

当前,不孕不育是困扰部分家庭的一项难题。女性不孕最值得重视的原因是没有注意生育力的保护,适龄生育的概念、青少年性教育、避孕、人工流产等健康知识的科普工作还远远不够。预防重于治疗,我们要把不孕症防治的工作做在前端。由衷地祝愿天下所有想孕育生命的女性都能拥有一个健康的宝宝。

——中国科学院院士
浙江大学医学院院长黄荷凤院士

我国妇科恶性肿瘤高发,严重影响女性生命健康。从医多年,我感受到,当你救治成功一位妈妈就是救回一个家庭,有时候女性撑起的已经不是半边天,而是整片天。这片天偶有雷雨,但总会天晴。加强癌症早筛早查是每个女性都应重视的问题。愿天下所有女性都能活的更健康更快乐!

——北京清华长庚医院妇儿部部长兼妇产科主任
廖秦平教授



于伟泓教授

黄荷凤院士

肖丹教授

廖秦平教授

二手烟,严重危害女神健康!拒绝吸入二手烟是每个渴望健康的女性的权利。值此三八国际女神节,我想向大家呼吁,关爱女性健康,从不吸烟,不吸二手烟开始!爱她,就要给她一个无烟的环境!愿天下无“烟”,大家共享无烟清新生活,健康长寿!

——中日医院控制吸烟
与呼吸疾病防控部主任肖丹教授

眼睛是心灵的窗户,更是人体最重要的感觉器官之一,负责接收外界90%以上的信息。如果这扇窗户蒙了尘,人的生活质量将大打折扣。关爱女性健康,要同样爱护她的眼睛。你还在睡前熬夜看手机么?你还在无度地使用自己的眼睛么?快丢掉这些坏习惯,好好保养你的眼睛,因为美丽从眼睛开始。

——北京协和医院眼科主任医师
于伟泓教授

积极应对更年期 管好这个“小精灵”

从容迈进人生新阶段

首都医科大学附属北京世纪坛医院妇产科主任白文佩教授表示,人生当中有两大难关,一个是青春期,一个是更年期。更年期综合征就像个“小精灵”,你越忽视它,它越找你的麻烦。它意味着你的生命阶段发生了新的变化。最重要的变化就是卵巢要“退休”了。

卵巢功能在35岁左右就开始走下坡路,40岁以后功能显著下降,雌激素不断减少,会导致全身各个器官系统的运行不再游刃有余,变得咯吱作响,表达成为百余种更年期的症状,统称为更年期综合征。患者大致有4类症状:血管舒缩症状、精神神经症状、骨质疏松症状和泌尿生殖道的症状。精神和

神经症状在更年期多见,甚至有人感觉有濒死感。

前些年,白文佩教授曾接诊一位感觉自身哪哪都是问题的中年女性。患者形容自己全身乏力、头晕心慌、一阵风就能吹倒,夜里突发心慌、出现濒死感。各种检查做了个遍,都没查出问题,一问月经,半年没来。白文佩教授立马感觉这位患者极有可能是更年期综合征。

一旦发生了更年期综合征,一定要及时求医。白文佩教授提醒,如果女性40岁以后,月经量明显减少,身体出现了各种不适,严重影响生活,就要考虑是否发生了更年期综合征。月经是女性健康的“晴雨表”,必须重视,及时就医做相关检查。

更年期女性是自己的第一责任人

白文佩教授提倡女性要以一种积极的心态去接纳更年期,以生活方式的调理,必要时一些药物的干预,使得女性的青春状态,尽量能够保持10~15年的时间。在她看来,更年期是人生重要的“维修和保养”阶段。生活方式的调整非常重要,自己是身体健康的第一责任人。

第一,要加强锻炼,进行规律的运动。“我曾遇到一对双胞胎姐妹患者,两人经历接近,生活习惯大致相同,唯一的不同便是妹妹爱锻炼,姐姐不喜欢锻炼。后来妹妹身材一

直挺拔,姐姐身高却缩短了3cm。”由此可见运动带给人的变化。

第二,合理膳食,摄入丰富的蛋白质,适当吃些粗粮。更年期尽量不要大补,将体重保持在正常范围内,尤其要保持肌肉量。

第三,多晒太阳补钙,也放松心情。

第四,加强盆底肌锻炼,降低老年时可能出现的子宫脱垂、咳嗽漏尿等情况的可能性。

第五,知足常乐,保持心情舒畅。爱钻牛角尖很容易加重更年期综合征症状。

医师报讯(融媒体记者 黄玲玲)呼呼地冒汗、心烦意乱、睡不着觉、心慌、胸闷、各种的不舒服接踵而来。脾气开始变得火爆,一点就着,月经开始不规律,甚至迟迟不来,当你超过40岁出现以上这些情况时,可能是更年期找上门了。

目前,国内更年期女性约两亿人,其中80%有更年期综合征症状,包括潮热、心悸、焦虑等,这些症状使女性备受煎熬,甚至影响工作和家庭。更年期是一种自然的生理现象,多发生在45~60岁女性身上。更年期本身不用担心,但如果发生了更年期综合征就需要注意了。

医师报 OETV



WOMEN'S DAY
3.8 女神节

《医师报》三八妇女节特别策划
呵护健康 美丽绽放

白文佩教授
首都医科大学附属北京世纪坛医院妇产科

黄玲玲
《医师报》大外科频道主任

扫一扫 观看直播精彩内容

扫一扫 关联阅读全文

多学科综合管理为更年期女性保驾护航

白文佩教授指出,近30年来,大众对更年期的问题越来越重视,更年期保健得到了长足的发展。

“30年前,那会还认为更年期不是病,扛一扛着就过去了。现在很少有人再这样觉得。”

针对更年期的激素治疗也越来越获得理解,比较少出现谈“激素”色变的情况。也有更多医生掌握了更年期保健相关技术,不断推动更年期的综合管理。

有位13岁的小患者,9岁第一次来月经,后来没再来。到白文佩教授这里一查,卵巢已经衰退了,很快用上激素治疗,恢复良好。

“我们连续举办了27届更年期多学科综合管理的培训班,培训了几千位来自全国各地的医生。”与此同时,白文佩教授介绍了其他各学科的医生一起来进行更年期多学科综合管理,帮助更年期女性解决在这个特殊阶段遇到的各种困扰。

她表示,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,势必会浪费大量时间精力及医疗资源,不仅患者就医体验感差,还会恶化医患关系,导致医疗纠纷。

“11年前,我们提出‘更年期综合管理一日门诊’的概念,就是希望优化就诊流程,快速诊断女性更年期相关问题,因此我们在抽血化验检查、健康宣传教育、化验报告解读、制定诊疗方案上全流程管理,医生、护士、营养师、药师共同参与,使诊疗过程高效有序,增强了患者的就诊体验。”如今,“更年期综合管理一日门诊”就诊流程还在不断优化,纳入了多学科的元素,对于患者的健康进行更加全面的管理,提出了更年期三步诊疗法,第一步:检查评估;第二步:诊疗决策;第三步:后续随访,这种方法使饱受更年期疾病困扰的女性在3~7天内得到明确的诊断及治疗,促使患者更快恢复健康。

医师报

白文佩教授强调,从医生角度来说,尽可能早识别更年期问题,在最短时间里解决更年期综合征,对老年疾病的发生也能起到一个预防与延迟进展的作用。“期待更多更年期的女性,能够把自己的困惑说出来,也希望有更多的医生加入到更年期的综合管理的队伍里,我们共同携手,让更年期女性更健康更快乐。”