研究的深入，我们对围绝经期的理解越来越全面，能够为女性提供更加个性化和有效的支持。

2.2 围绝经期的身心变化

围绝经期是女性一生中身心变化最大且漫长的阶段。此阶段女性由于性激素分泌下降至逐渐衰竭，导致脏器功能随之下降，体质及智力水平也呈不同程度的下降，进而出现精神、生理症状^[1]，如焦虑、抑郁情绪低落等精神症状，以及月经失调、潮热、盗汗心悸、烦躁、性功能下降等生理症状。^[4]身心状态向下发展，导致女性的心理情绪状态差，生活质量下降。若围绝经期女性合并其他疾病，则更加重了向下发展的程度，进一步降低其心理情绪状态，严重影响患者生活质量。^[5]

围绝经期对女性发展心理学来说，是从成年期迈向老年期的转折发展阶段。随着年龄的增长及再没

有生殖能力，部分女性会感觉自己再没有吸引力，亦会怀疑自己在夫妻关系及与男女亲密朋友关系中的处境与“地位”。丈夫不理解妻子更年期生理和心理上的变化，妻子也不理解丈夫要求性生活是正常的需求，造成比较普遍的家庭矛盾，甚至出现家庭暴力。^[6]此外，随着围绝经期的过去，女性会感到自己正式成为老人。

不同文化背景下的围绝经期女性可能会有不同的身心体验和应对策略。在澳门这样一个多元文化交融的地区，研究围绝经期女性的身心变化及其家庭支持系统尤为重要。研究显示，家庭支持不仅包括情感上的慰藉，还包括信息提供、决策支持和日常生活的帮助。此外，社会和文化因素，如对围绝经期的态度、性别角色期望等，也会影响家庭支持的效果。^[7]

综合来看，围绝经期女性的身心变化是一个多维度的现象，需要从生理、心理、社会和文化等多个角度进行综合研究。^[8]了解这些变化及其背后的机制，对于开发有效的干预措施，提高围绝经期女性的生活质量具有重要意义。同时，这也为医疗专业人员、社会工作者和政策制定者提供了宝贵的信息，以更好地支持这一群体。

2.3 围绝经期女性与家庭支持

围绝经期女性在面临生理和心理变化的同时，家庭支持的作用显得尤为重要。家庭作为社会的基本单位，为围绝经期女性提供了情感慰藉、生活照顾和决策支持。过往文献显示，家庭支持能够显著减轻围绝经期症状带来的不适，提高她们的生活质量。^[8]

2.4 综述总结

澳门作为一个具有独特文化背景的地区，其家庭结构和文化价值观可能与内地有所不同。因此，研究澳门围绝经期女性的身心变化及其家庭支持系统，可以为内地及其他地区提供宝贵的经验和启示。通过深入了解澳门家庭的支持方式和特点，可以为制定针对性的干预措施和政策提供科学依据。

3 讨论

3.1 研究目的

本研究旨在深入探讨澳门围绝经期女性的身心变化特点及其家庭支持系统。通过分析围绝经期女性在生理、心理和社会适应方面的具体表现，本研究力图揭示家庭支持在缓解围绝经期症状、提升生活质量中的作用和影响。研究目的在于识别有效的家庭支持策略，评估其对改善围绝经期女性身心健康的潜在贡献，并为澳门地区相关政策制定和家庭支持服务提供实证基础。此外，本研究还期望增进社会对围绝经期女性需求的认识，促进对这一群体的关怀和支持，以实现更广泛的社会福祉和健康促进。

3.2 研究问题

1. 澳门女性在围绝经期期间会有哪些身心变化？
2. 家庭支持对澳门围绝经期女性存在着哪些影响？

3.3 研究对象与方法

3.3.1 研究对象与方法

本研究的研究对象为居住在澳门的围绝经期女性，共有 25 位，年龄范围在 45 至 60 岁之间。参与者包括不同教育背景、婚姻状况以及职业状态的个体，以年龄在 51 至 54 岁、有工作、已婚有子女的妇女为主。

本研究采用定性研究方法，以深入访谈作为主要的数据收集手段。在访谈前进行一系列准备，包括参与者的招募、知情同意的获取，以及访谈环境的准备。本研究获得了澳门一家妇女社会工作服务机构的支持，于 2023 年 7 月至 10 月进行一对一的半结构式访谈，记录参与者的个人经历、感受和需求。

3.3.2 效度检验与数据分析方式

本研究在访谈或观察中通过笔记和书面记录收集原始数据，分析受访者的故事和经历，以理解他们的经历和感受；使用预设的框架来组织和分析数据。通过访谈中受访者的回答，对预设的概念或理论框架是否能够合理地解释数据进行评估，以增强研究的效度。

3.3.3 研究伦理

本研究遵循严格的伦理标准，包括但不限于保护参与者隐私、确保参与者的自愿参与，以及数据的保密性。研究过程中，参与者的知情同意、数据的匿名性和隐私保护等伦理问题能够被严格遵循。

4 结果

4.1 模型展示

经过类属型分析，从访谈逐字稿中了解到澳门女性在围绝经期期间出现的身心变化，以及家庭对围绝经期女性的影响（见图 1）。

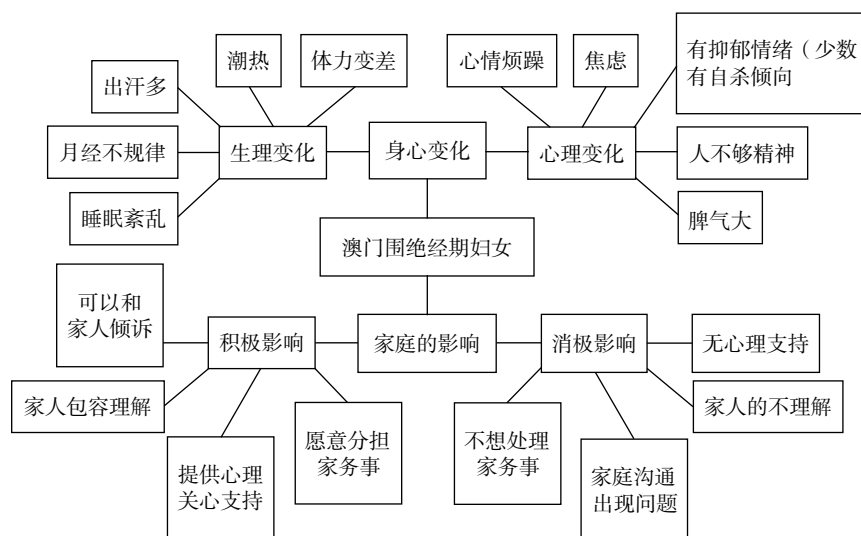


图 1 澳门围绝经期女性的身心变化及家庭影响模型图

Figure 1 The model of physiological and psychological changes among perimenopausal women in Macao and their family support

4.2 澳门围绝经期女性的身心变化

4.2.1 生理变化

大部分女性在围绝经期阶段会有生理及心理上的不适。在生理方面,主要包括睡眠紊乱、月经不规律、出汗多、潮热以及体力变差。

(1) 睡眠紊乱

受访者 21: “自己的眼睛感到很困,但是自己的脑袋没有办法睡觉。很无奈,只能吃安眠药才能睡。”

受访者 02: “晚上会睡不着觉,人好兴奋好热一样。”

受访者 05: “困扰主要我自己就是前面讲的那些身体症状,比如睡得会差一点、心跳加速等等。”

(2) 月经不规律

受访者 23: “经期很不顺利,前段时间月经多到好像倒水一样,就只能去看医生,还做了什么清宫。然后过了两三个月,就没了,但晚上有点睡不好。”

受访者 06: “因为围绝经期时候我会像失血一样,就会影响到我上班。我会头晕、不舒服。不到一小时就又要去厕所,那个月经量会变多很多。”

受访者 08: “月经开始变少,最后就没有了。一开始隔一个月有,隔两个月有,跟着三个、四个月没有……就这样开始慢慢变少,以前的话每个月都会来月经。”

(3) 出汗多

受访者 09: “每天都觉得穿短裤很热,开空调也觉得热。尤其是晚上睡觉的时候,半夜感觉全身是汗。”

受访者 11: “比如我自己感觉自己有时候会睡不着,睡着突然之间很多汗。要起床换衣服,所以自己睡觉睡不好。我就是飑冷汗和眼睛发涩、眼红,还有发红感染、过敏之类的。”

受访者 16: “就还有一些身体的反应,有些睡眠不好,还有会出汗这些反应。”

(4) 潮热

受访者 21: “我大概 48 岁的时候开始就有这种反应,就是潮热那种,然后到我 50 岁的时候就开始经期紊乱,大概 52 岁就没有经期了。”

受访者 25: “我自己身体还好,不过从去年开始就有点潮热,会比较多有潮热的情况。”

受访者 06: “有一段时间我还没开始去看医生的时候,有失眠、潮热这些情况,而且都挺折磨的。”

(5) 体力变差

受访者 08: “围绝经期那段时间,腰骨痛,觉得全身没有力气走路,很累,围绝经期就是这样的。”

受访者 23: “好像我血压也高了,昨天走路走着走着,感觉好累。觉得更加容易累了,我可能要看医生。”

受访者 10: “我一点都不想动,身体很累不想动。”

4.2.2 心理变化

在心理方面,主要包括心情烦躁、焦虑、有抑郁情绪、人不够精神以及脾气大。

(1) 心情烦躁

受访者 02: “我感觉我会容易烦躁,有时候自己也有意识到会这样。而且情绪变得大起大落了。精

神上面变得有些紧张,然后对别人交谈会更加敏感一些。会在想你是不是在说我的坏话,不知道为什么感觉在这部分有点增加(敏感),前两年的话这个情况会比较严重。”

受访者 04: “平时很小的事情也都很烦躁。”

受访者 14: “情绪紧张,也很容易暴躁。”

(2) 焦虑

受访者 11: “有时自己会烦躁、心烦和焦虑,一出门觉得自己好像有什么没做,出门后又回家好几次。”

受访者 01: “有时候莫名其妙紧张某些事情,情绪容易激动,吓到其他人,会有些尴尬。”

受访者 13: “焦虑什么,就是别人说我会变老一点的。”

(3) 有抑郁情绪

受访者 06: “一开始的时候家里有事,而且不认识围绝经期是什么,有情绪低落得很厉害。再加上家庭的压力,当时都想寻死了。”

受访者 11: “心情比较忧郁,感觉自己心理状态有改变,我自己感觉是这样。”

受访者 09: “我觉得身边好多朋友围绝经期会好辛苦,好无助。会突然暴躁、忧郁。”

(4) 人不够精神

受访者 19: “就是精神状态会不太好,可能是个人身体问题啦,加上我们要工作啦,那个工作压力啦,睡眠不好啊,都有一点影响的。”

受访者 08: “就是我自己……嗯……很累,好像有压力压住了我自己。”

受访者 21: “人好累啊,好容易就累,最主要就是累,特别今年更加(严重)。”

(5) 脾气大

受访者 08: “我会脾气变大一些,你可能认为我大声说你是在骂你,实际上是围绝经期会出现的情况罢了。”

受访者 09: “整天发脾气,身边有很多朋友也有类似的情况。”

受访者 04: “就是脾气变暴躁了,想骂人,很暴躁,骂了再说。”

4.3 家庭对澳门围绝经期女性的影响

4.3.1 家庭的积极影响

家庭状况影响着女性在围绝经期阶段的状态。有些女性表示,在身心不适的时候,可以和家人倾诉,从家人这里获得心理支持,并得到家人的理解。家人们也很愿意分担她们本需负责的家庭事务。其中,丈夫、女儿和姐姐等家人更能给围绝经期女性提供慰藉。

(1) 可以和家人倾诉

受访者 21: “我也经常和我的儿女说,我现在是围绝经期,其实我不想发脾气,但是看不过眼,就会发脾气。但我始终都会度过这个阶段的。”

受访者 04: “通常都是和姐姐聊一聊,都挺好的。会和家里人先说一声,有些什么事情,他们也会给意见给我。”

受访者 05: “有时候有什么烦躁会讲给他们听, 围绝经期大家体谅一下啦, 可能有时候都有情绪, 我会主动表达的。不过其实我家是三姊妹, 因为大家都是女性, 所以可能尽量都是和女性去沟通这件事情, 还是会有点避忌这些的。”

受访者 25: “如果聊心情这些, 压力都会有的, 我也会想哭的, 我都会找我二姐, 和我二姐聊聊这样。和家里先生、孩子如果是可以聊的, 通常也都会分享的。”

(2) 家人包容理解

受访者 21: “我女儿现在知道我这样, 她就会叫我过去和她一起, 我觉得我那个情绪焦虑会好些, 不需要自己一个人在家里胡思乱想。让我思维可以放松一点。都有时候我会和我儿子讲, 不过我有什么不舒服的话, 我就会求助我女儿。”

受访者 01: “围绝经期期间, 我和家人的关系没有什么太大变化。因为家里人清楚我的身体状况, 有提前一起沟通, 让他们心里有个底。”

受访者 02: “他们(家人)会意识到, 你又上火了, 你怎么回事? 就是他们会提醒一下我, 其实应该(围绝经期)是有影响的, 但我会和他们沟通的。”

受访者 09: “和先生在围绝经期期间反而感情变好了, 年轻的时候反倒吵架多一些, 为了一些琐碎小事也会吵起来。但退休后感情变好了, 以前他脾气差, 现在脾气好。现在我们的关系好像朋友一样, 大家少了吵架。”

(3) 提供心理关心支持

受访者 05: “我觉得家庭因素比较影响我个人幸福感吧, 如果家人关系处理得好, 你各方面都会比较好。”

受访者 19: “感觉自己的丈夫或者是子女比较关心自己的话, 比较关心自己这期间的变化的话, 会觉得更幸福一点, 让自己身心更好受一点。”

受访者 17: “心情不好, 可能有情绪, 但我先生其实也挺体谅我的。和我分担家务, 都很体贴。一定程度都有缓解心情, 要家人的支持还有体谅, 你才能放松下来。所以为什么我说围绝经期对我没有什么很大的影响, 就是因为家里人。我家人都很和睦、很体贴。”

(4) 愿意分担家务事

受访者 04: “我女儿好乖的, 会买我爱吃的绿茶雪糕、蛋糕, 不会说因为围绝经期, 家人之间的关系就变差。家人都会做一些家务, 有时帮我晾衣服、扫地, 还帮我洗碗、切菜。”

受访者 05: “我会叫我的小朋友一起分担家务, 不会感觉家务压力大。”

受访者 16: “我就是出汗那些, 我觉得比较辛苦一点, 就好像你出了汗很不舒服那种。然后我就会叫我老公帮忙或者做点什么, 照顾各方面都会让他帮忙。”

受访者 22: “我先生会主动帮我煮饭, 蛮可以的。”

4.3.2 家庭的消极影响

不过也有些女性表示, 家人无法提供心理支持, 尤其是自己的丈夫。他们不理解围绝经期的知识, 在两人沟通上也出现障碍。女性也因为围绝经期的不适而在处理家庭事务上有困难。

(1) 不想处理家务事

受访者 24: “和老公的家务协调得不够好,他不会分担家务那些。”

受访者 06: “因为围绝经期的一些症状,导致身体不舒服,完全做不到什么家务,就只能搁置在哪里。因为真的头晕,说实话你不舒服头晕,你什么事都不会想做的。”

受访者 11: “夫妻容易吵架多,有时候我不想做家务,但你不做,我不做,就会有摩擦……家务处理不了,本身是我煮饭,就会影响到家里人。衣服没人烫、碗没人洗、买菜没人买……”

(2) 家庭沟通出现问题

受访者 14: “你家里人又不是专业的,只会骂你。好像我老公他都不理解,有时候他要上班工作,他又不是读过(相关专业)。”

受访者 12: “有时候家人过来聊天、做家务让我不满意的时候,我就会很暴躁。很冲动地想骂他们,认为他们做得不对就要骂,不理他们的感受这样。”

受访者 08: “家庭方面,有时候家庭……有时会吵架,两夫妻看不顺眼,会觉得可能是围绝经期出现(症状)了。”

受访者 23: “我也不是很确定是不是真的是围绝经期,我变得特别啰嗦。我经常训我的儿子,他就会嗯嗯、哦这样应付我,我就会开始发脾气了。然后他就会走开,我就继续训他。”

(3) 家人的不理解

受访者 18: “他们不会理解我的,我只能够自己去解决。他们根本不会理解我,不会体贴我。现在也一样,这么多年都没有变化。”

受访者 07: “他们不太了解我现在的状况,发生什么事情(身心变化)。有时候我老公觉得我有点暴躁,他都不会理解围绝经期。”

受访者 21: “我不想和儿子吵,因为他们根本就不知道女性是怎样的。”

(4) 无心理支持

受访者 07: “比如告诉他们,围绝经期的话人会有一点暴躁。他们也只是听了就算,也不会说关心你这样。”

受访者 15: “我也有和家人讲过,但是我的上一代她们知识层面没有这么高,而且她们比较保守。如果你停经就停经呗,照样生活那样咯。就不会说特别关心这件事,不会特意去讲。”

5 讨论

本研究通过深入分析澳门围绝经期女性在身心变化及家庭支持现状,揭示了围绝经期女性所面临的挑战和需求,以及社会对围绝经期女性的认知与态度,为改善她们的生活质量提供了实证基础。

研究访谈表明,家庭支持包括情感支持、信息支持和实际帮助三个主要方面。情感支持通过倾听、理解和同情,帮助围绝经期女性缓解心理压力和情绪波动。信息支持则通过提供有关围绝经期变化和健康管理知识,帮助她们更好地了解和应对这一阶段。实际帮助则涉及日常生活中的具体事务,如家务分担、医疗陪同等。

然而,家庭支持的有效性受到多种因素的影响。家庭成员对围绝经期的认识、态度以及文化背景都会影

响支持的质量和效果。此外，家庭内部的沟通方式、角色分配和期望管理也是影响家庭支持的关键因素。

研究显示，围绝经期女性在生理和心理变化的多样性，包括情绪波动、睡眠质量下降、身体症状等。这些变化不仅影响她们的日常生活和幸福感。围绝经期女性所经历的身心变化是复杂且个体化的，包括情绪波动、睡眠质量问题、生理症状等。这些变化对她们的日常生活造成了不同程度的影响，需要个性化的应对策略。^[9]家庭支持在帮助围绝经期女性应对身心变化中起着至关重要的作用。

社会对围绝经期女性的认知和态度有待改进。提高社会对围绝经期女性需求的认识和支持。通过本研究的发现，可以进一步讨论如何将研究结果转化为实际应用，包括政策制定、社区支持和教育推广等。基于本研究结果，提出未来研究的潜在领域，如跨文化比较、长期追踪研究等。

家庭成员的理解和支持可以帮助她们更好地适应围绝经期的挑战。家庭支持在帮助围绝经期女性应对围绝经期的策略和需求，突出了家庭成员的理解和支持对围绝经期女性适应围绝经期的重要性。

许多受访妇女表示，在围绝经期遇到情绪波动或身体不适时，丈夫的理解和包容对她们来说非常重要。丈夫通过实际行动，如分担家务、提供情绪价值，帮助她们缓解压力和不适。有妇女提到，丈夫会主动询问她们的身体状况，并在必要时给予关怀和支持，这种细心的照料有助于增强夫妻间的感情，提供必要的精神慰藉。

围绝经期妇女们的女性家庭成员，例如女儿、姐姐和朋友，在其围绝经期的作用同样也不容忽视。女儿们通常更敏感地察觉到母亲情绪和身体状况的变化，并主动提供帮助，如邀请母亲外出散心、共进晚餐等，这些社交活动有助于缓解围绝经期妇女的焦虑和孤独感。女儿作为年轻一代，可能会更积极地寻找有关围绝经期的资料和信息，与母亲分享，帮助她们更好地了解 and 应对这一生理时期，正视自己的身体变化。

来自姐姐和其他女性朋友的支持同样重要。她们可能已经经历过围绝经期，因此能够提供实用和具体的建议和经验分享，帮助围绝经期妇女更好地应对可能出现的问题。通过与姐姐和女性朋友们的交流，妇女们能够获得情感上的共鸣和支持，这种共鸣有助于减轻她们的心理压力。女性在这方面能够提供的支持与章俊敏和沈蕾学者的研究发现相一致。^[8]

总之，家庭支持在帮助围绝经期女性应对身心变化中发挥着重要作用。通过加强家庭成员之间的沟通，提高对围绝经期的认识和理解，以及优化家庭支持策略，可以有效地提高围绝经期女性的生活质量和社会适应能力。

国内关于围绝经期女性身心变化及家庭支持的研究多关注围绝经期女性激素水平的变化，如雌激素水平的下降，这会直接影响到女性的生理健康，如骨质疏松、心血管疾病等。^[2]研究也发现围绝经期女性易出现潮热、出汗、失眠、情绪波动等围绝经期症状。

此外，亦有研究指出围绝经期女性常伴有焦虑、抑郁等心理问题，这与激素水平的变化、社会角色的转变等因素有关。^[4]研究发现，围绝经期女性的心理健康状况与家庭关系、社会支持等因素密切相关。

家庭在围绝经期女性身心健康中的作用也受到国内学者的研究探讨。良好的家庭关系和支持可以显著减轻围绝经期女性的心理压力。^[10]研究建议家庭成员应增加对围绝经期女性的理解和支持，帮助她们更好地适应这一生理变化阶段。

国外的研究还涉及围绝经期女性的生活方式改变，如饮食、运动等，对改善围绝经期症状的影响。^[11]

国外的研究多采用跨文化比较的方法,探讨不同文化背景下围绝经期女性的心理变化。研究发现文化背景、社会支持系统的差异会影响女性的心理适应。^[12]

社会支持系统如社区服务、专业咨询等在围绝经期女性健康中的作用也在国外研究中备受关注。^[13]研究指出,家庭支持对围绝经期女性的心理适应至关重要,良好的家庭关系和沟通可以显著减轻围绝经期女性的心理压力。^[14]

国内外研究均表明,围绝经期女性的身心健康受到多方面因素的影响,包括生理变化、心理变化和社会支持等。家庭支持在其中扮演着重要角色,良好的家庭关系和支持系统有助于围绝经期女性更好地适应这一生理变化阶段。未来的研究可以进一步探讨如何通过家庭和社会的支持系统,提升围绝经期女性的生活质量和心理健康。

6 结论

本研究深入探讨了澳门围绝经期女性在身心变化及家庭支持的现状。通过定性访谈的方法,本研究揭示了围绝经期女性所面临的挑战和需求,以及社会对围绝经期女性的认知与态度。

研究发现,围绝经期女性在生理和心理上都经历了显著的变化。生理上,潮热、月经不规律和睡眠质量下降等问题普遍存在。心理上,情绪波动和焦虑是常见的问题。这些变化对她们的日常生活和幸福感产生了重要影响。

家庭支持对于围绝经期女性来说至关重要。家庭成员的理解和包容,尤其是在情绪波动和家庭责任分配上的协助,对改善围绝经期女性的生活质量具有积极作用。

尽管澳门社会对围绝经期女性的认知和态度相对和谐,但仍存在改善空间。社会对围绝经期的宣传和教育不足,导致公众对围绝经期女性所面临的问题认识不足。

本研究采用的定性研究方法,特别是半结构化访谈,为深入理解围绝经期女性的个人经历和需求提供了有效途径。这种方法有助于揭示个体差异和多样性,为制定个性化的支持策略提供了依据。

研究结果强调了将研究成果转化为实际应用的重要性。政策制定者和社区服务提供者应当基于研究结果,开发和实施针对围绝经期女性的教育、支持和资源分配策略。

本研究为理解澳门围绝经期女性的身心变化和家庭支持需求提供了深刻的见解。通过定性研究方法的应用,本研究能够揭示个体化的需求和策略。研究结果强调了家庭、社会和政策层面上的支持和资源分配。未来的研究应该考虑跨文化和长期的影响,以确保围绝经期女性能够获得全面的支持。本研究为未来研究提供了基础,特别是在跨文化比较、长期影响评估和干预策略开发等方面。此外,研究也指出了对围绝经期女性进行持续追踪研究的必要性,以监测社会支持系统的有效性和适应性。

综上所述,本研究不仅为理解澳门围绝经期女性的生活状况提供了实证基础,也为社会支持系统的改进提供了指导。通过提高社会认知、加强家庭支持和优化政策实践,可以显著提升围绝经期女性的生活质量和幸福感。

致谢

我们谨向澳门科学技术发展基金致以诚挚的感谢，感谢其对本研究项目的资金支持。该资金不仅确保了研究工作的顺利进行，还为我们提供了必要的资源，以深入探索研究问题。我们珍视这一合作机会，并相信通过本研究，能够为相关领域的知识体系增添新的见解和贡献。

参考文献

- [1] 刘佳, 杨枝, 余瑶, 等. 围绝经期糖尿病妇女心理状况调查及影响因素分析 [J]. 中国医学创新, 2020 (29): 86-90.
- [2] 陈欢, 沈惠芬. 绝经期抑郁症患者社会支持水平与抑郁程度心理弹性及生活质量的相关性分析 [J]. 中国妇幼保健, 2021 (17): 3909-3912.
- [3] 赵雪飞. 论围绝经期妇女的心理障碍与舒缓方法 [J]. 心理月刊, 2019 (16): 36.
- [4] 赵婧, 康毅敏, 王帆, 等. 围绝经期睡眠障碍生物学机制研究进展 [J]. 中国生育健康杂志, 2022 (1): 68-70.
- [5] 何春燕, 陈伟丽, 陈柯婷. 围绝经期糖尿病妇女心理情绪状态及影响因素分析 [J]. 中国妇幼保健, 2023 (6): 1140-1143.
- [6] 李淑杏, 张海艳, 陈长香. 心理社会因素与女性围绝经期综合征发生的相关性分析 [J]. 卫生职业教育, 2012 (20): 100-101.
- [7] 舒星宇, 孙晓明, 宗占红, 等. 农村围更年期女性人口生殖健康服务现状与发展战略研究 [J]. 人口与发展, 2015, 21 (3): 61-66.
- [8] 章俊敏, 沈蕾. 围绝经期女性焦虑与生活质量和社会支持度的关系及相关影响因素分析 [J]. 中国妇幼保健, 2024 (13): 2511-2514.
- [9] 王月菊, 孙玉敏. 围绝经期女性健康状况影响因素分析 [J]. 中国公共卫生管理, 2024 (3): 426-428, 433.
- [10] 张艳琴, 刘晓红, 韩芸芸, 等. 围绝经期女性抑郁发生情况及与家庭亲密度和主观幸福感的关系 [J]. 保健医学研究与实践, 2024 (1): 29-34.
- [11] 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 (pre-publish): 1-9.
- [12] Khoshbooi R, Hassan S A, Deylami N, et al. Effects of group and individual culturally adapted cognitive behavioral therapy on depression and sexual satisfaction among Perimenopausal women [J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021, 18 (14): 7711.
- [13] Cybulska A M, Głębicka K, Stanisławska M, et al. The relationship between social support and mental health problems of peri- and postmenopausal women during the SARS-Cov-2 pandemic [J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2023, 20 (3): 2501.
- [14] Ding L, Xie L, Mao J, et al. Factors influencing perimenopausal syndrome in clinical nurses: A qualitative study [J]. Annals of Palliative Medicine, 2022, 11 (1): 146-154.

Research on the Physiological and Psychological Changes and Family Support of Perimenopausal Women in Macao

Choy Yuen Ling Ray¹ Zhu Weixiao¹ Yu Zhuyi² Shi Ruiting² Wang Yiwen Tulips¹
Lok Channei Jenny¹

1. Faculty of Health and Wellness, City University of Macau, Macao

2. Faculty of Humanities and Social Sciences, City University of Macau, Macao

Abstract: This study aims to explore the current situation of physiological and psychological changes and family support among perimenopausal women in Macao. Using qualitative interview methods, the study reveals significant changes in physiological (such as hot flashes, irregular menstruation, decreased sleep quality) and psychological (such as emotional fluctuations, anxiety) aspects experienced by perimenopausal women, as well as the impact of these changes on their daily lives and well-being. The study finds that family support plays a crucial role in helping perimenopausal women adapt to this stage. Understanding, tolerance, and assistance from family members, especially in managing emotional fluctuations and sharing household responsibilities, contribute to improving their quality of life. Although Macao society generally holds a relatively harmonious understanding and attitude towards perimenopausal women, there is still room for improvement, particularly in terms of promoting awareness and education about perimenopause. The research results emphasize the importance of translating research findings into practical applications and recommend that policymakers and community service providers develop and implement education, support, and resource allocation strategies tailored-made for perimenopausal women based on the research findings.

Key words: Perimenopausal women; Physiological and psychological changes; Family support