



专家团队。



核心提示

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!”随着人口寿命延长,更年期其实是每个女人必经的一个阶段。由于卵巢功能下降,更年期会导致女性的躯体和心理发生一系列变化,表现出来的症状,可能有上百种之多,不同程度地困扰着我们的生活、家庭和工作。有的人认为熬一熬就可以过去,有的人因为多种症状表现,奔波于不同的科室,还有的患者甚至被误诊、漏诊!随着全市老龄化加剧,株洲更年期妇女数量逐年增多。

这种供需矛盾急需突破。为此,致力构建女性全生命周期健康服务体系的株洲市妇幼保健院,近年来加强了更年期的健康科普宣教,通过策划多场专家直播、插花沙龙、科普讲座、专家义诊等方式,将有关知识推送给株洲女性。而为方便患者,该院还设立了更年期“一日门诊”,为我市更年期妇女提供多学科、个性化的健康指导和诊疗方案。



市妇幼保健院组织大型女性公益健康讲座。

健康科普

别以为更年期只是女性的专利

更年期是一个生理现象,是一个从育龄期向老年期的过渡时期,所以,更年期并非女性的专利。“男人也有,只是他们来得缓和一些,来得稍微晚一些。”市妇幼保健院妇科专家、副主任医师张阁介绍,和女人断崖式的更年期不同,男人的更年期走的是一个比较缓和的下坡路。

科学界认为,女人的更年期大约在45岁至55岁,但男人的更年期时间跨度很大,大约在40岁到70岁左右。这一年龄段的男性也有一些会经历抑郁、失眠、神经功能紊乱、易怒等症状。更年期会让一些夫妻在家庭关系更加亲密,更加相互取暖,懂得相濡以沫。

社会压力不断增大,女性对更年期的了解依然匮乏,这就导致部分女性,特别是一些职场女性更年期有所提前。

40岁出头本是享受阳光、享受生活,事业达到顶峰的年纪,但林女士却被更年期折腾。去年,她因为阴道干涩,和丈夫无法过夫妻生活,前来看诊。“她年纪不大,却有气无力地瘫坐在椅子上,我于是多问了些问题。”经询问,张阁发现林女士不仅仅有妇科方面的问题,还有一系列类似更年期综合征的症状。

林女士说自己约在1个月前,夜里突发心慌气短,甚至有濒死感。但在多个医院做心电图、心脏彩超、核磁共振等检查后,却都没有发现器质性病变。张阁随后询问了她月经的情况。她表示,以前很规律,但最近半年来一直推后。“更年期综合征没跑了。”张阁诊断。经进一步了解,她发现林女士不但身体上出现了症状,心理上,情绪上也有变化。“只是她自己没意识到而已。”据患者丈夫回忆,前段时间,林女士对家人、同事都非常暴躁。此前,她负责的团队绩效在企业排名第一,但这半年来,她脾气突变,但凡下属有一点没做好,她就大发雷霆而且难以控制。虽然每次发火后她也非常懊恼,但就是控制不住。林女士因此得罪了不少同事,人际关系吃紧,团队战斗力大挫,绩效持续走低,然后又陷入生气、懊恼、工作效率降低的恶性循环之中。

找到症结后,张阁为她制定了运动、营养、心理、生活方式干预,并且给予了激素药物治疗和中药调理等,经过持续3个月的管理、干预,再来复诊的林女士让张阁眼前一亮。“精致、美丽、自信、坚定,夫妻生活和諧,亲子关系恢复,团队业绩回升。恭喜并祝福她,安然度过自己的‘多事之秋’。”张阁说。

更年期不是一朝一夕,而是一个过程。张阁提醒株洲女性朋友,关注经期变化,特别是周期的变化,是否缩短或延长7天以上,如果量和周期有比较明显的改变,而且改变的过程中自己又遇到了失眠、盗汗、健忘、心悸、呼吸困难,身体常会莫名其妙突然发热,皮肤也变得越粗糙等情形,就要关注更年期,更要提早调养,必要时尽早就医。“虽然我们阻止不了更年期的到来,但是可以通过管理、保养让这个时期来得晚一点,或者发展慢一点,这是能减轻身体不适,让生活更自在的。”张阁说。

1.

整合全院多学科资源 设立更年期“一日门诊”

今年初,市妇幼保健院妇科专家、副主任医师张阁第一次看到兰姐时吃了一惊。

兰姐才59岁,很多和她同龄的女人热衷骑行、旅游、跳广场舞,但她却需要由老公搀扶着前来看诊。“她腿脚不便,反复阴道瘙痒,而且还有高血压、冠心病等症状。大概是在多家医院多个科室检查,而且没找到病因,不免一副眉头紧锁、焦虑易怒的样子。”张阁回忆。

女人的卵巢在40岁左右就开始走下坡路,并逐渐结束月复一月的工作。在这个过程中,绝大多数女人会遭遇更年期综合征。原本,在丰富且有规律的雌激素的滋润下,女人全身的器官系统运行十分顺畅。激素,为女人带来了曼妙的身材、灵动的步伐、健壮的骨骼、敏捷的思维等,但随着这个润滑剂的枯竭,女人各个器官系统的运行就会“卡壳”,相关症状超过100种。

也因此,遭遇更年期综合征的女性,病症往往不一。临床将这些症状大致分为四类,即血管收缩症状、精神神经症状、骨质疏松症状和泌尿生殖道症状等。“因为症状表现多样化,导致很多病人和兰姐一样,即便辗转多家医院、多个科室也可能找不到原因,没解决问题。”张阁告诉笔者,为加深服务对象对自身病情的了解,避免患者四处奔波,同时加强医患沟通、提高依从

性,市妇幼保健院更年期专科特别开设了“更年期一日门诊”“更年期MDT多学科门诊”。

有了“一日门诊”,患者挂号后便可接受一对一的更年期知识宣讲、专科医生诊疗、追踪随访管理等。如果病情涉及多个临床科室,病人也无需奔波,在此接受多学科会诊即可,非常方便。“市妇幼保健院的更年期门诊,并非某个科室的单打独斗,而是集合了医院的妇科内分泌、妇科肿瘤、骨关节科、盆底康复科、心内、乳腺外科、心理、皮肤、营养、中医学等多学科力量,能更好地服务患者。”张阁解释。

兰姐在此接受了多学科医生的会诊,最终确定了以营养、运动、作息、药物、心理关怀等在内的个性化治疗方案。1个月后,前来复诊的她状态大有改善。“一些基础性疾病得到了有效控制,眼神温和了很多,皮肤有光泽了不少,而且也无需人搀扶了。”到现在,兰姐已完成了4个月的治疗,恢复了和同龄人散步、逛街、旅游等社交活动,正心情愉快地帮孩子布置新房。

“女人要多关注自己。之前以为更年期停经了,子宫就不需要调养了,搞得身体越来越差。”兰姐感慨。她还表示,市妇幼保健院更年期“一日门诊”“MDT多学科门诊”很暖心,“以前看病是我们追着医生看,但在这里,是多个医生围着我们转。”

3.

关心「她」的变化,夫妻携手走过更年期

有的女性关注身体变化,也积极通过了饮食、营养、生活方式等干预,但有关症状还是挡不住,怎么办呢?

“首先我们一直强调,更年期需要多学科的综合管理,以及健康正确的生活方式管理,必要时,可以给予性激素等药物的治疗。当然,前提是医生及其团队全面的评估。”张阁表示。

性激素治疗是缓解更年期综合征的金标准,在临床上运用已近70年,已经非常成熟。“有人提激素色变,生怕补充激素可能导致发胖、子宫内膜增生等情况,把握禁忌症和慎用症,窗口期用药‘绝经10年以内,60岁以内’,窗口期使用越早越好,补充量上一定是个体化方案制定,满足个体生理需要的最低有效剂量,绝经早期使用是安全的。”张阁介绍。

不过她同时强调,切忌擅自补充激素。“激素补充治疗是更年期门诊的专业化治疗,医生必须是有经验的妇科医生,医生会针对性的询问病史,包括患者的症状、系统病史、妇科病史、家族史、婚育史等情况,还要根据患者的身体情况判断有无绝经激素治疗的禁忌症以及慎用症。另外,在治疗的过程中,还需要复诊、随访,监测和观察用药后的反应,并对治疗做出及时调整。

张阁在多年的临床实践中还发现,丈夫陪着来看病的患者,往往后期状态恢复得很好。“所以,我的思考是,更年期综合征的疗愈,不仅是患者的事,也不单是医生的事,良好的家庭关系特别是夫妻关系,在疗愈更年期中能发挥积极重要的作用。”她表示。

女人一旦进入更年期,最先察觉的也许不是她自己,而是家里的另一半。张阁给先生们提了个醒,太太们也许脾气大、爱钻牛角尖,但先生们千万别对着干。“多倾听,多鼓励,多抚慰,多和她的医生交流,多陪伴,多带她出门运动……带着她坦然面对一切。当我们领会到生命带来的更年期的智慧时,更年期的困惑也许就能迎刃而解了。”张阁愿每一位女性被时光温柔以待,在家人和医生的帮助下,以积极的心态走过更年期,步入自信、健康的金色老年生活。

2.

更年期不是一朝一夕,女人要懂得提早调养

你真的了解更年期吗?

朱洁 刘韡璠 顾言心

更年期的概念传到中国已有很长时间了,但是公众对它的认识依然不够。特别是中国已经进入老龄化社会,未来将有大批女性步入中老年,进一步对公众普及更年期的知识就显得格外重要了。

女人是水做的,柔美曼妙,我们多么希望永远青春年少,但是岁月对每个人都是公平的,每个女人会经历也必然经历更年期。“安然度过这个‘多事之秋’,我们女性和家人需要调整心态,正确对待,以积极的心态接纳,以健康的生活方式调理,必要时在医生指导下服用一些药物干预,使女人的青春状态尽量能够保持10年到15年的时间,为未来金色的老年生活奠定良好基础。”10月22日,市妇幼保健院妇科专家、副主任医师张阁接受健康周刊记者访问时表示。

在“一日门诊”接受更年期健康宣教。

张阁医生问诊。

岁月总有浅浅痕迹,今年“世界更年期关怀日”主题是——

更关注,更安心

