

# 2030年我国更年期女性或超2.8亿,《医师报》主办更年期主题活动 六大学科组建“更年期关怀团”

医师报讯(融媒体记者 王璐)“从天真浪漫的童年期,到充满诗情画意、青春靓丽的青春期,到具有成熟魅力的生育期,再到进入多事之秋的更年期和老年期,每个阶段都有每个阶段的快乐幸福,每个阶段也有每个阶段的烦恼痛苦,但无论如何,得益于医学的进步,有些烦恼我们可以用科技方面的力量去缓解和改变。”唐芹教授在致辞中说。

10月18日世界更年期关怀日当天,《医师报》集结了五家医院、六大学科的权威专家,北京医学会科普分会主任委员带队,副主任、常委、委员倾情参与,组成“更年期关怀团”,为更年期女性答疑解惑。此次直播在多个平台同步播出,观看量超35万人次。

## 不可忽视 更年期女性群体日益庞大

“我想之所以将世界更年期关怀日选到10月18日,我想还有这样一层寓意,那就是‘要聆听,要抱一抱’,真正给更年期人群以关怀。”在“携手与共‘点亮’更年期”世界更年期关怀日科普活动期间,梁伟业副主任医师的这句话让线上线下的嘉宾都为之动容。

在《健康中国行动(2019—2030年)》中提出的15项重大行动中,第七项就是妇幼健康

促进。“毫不夸张的说,女性的健康意味着一个家庭的幸福、一个孩子的一份关爱、一个社会的和谐,更是社会文明和进步的一个标识。”唐芹教授说。随着我国人口老龄化进程的加快,更年期女性人口的增长速度也在进一步加快,据世界卫生组织的统计,预计到2030年我国的更年期女性将超2.8亿,如何让这些女性朋友安然度过更年期,是临床医生以及社会的共同期待。

## 合木成林 更年期管理需要多学科合作

早在十年前,白文佩教授便提出“更年期综合管理一日门诊”的概念,希望通过优化就诊流程、整合多学科能力,快速诊断女性更年期相关问题,并根据患者具体情况提供健康画像,指导后续提供更为全面的管理。

更年期女性除了会有月经紊乱等妇科症状外,还会伴有骨质疏松、失眠焦虑、便秘嗝气、漏尿加重等一系列涉及多个学科的问题。“在临床诊疗

中,我遇到了很多更年期女性,她们带着诸多不适来到我的门诊。”白文佩教授举例,她曾接诊过一位患者,总说感觉胃里有块大石头,即便胃肠外科检查显示并无可疑占位,患者仍觉得胃里的大石头难以化解、影响进食。“在她来我这里之前,已经走访了多家医院的不同科室。”在白文佩教授给予规范的激素治疗后,这位患者胃里的石头竟被“化解”了。

## 主动出击 将更年期保健落到实处

自第一批更年期门诊于2019年成立至今,我国的更年期门诊可以说迎来了“遍地开花”的局面,然而,让大众体会到更年期保健的重要性、提升医生对更年期相关疾病的诊治能力,是决定更年期保健能否落到实处的关键。从事更年期保健工作多年,白文佩教授

表示,开设更年期门诊最基本的,就是要以患者需求为核心,主动为患者筹划各类诊疗方案。“前来就诊的患者可能有心脏的不适、失眠等多种问题,但你要主动为其梳理出最亟待解决的内容,遵循疾病管理规范化路径给予帮助。”白文佩教授解释道。



左起:张宇副教授、刘玉和教授、张艳萍执行社长、唐芹教授、白文佩教授、梁伟业副主任医师、田艳涛教授、宋刚副教授

### 论坛主席

白文佩 教授

首都医科大学附属北京世纪坛医院妇产科主任

### 参会嘉宾

唐芹 教授

中华医学会专家委员会副秘书长、资深研究员

刘玉和 教授

首都医科大学附属北京友谊医院耳鼻咽喉头颈外科主任

田艳涛 教授

中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科病区主任

宋刚 副教授

中国医学科学院肿瘤医院泌尿外科

张宇 副教授

北京大学口腔医院种植科副主任

梁伟业 副主任医师

北京回龙观医院医务处处长



扫一扫  
关联阅读全文

## 翘首以盼 “更年期关怀团”有待进一步扩大

更年期科普活动的开展一方面能为女性朋友们提供更年期专业的调养知识,另一方面能让更多人正确认识更年期,打破社会对于更年期传统的负面

认知。“在某种程度上,家庭是治愈更年期综合症的润滑剂,家人以及朋友的理解,将有助于更年期综合症患者身体症状的改善。”在科普活动的最后,

白文佩教授表示,期待未来能有更多学科的专家加入到“更年期关怀团”,为更年期女性健康保驾护航,促进更年期保健观念形成。

### 经典语句

刘玉和教授

在临床中,我接触到很多更年期女性为耳鸣、偏头痛所扰,这多是由于更年期女性激素水平以及心理情绪变化引起的。在保持积极乐观心态的同时,更年期女性应积极寻求激素治疗,如若仍不能缓解,应考虑到血糖波动等可能性。

更年期的年龄段在45~55岁,这一年龄恰恰也是消化道肿瘤的高发年龄。为此我建议女性在更年期到来之际,要将一份胃肠镜检查送给自己。

田艳涛教授

宋刚副教授

更年期女性最容易出现的问题就是压力性尿失禁,这是雌激素水平的急剧变化使得盆底肌等相关支撑能力减退,造成女性在大笑、咳嗽时不自主漏尿。大部分患者不需要药物或者手术治疗,勤练凯格尔运动可以减缓症状。

女性步入更年期,由于卵巢功能和雌性激素的明显下降,骨骼中的钙质会逐渐丢失,引起牙齿周围的牙槽骨出现疏松和萎缩,其牙龈也会出现退缩,从而出现牙根暴露,导致根面龋、楔状缺损等问题。

张宇副教授

梁伟业副主任医师

更年期女性常会因发无名火而事后后悔。针对这种情况,我建议:一是“停”,利用停下来的时间感受自己的身体变化,是否伴有发热、出汗等情况;二是“转”,离开当下环境转移注意力;三是“接纳”,接纳生活中可能出现不完美这一事实。此外,积极培养1~2个兴趣爱好,保有一定社会角色,加强社会互动。

多学科联合诊疗模式对于更年期患者管理意义重大,更年期阶段持续时间长,症状也在不断变化,如果对待更年期问题仅仅是“头痛医头,脚痛医脚”,没有形成整体认知,不能从根本上解决问题。激素治疗虽然是更年期最有效的药物,但是患者要严格遵医嘱应用。

白文佩教授



《医师报》社执行社长兼执行总编辑张艳萍对话白文佩教授