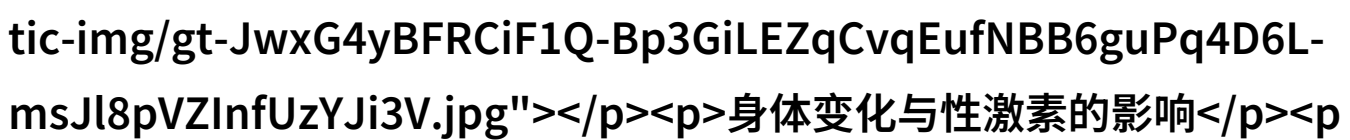
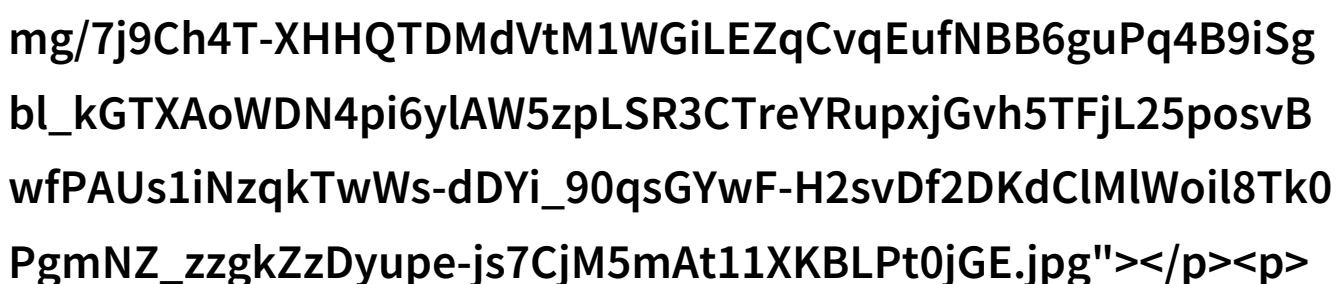


中年女性的隐秘困扰淑芬的痒痛经历

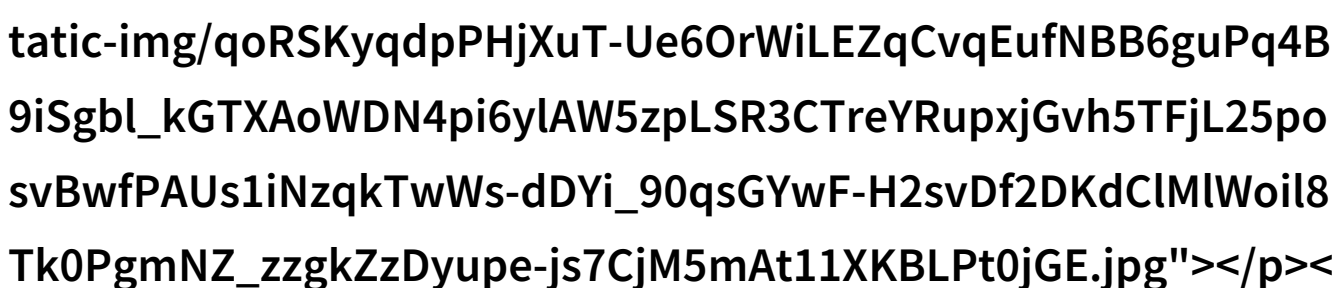
在人生的不同阶段，每个人都可能面临着不同的挑战和困惑。对于淑芬来说，50岁这一年，她遇到了一个她从未想象过的问题——两腿间又痒了。这并不是一个可以忽视的问题，因为它不仅影响着她的日常生活，还引起了一系列的心理和身体上的问题。

身体变化与性激素的影响

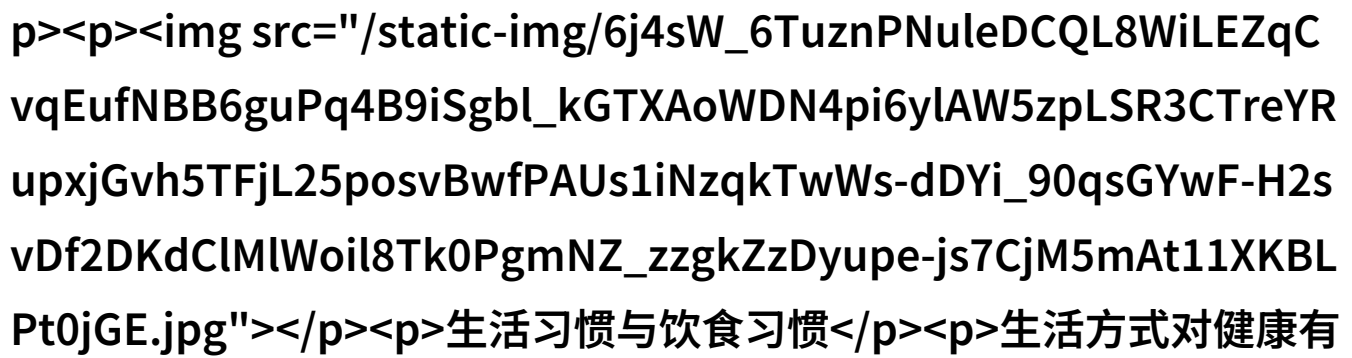
随着年龄的增长，人的生理状态会发生一系列变化。特别是对女性而言，随着进入更迟期，他们可能会发现自己的性激素水平发生了变化，这种情况下，一些之前不会出现的问题，如皮肤干燥、毛发稀疏等，都有可能成为痒痛的一个诱因。而对于淑芬来说，她50岁时突如其来的两腿间痒感，其实是一种较为普遍的情况。

皮肤状况与环境因素

中年的女性往往容易受到环境污染和气候变化的影响，这些外部刺激也许会加剧肌肤敏感，从而导致一系列不适症状，比如荨麻疹、湿疹等。如果淑芬在这个时候没有及时采取措施，那么这些小问题很容易演变成严重的健康问题。

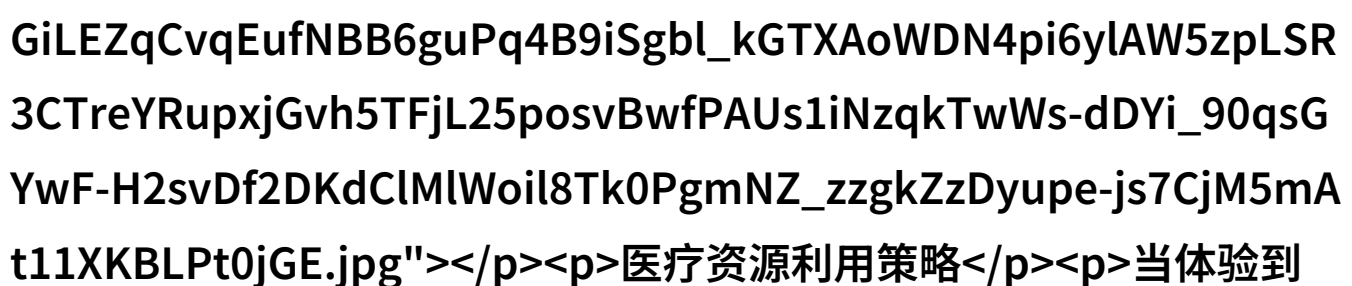
情绪波动与心理压力

40至50岁是一个家庭责任大增、工作压力大的时期，对于很多女性来说，这个阶段充满了各种各样的压力。情绪波动也是造成身体症状的一大原因，而这种情绪波动如果不被及时处理，将进一步加剧身体上的反应，使得原本的小事变得难以忍受。

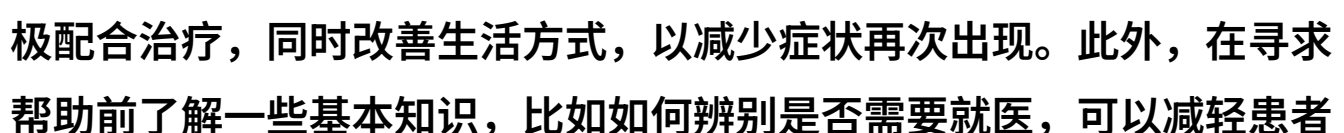
生活习惯与饮食习惯

生活方式对健康有极大的影响。在这个关键年龄段，如果饮食失衡、运动不足，那么免疫系统将无法有效地抵抗病毒或细菌侵袭，同时也增加了皮肤疾病风险。

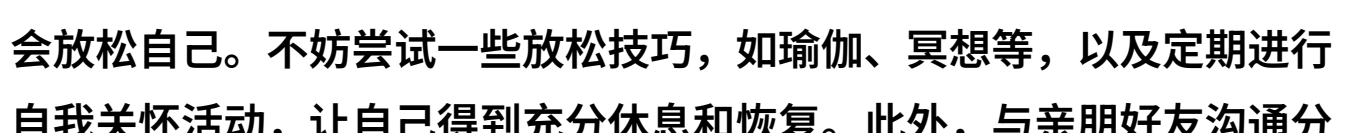
因此，对于像淑芬这样的中年女性来说，保持良好的生活习惯显得尤为重要。

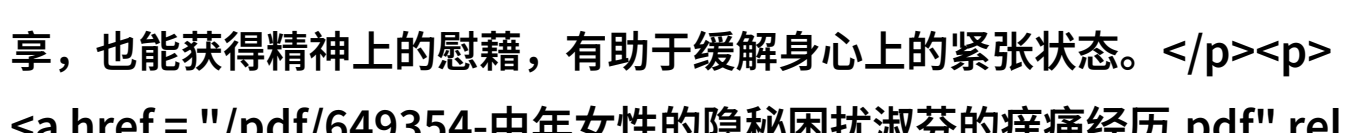
医疗资源利用策略

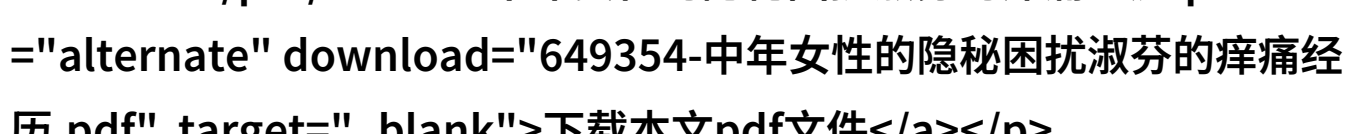
当体验到持续性的身体症状后，不要犹豫去咨询医生。专业医疗人员能够提供正确的诊断，并根据具体情况给出合适治疗方案。但同时，也需要患者积极配合治疗，同时改善生活方式，以减少症状再次出现。此外，在寻求帮助前了解一些基本知识，比如如何辨别是否需要就医，可以减轻患者的心理负担。

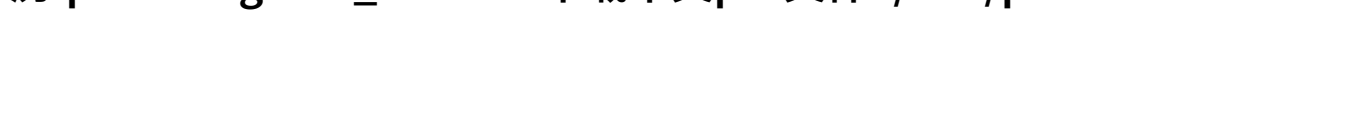
心态调整与自我关怀

最终，要解决任何问题，最重要的是心态调整。在面对困扰的时候，不要过分焦虑，要学会放松自己。不妨尝试一些放松技巧，如瑜伽、冥想等，以及定期进行自我关怀活动，让自己得到充分休息和恢复。此外，与亲朋好友沟通分享，也能获得精神上的慰藉，有助于缓解身心上的紧张状态。

心态调整与自我关怀

心态调整与自我关怀

心态调整与自我关怀

心态调整与自我关怀

心态调整与自我关怀

心态调整与自我关怀