

职场中的 绝经期



本手册仅供信息参考。
如需专业建议, 请咨询医疗保健提供者。

什么是绝经期?

绝经期标志着一个人月经周期的结束。通常,当一个人自然停止月经时,即被认为进入绝经期。在美国,绝经期的平均年龄为 51 岁¹。尽管绝经期通常由生殖激素的自然下降引起,但也可能由于其他原因发生,例如癌症治疗或卵巢切除手术²。绝经期前的过渡期称为围绝经期,症状可能在绝经期到来前四到十年开始出现。在围绝经期,仍有怀孕的可能性,但生育能力通常较低,月经周期也变得不可预测³。

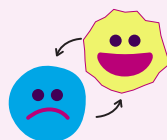
绝经期可能对身体产生的影响



潮热



“脑雾”



情绪波动



皮肤干燥



体重变化



失眠



头痛



记忆问题

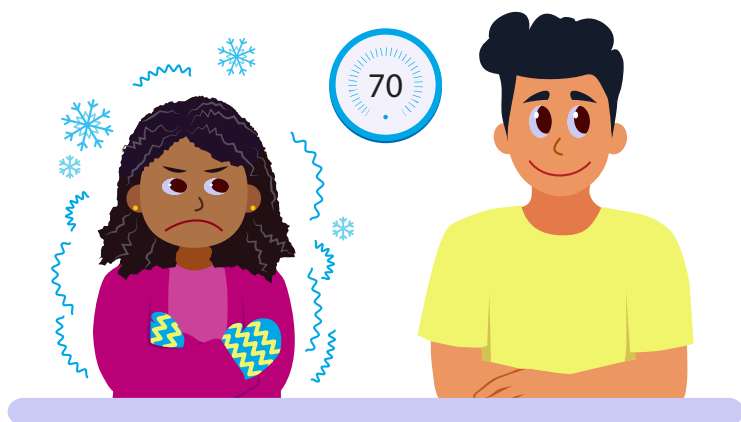


月经不规律

并非所有经历绝经期和围绝经期的人都会出现症状，研究表明绝经期症状可能多达数十种。众所周知的症状包括潮热和寒战、睡眠问题、头发变细以及皮肤变干。大约 1% 的女性在 40 岁之前经历绝经期，并且有研究表明，在美国，有色人种女性可能比平均年龄更早出现绝经期症状⁴。绝经期症状的治疗可能包括在医生指导下进行的激素治疗⁵。对于接受性别肯定激素治疗的人来说，此类治疗可能会使其完全避免绝经期⁶。

职场中的性别公平

经历月经、孕育和绝经期的人往往需要在以顺性别男性经验为默认标准的职场环境中适应⁷。“顺性别”(Cisgender) 指的是性别认同与出生时指定的生理性别一致的人⁸。这种默认标准可能体现在仅适用于特定体型的工作制服或办公家具上，或办公室温控器温度的设定更符合顺性别男性的舒适度——因为他们通常肌肉质量较高，体热分布方式也不同于顺性别女性。由于绝经期，人们在工作中可能因性别、年龄和能力面临额外挑战和障碍。处于围绝经期、绝经期或绝经后阶段的人，可能会经历非绝经期同事未曾遇到的困境或偏见。一项调查显示，一半绝经后的女性认为绝经期仍是一个禁忌话题⁹。

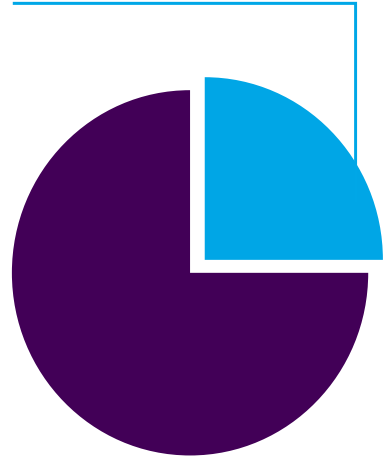


职场中的绝经期

处于绝经期的顺性别女性占据美国全国劳动力的四分之一，并且这一群体正在快速增长。然而，每年绝经期可能导致纽约市女性因工作时间损失而损失数百万美元¹⁰。一项英国研究发现，每四名女性中就有一人因绝经期症状考虑辞职，大约 15% 的职场人士表示因绝经期症状而请假或减少工作时间¹¹。

雇主在帮助绝经期及绝经后员工顺利度过其生活的自然转变，并营造更加性别公平的职场环境方面，发挥着至关重要的作用¹²。

处于绝经期的顺性别女性占全美劳动力的四分之一。



纽约市女性因绝经期可能损失数百万美元的工作时间。



雇主可以做什么？

以下是雇主可以采取的一些措施，以更好地支持经历绝经期的员工。具体实施可能因企业条件和政策而有所不同：



确保请假和合理便利申请流程清晰。



为在电脑前工作的员工提供桌面风扇。



在所有卫生间提供免费的生理期用品，并确保卫生间靠近工作区域，全天开放供员工使用。



为所有员工，尤其是管理层，提供额外培训，普及绝经期基本知识和症状，并强调消除性别歧视、年龄歧视和残疾歧视的重要性。



调整办公室着装规定，允许员工根据自身舒适度选择合适的服装。



提供灵活工作安排，例如弹性工作时间或混合办公模式，以适应员工需求。



推广健康与保健计划，并创建员工交流空间，例如午休散步、烹饪工作坊、员工互助小组等，让员工可以分享经验，互相学习。

资源

绝经期前后症状可以通过某些处方药物和激素替代疗法缓解。医疗提供者可能还会建议生活方式的调整，例如减少或避免咖啡因和酒精摄入、锻炼（包括通过凯格尔运动增强盆底肌肉）、保持均衡饮食，以及克制吸烟¹³。请咨询持有执照的专业医疗人员，以获得针对所有健康需求的指导。

如需了解更多信息，请访问：

-  womenshealth.gov/menopause
-  fda.gov/consumers/womens-health-topics/menopause
-  nia.nih.gov/health/what-menopause
-  cdc.gov/reproductive-health/women-health
-  acog.org/womens-health/faqs/the-menopause-years
-  menopause.org



结论

绝经期是全球许多人生命中的正常阶段。在某些文化中，这一阶段被视为“第二春”或更新与重生的时期¹⁴。通过更加公开的对话，并为经历绝经期症状的人提供支持和便利，可以帮助改变我们对绝经期的看法，减少污名化和孤立感。雇主可以通过正常化并适应这一人生阶段，营造一个让绝经期员工感到被重视和支持的职场环境。



参考文献

- 1 Yale Medicine (n.d.) Menopause, Fact Sheets. <https://www.yalemedicine.org/conditions/menopause>
- 2 Mayo Clinic (n.d.) Menopause (n.d.). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/symptoms-causes/syc-20353397>
- 3 Cleveland Clinic (2021). Perimenopause. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21608-perimenopause>
- 4 Gupta, A. H. (2023, August 23). How menopause affects women of color. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2023/08/23/well/live/menopause-symptoms-women-of-color.html>
- 5 Cleveland Clinic (n.d.) Hormone therapy for menopause symptoms. <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/15245-hormone-therapy-for-menopause-symptoms>
- 6 Cheung, A. S., Nolan, B. J., & Zwickl, S. (2023). Transgender health and the impact of aging and menopause. *National Library of Medicine. Climacteric*, (26)3, 256-262. DOI: 10.1080/13697137.2023.2176217
- 7 Grandey, A. A., Gabriel, A. S., & King, E. B. (2019). Tackling taboo topics: A review of the three M s in working women's lives. *Journal of Management*, (46)1, 7–35. <https://doi.org/10.1177/0149206319857144>
- 8 NYC Commission on Human Rights, (n.d.) Gender Identity/Gender Expression: Legal Enforcement Guidance. <https://www.nyc.gov/site/cchr/law/legal-guidances-gender-identity-expression.page#:~:text=%E2%80%9CCisgender%E2%80%9D%20is%20a%20term%20used,their%20sex%20assigned%20at%20birth>
- 9 essity (n.d.) *The biggest international menopause study*. <https://www.essity.com/company/breaking-barriers-to-well-being/events/world-menopause-day/menopause-study/>

- 10 Gupta, A. H. (2023, May 8). Study shows staggering cost of menopause for women in the work force. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2023/04/28/well/live/menopause-symptoms-work-women.html?smid=url-share>
- 11 Garlick, D. (2020). Menopause and work: why it's important. *Henpicked*. <https://menopauseintheworkplace.co.uk/articles/menopause-and-work-its-important/>
- 12 Castrillon, C. (2023, March 22). Why it's time to address menopause in the workplace. *Forbes*. <https://www.forbes.com/sites/carolinecastrillon/2023/03/22/why-its-time-to-address-menopause-in-the-workplace/?sh=2164a52d1f72>
- 13 Mayo Clinic (2023) *Menopause*. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/diagnosis-treatment/drc-20353401>
- 14 Mayo Clinic (2023). *Menopause in different cultures*, Women's Health Network. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/diagnosis-treatment/drc-20353401>

