

全球女性健康领域循证医学重要更新

更年期激素治疗取消“黑框警告”

第 医 线

今天是“三八”国际妇女节，在这个全社会共同关注女性健康的特殊日子里，不久前来自美国食品药品监督管理局(FDA)的一个细微调整，为长期困扰围绝经期女性的激素治疗争议带来了新的答案。

FDA宣布，取消针对低剂量雌激素产品已沿用20余年的“黑框警告”，删除“长期使用雌激素可能增加乳腺癌、心血管疾病风险”的最高级别警示表述。这一调整不仅是全球女性健康领域循证医学的重要更新，也让无数对激素治疗既渴望又恐惧的女性，获得了更理性、更科学的认知。

更年期并不是疾病

更年期在很多人的印象里常常与情绪失控、身体衰老、健康问题画上等号，甚至长期被“妖魔化”。上海市第六人民医院妇产科主任医师陶敏芳明确指出，更年期并不是疾病，只是人生必经的一个阶段，不应该被贴上负面标签。

更年期之所以长期被误解，是因为卵巢

功能衰退带来激素波动，引发一系列身体与情绪上的不适，这些症状被不断放大，进而让整个更年期阶段被排斥、被恐惧。医学上更规范的名称是围绝经期，一般指女性40岁以后，卵巢功能开始衰退、月经发生改变，到最后一次月经结束后1年的这段时期。我国女性平均绝经年龄约为49.5岁，正常自然绝经年龄集中在45到55岁，多数女性在49到52岁之间完成自然绝经。

更年期本身不需要“治疗”，但更年期综合征必须得到重视。雌激素水平下降或剧烈波动，会让部分女性出现潮热、盗汗、心悸、失眠、情绪低落、焦虑易怒、注意力下降等问题，严重时会影响睡眠、工作状态、人际关系甚至家庭和谐。可以说，更年期这个阶段本身没有对错，关键在于相关症状是否得到科学、及时、人性化的管理。

治疗方式回归科学

此次FDA取消“黑框警告”，在国内妇科与内分泌领域引发了广泛讨论。

所谓“黑框警告”，是FDA对药物设立的最高级别安全警示，代表该药物存在重要安全风险。这一警告始于2003年，依据是2002

年的一项大型临床研究提示，长期使用雌激素可能升高乳腺癌与心血管疾病风险。

但近20年来，随着更多高质量循证医学证据出现，医学界逐渐意识到，当年研究人群年龄偏大，平均年龄已达63岁，研究结论并不完全适用于刚进入围绝经期的女性。

后续多项权威研究证实，对年龄合适、身体状况良好的围绝经期女性来说，在专业医生指导下使用个体化低剂量雌激素治疗，并不会增加总体乳腺癌和心血管疾病风险，反而能有效缓解更年期症状，降低骨质疏松和骨折风险，对骨骼健康和远期生活质量有明确益处。

陶敏芳强调，“黑框警告”取消，绝不等于激素治疗可以随意使用、用药门槛降低，而是让这一治疗方式回归科学、客观的评估轨道。绝经激素治疗是严谨的医疗行为，有严格的适应征与禁忌征。目前国内外主流指南推荐的适用人群，主要是更年期症状明显且严重影响生活质量者、存在绝经相关泌尿生殖道萎缩等问题者，以及骨质疏松高危人群。而有乳腺癌病史、活动性血栓疾病、不明原因阴道出血、严重肝病等情况，则属于明确禁忌征。

基于个体安全用药

随着公众认知趋于理性，女性对更年期激素治疗的关注点，也从“敢不敢用”转向“怎么用才科学、才安全”。绝经激素治疗(MHT)不只关注“补激素”，更强调基于个体情况的全程管理，包括用药时机、剂量选择、方案搭配、定期复查与风险防控，是目前国内外指南一致推荐的精准表述。

在具体用药上，雌激素是缓解潮热、盗汗、失眠、阴道干涩等症状的核心药物，同时有助于保护骨骼、改善血脂代谢。对仍然保留子宫的女性，不能单独使用雌激素，否则可能增加子宫内膜增生甚至内膜癌风险，必须联合使用孕激素保护子宫内膜。

关于大家最关心的安全问题，陶敏芳表示，激素治疗强调早启动、个体化结束，在围绝经期早期启动治疗，身体耐受性更好，症状缓解更明显，对骨骼与心血管的长期保护作用也更突出。如果只是为了缓解短期症状，通常使用1到5年，症状好转后可在医生指导下逐渐减量、停药。若同时存在骨质疏松高风险，可在严密监测下适当延长用药时间。

实习生 唐敏 本报记者 左妍



致敬“她”力量

◀ 东方明珠电视塔昨晚特别点亮粉色灯光，传递对每一位女性的赞美与祝福。3月6日至8日期间，东方明珠、上海中心等全房地标性建筑陆续亮起粉色灯光，为广大女性送上节日祝福。

本报记者 刘歆 摄影报道

▲ 作为2026年上马系列赛的第一站，2026上海女子半程马拉松赛今日清晨7时在遵义路鸣枪开跑。8000名女性跑者齐聚赛场，在21.0975公里的赛道上展现坚韧与魅力。

本报记者 李铭坤 摄影报道

植树节活动让“绿色”循环起来
杨浦区：义卖旧物“换”玉兰花开

卖出一份闲置，认养一棵玉兰，收获一份希望。昨天，杨浦区绿化和市容管理局在杨浦公园举办“心中有‘树’，再生无界”活动，30组亲子家庭用闲置物品“换”市花认养资格。

小摊主各显神通

记者在现场看到，杨浦公园的“象素乐园”外，大小摊主用旅行箱、露营车等拖来了书籍、玩具、二次元“谷子”等闲置物品。不断有游客前来问价，小摊主则积极“推销”，“爱心义卖，互助有爱，给钱就卖”的吆喝声此起彼伏。

复旦二附小三年级的陆欣带来了一行李箱的心爱绘本，每套定价10到15元。“这些都是幼儿园时期看的绘本，希望能给到其他爱书的小朋友。”妈妈说。虽然有些不舍

得，但听说可以认养市花白玉兰，小女孩还是认真“练摊”。

上理附小三年级的王梦雅第一次参加义卖便想出了一个新颖的项目——撸仓鼠。妈妈说，孩子喜欢在商场里撸猫，灵机一动便把家里养的小仓鼠带来了，很受大小朋友欢迎。“爱心义卖的形式非常好，她自己选物品、自己定价，对决策能力很有帮助。”

控江初级中学的初一学生侯奕妍带来了吉他自弹自唱，吸引了很多游客驻足，带动了摊位上书本和“谷子”的销售。“平时我喜欢唱歌，所以想出来锻炼一下自己。同时，卖掉闲置物品为植树造绿献一份力，感觉很有意义。”

用爱心认养玉兰

据悉，今年杨浦公园可供认养的树木包

括100棵白玉兰、15棵榉树和6棵广玉兰。杨浦区绿化市容局相关人员介绍，爱心义卖的金额将全部捐入中国绿化基金会，整场义卖收入折算后可供认养6棵广玉兰、6棵白玉兰。义卖结束后，小朋友们开开心心地为认养的树木挂上了定制认养牌。

“玉兰四十承芳韵·同心筑绿美杨浦”2026年杨浦区市民认建认养挂牌仪式也在公园的玉兰庭举办。老中青三代10余位市民代表共同回顾了白玉兰当选上海市花40周年的“履职”故事，发出“爱绿、护绿、兴绿”的倡议。

随后他们来到白玉兰林中，为自己“相中”的白玉兰挂牌。上海电力大学的小李同学说：“白玉兰象征着高洁和城市精神，我也会用心呵护它，常来守护它，为大上海增添一抹绿意与芬芳。” 本报记者 金旻奕

巨型赛车「空降」申城

格子旗嘉年华登陆宝山滨江

本报讯（记者 郭剑烽）一顶巨大的赛车头盔惊现黄浦江畔，江面上一个巨型赛车气膜宛如未来来客——2026格子旗嘉年华今起至15日首次登陆宝山滨江，以“巨物降临 燃情挑战”为主题，带来一场集视觉冲击、互动体验与消费联动于一体的水陆空多维狂欢。

作为上海“春日首发季”文商旅体展深度联动的核心活动，本届嘉年华联动徐汇西岸、虹口北外滩、嘉定上赛场等分会场。主会场宝山滨江化身赛车主题乐园：巨型赛车头盔与水上巨型气膜装置成为打卡地标；上海·海上世界内设置超清大屏，实时转播F1澳大利亚大奖赛与中国大奖赛，商场内餐酒吧同步推出限定套餐；10辆顶级跑车静展，让市民近距离感受机械美学；互动体验区设置模拟赛道、换胎挑战、轮胎保龄球、极限反应力、卡丁车极速挑战等五大项目，15日还将举办汽车模型亲子派对。

活动同步推出“车手养成计划”打卡闯关，“周冠宇超级驾照”全城联动，持证者可享受餐饮、娱乐等多业态消费福利等。

「唤醒」闲置桥下空间
G50莲西立交桥下停车场启用

本报讯（记者 裘颖琼）让闲置角落化作便民利民的活力节点，G50莲西立交桥下停车场昨日正式启用。这个曾经被遗忘的桥下空间，在精心改造后成为布局合理、功能齐全的停车场，可满足小型车、无障碍车及营运车的停车需求，共计286个停车位。

G50沪渝高速桥孔（西岑站北侧），全长306米、宽34米，共16跨，总面积逾1万平方米。隧道股份城市运营停车项目负责人王文韵介绍，改造过程中团队克服了桥下空间高度受限、管线复杂等难题，通过科学规划和精细施工，将原本利用率低的空间激活。未来通过标准化改造与运营经验的积累，这一模式将在更多符合条件的区域推广。

项目在设计上充分考虑了出行便利性：停车场采用单向环形通路设计，南北辅路均可进出，东西两端设置人行出入口。乘客从停车场步行穿过G50辅道，抵达轨交17号线西岑站仅需2分钟，真正实现“下车即换乘”。