



# 市人民医院: 健康的女人才美丽

朱洁 陈志梧

## 即使多病共存—— 老年女性也能追求健康长寿

“提早关注健康,做到未病先防;如果有基础疾病,也不要压力,管理好慢病,防治病情发展是目标。”随着老龄化的加剧,株洲老年女性数量逐年增加。如何提升株洲老年女性生活质量,追求她们健康长寿的生活?3月27日,市人民医院老年病科三科主任、主任医师刘霞接受了《健康周刊》访问时表示,听从医嘱、科学管理,即便多病共存,老年女性也能追求健康长寿,拥有金色的晚年生活。

### 科学评估,多学科合作,为患者量身订制治疗方案

不久前,荷塘区81岁的刘阿姨全身骨痛来到市人民医院住院。刘阿姨有高血压、糖尿病等基础疾病,但这次全身骨痛难忍,甚至连抱都不能抱、碰都不能碰。

老年女性患者,多病共存是常态,但谁是主要矛盾?哪种疾病需要率先解决?就需要有经验的医生给予科学评估。

“以刘阿姨为例,经过评估,我们认为她急需解决的第一个问题是骨质疏松。”刘霞说。因为多病共存,患者评估后的治疗方案也比较复杂。市人民医院是株洲市老年病医院,老年病科是省级重点学科,针对老年病患者基础

疾病多、身体健康状况较为复杂等情况,经过多年的摸索、总结,市人民医院建立了老年疾病多学科合作的治疗方式,确保为每一位患者量身订制治疗、调理、营养甚至是心理干预方案。

在这种医疗模式运行之下,刘阿姨接受了市人民医院多学科专家会诊,专家为她制定了立即接受抗骨质疏松药物治疗,同时营养科给予其合理营养、食物补充,康复科对其进行多种形式的康复等。20天左右,刘阿姨恢复较好,逐步能行走,其他基础疾病也得到了很好控制,达到出院标准。

女性进入更年期以后雌激素水平发生改变,尤其是雌激素水平明显下降,这导致了高血压、冠心病、骨质疏松、糖尿病等困扰老年女性的常见慢性疾病。临床中,医生可能遇到患者因为某种慢病、或几种慢病加重,又或者是骨折、心脑血管等突发疾病入院。“无论哪种情况,我们都强调科学评估、量身订制,只有这样才能收获好的治疗效果。”刘霞表示。

### 出院了也要科学管理健康

一个老年病科医生,病人不仅在院内,更多的病人事实上在院外。

以刘霞为例。除了看诊、查房,服务院内的患者,她还需要通过微信服务院外上百名患者。

“老年女性慢病患者,即便出院后也需要有专业老年病科医生帮助她们科学管理疾病、指导用药等等。”刘霞介绍,3月25日她在门诊接待了患者李阿姨。李阿姨是刘霞的老病人,此前因为糖尿病、高血压在医院住院,出院后,李阿姨和刘霞建立了微信联系。“李阿姨是一位知识女性,出院回家几个月,遵从医嘱,改变生活方式,放松心情,病情控制得很好。目前,她的糖尿病药物便可控制,无须再注射胰岛素了。”

未病先防,既病防变。刘霞表示,作为医生,她们希望更多老年女性身体健康,但倘若慢性疾病已经发生,患者就需要学习管理疾病,和慢病共处,提高生活质量。

刘霞还主张老年女性患者出院也要和主治医生保持交流,另外,还要注意每年一次体检,或者到医院住院接受一次系统检查。“对病情的动态评估以及用药调整都有很好的作用。”



温馨的皮肤科导诊台。



市人民医院妇科专家们进行病例讨论。



## 美,要美得安全 市人民医院皮肤科能为株洲女性 提供哪些服务?

为呼应株洲女性对生活、自我的更高要求,2021年9月,市人民医院正式开设医学美肤中心,成为湖南省中西医结合皮肤科专科医联体联盟单位,与省中医院皮肤科专家开展合作,聘请专家定期坐诊。中医治疗方面,中心邀请湘湖名医杨志波教授及其工作室成员王建国教授定期坐诊。皮肤美容方面,邀请了留英回国的双硕士彭友华教授定期坐诊。“能为广大爱美女性解决各类难治性皮肤疾病及各种色斑、肤色暗沉、毛孔粗大、疤痕皱纹等美容问题。”市人民医院医学美肤中心主治医师李钦介绍。

### 医美前需要通过专业评估

几个月前,陈女士因想改变毛孔粗大的皮肤问题,在我市一家社会医美机构接受点阵激光治疗,不料之后皮肤出现刺痛,进而全脸灼热泛红。“开始美容师说没关系,用芦荟水敷敷几个疗程就会好,但是我敷了一阵,没有好转,反而越来越重,如果吃辣椒、晒太阳,会更加红、痒。别说了,我现在洗脸都不敢洗,不敢揉……”陈女士表示,目前自己的皮肤情况,已严重影响工作和生活。

在朋友的介绍下,2月底,陈女士来到市人民医院医学美肤中心寻求帮助。“患者来的时候面部潮红刺痛不适,很明显的脸上出现了严重的过敏反应,不恰当的医美治疗可能加剧了这一不良反应。”李钦认为,陈女士本就是敏感肌,在接受医美前,应充分考虑其皮肤屏障功能的修复问题。“医美项目有很多种,不同的患者皮肤性质和状态不同,适合你的不一定适合她;即便是同一个人,皮肤处于不同的阶段,适用的项目也是不一样的。”李钦表示,医美项目需要患者与专业医生进行有效沟通后再行合理选择。

李钦建议,陈女士停止使用一切化妆品、护肤品,停止一切医美手段,通过内服中药,外行舒缓、修复、保湿等方式,修护皮肤屏障功能,提高皮肤抗敏性。通过20多天的修复,目前陈女士的过敏症状已消失,皮肤状态逐渐恢复。“后期的医美项目,还需要根据患者的皮肤状态进行选择,比如我们认为待患者皮肤屏障进一步修复后,实施低能量的强光子治疗更加安全。”她说。

随着生活条件的提高,医美已走进株洲女性的日常生活。李钦特别提醒爱美女性,美,要美得安全,接受医美之前一定要接受医生的专业评估,切勿头脑发热随意接受医美治疗。

### 中心有哪些设备?可提供哪些服务?

目前,市人民医院医学美肤中心有调Q激光治疗仪、强光子治疗仪、二氧化碳点阵激光治疗仪、半导体激光脱毛仪、激光生发仪、氦氖激光治疗仪、全色紫外线治疗仪、皮肤镜、龙卷风生发仪、酶标仪等先进设备。

可开展常见疾病的中西医诊治,以及常见皮肤美容问题的干预,包括祛斑、美白、嫩肤、退红祛黄、改善毛孔粗大、去黑头、去除纹身、脱毛、淡化疤痕及皱纹、祛痣、祛疤、生发等多种项目,这些项目能有效祛除黄褐斑、雀斑、老年斑及各种纹身,改善肤色暗沉、毛孔粗大、痤疮痘印、各种疤痕,减轻面部红血丝、易敏感等状态,还可以清除各类色素痣、疣、脂溢性角化斑、汗管瘤以及良性皮肤肿瘤,减少唇部、腋下及四肢多余毛发,改善各类型脱发,在提拉紧致、改善肤色肤质及面部年轻化等方面有较好的临床疗效。

不过,市人民医院医学美肤中心主治医师李钦表示,很多皮肤问题其实是需要“内外兼修”的,除了有仪器加持的医美项目外,还需要配合药物的内服外治,才能达到更好效果。“以最难治、易复发的黄褐斑为例,治疗黄褐斑是需要根据患者的实际情况,打出将激光治疗、口服药物、化学剥脱等多种治疗手段进行有效结合的‘组合拳’的。我们建议低能量、大光斑、多次数的激光治疗,同时配合口服中、西药从内调理,在此期间,还需结合果酸焕肤、屏障功能修复等综合治疗,以加快色素代谢,达到促进色斑消退的最终目的。”

## 更年期是每个女人必经阶段—— 如何帮助株洲女性安然度过?

生活中,我们时常会对情绪不稳的女性调侃:“你更年期到了吧!”

“更年期好像有点嫌弃、骂人的味道,但事实是,随着人口寿命延长,更年期是每个女人必经的阶段。”市人民医院妇科主任、主任医师王君辉介绍,我国女性平均年龄已突破80岁,平均绝经年龄在49岁左右,也就是说,一个女人的一生大约有三分之一到二分之一的时光是在更年期中度过的。

### 和青春期、生育期一样,更年期是女人必经的阶段

王君辉介绍,妇科门诊的就诊患者,根据其生理特点来分的话,以青春期、生育期、更年期几个时期的患者多见。“随着社会老龄化的加剧,近年来,更年期来看诊的患者越来越多。”她说,这从侧面反映了我国我市经济水平的提升和女性健康意识的提高,但综合她遇到的病例,王君辉认为,全社会需要对女性更年期有一个更加科学的认知,即“更年期不代表什么不可理喻的行为和表现,它和青春期、生育期一样,是每个女人必经的一个阶段。”

只是,在这个阶段,由于卵巢功能下降,女人的躯体和心理可能发展一系列变化,可能表现出各种各样的症状。“比如月经不正常、潮热盗汗、关节疼痛、尿频尿急尿失禁、子宫下垂、小腹坠胀、心情抑郁……”她介绍,症状明显、受更年期综合征困扰的女性,通常会找到妇科医生寻求治疗。通过检查,医生能很快找到原因,并对更年期综合征给予科学、及时、有效治疗。

### 要关注近期症状,还要重视远期病症

和普通患者不同,妇科医生不仅关注患者的近期症状,更重视更年期可能导致的远期病症。

王君辉表示,女性卵巢功能下降后,体内雌激素缺乏,骨丢失增加、脂代谢异常,远期患上心血管疾病、骨质疏松等疾病的概率大幅升高。“并非每一个女性都有明显的更年期症状。症状明显的患者,可能来寻求医生帮助,但还有部分症状不明显,或者是看似‘安然’度过更年期的女性,事实上更应引起重视,因为远期病症给老年女性带来的可能是致残或致命的打击,比如骨质疏松是几乎所有老年女性都会遇到的问题,它带来的后果就是骨折,是老年女性致死或致残的主要原因之一,再比如心血管疾病,更年期女性患病率是其他阶段女性的2到6倍。”

所以,王君辉认为,即便没有表现出任何症状,更年期前后的女性都应该多关注身体的变化,比如月经周期、月经量、体型、性格的改变等等。“更年期不可怕,它是人生一个重要的阶段,可怕的是更年期综合征的发生,每一位进入更年期的女性,都应该来医院接受妇科医生的专业检查,未雨绸缪预防更年期近期、远期并发症,让我们女性在人生的后半场活得健康、老得优雅。”她说。

王君辉还特别提醒,更年期女性要高度重视子宫异常出血。“更年期异常出血可能是某些妇科恶性疾病的提示。之前,我们遇到多位患者,45、46岁左右,出现十几甚至二十几天流血,却以为只是更年期月经混乱,忽视了疾病提醒,等到医院检查时却被确诊为宫颈癌、子宫内膜癌!太可惜了。”

# 关爱女性 关爱健康

