

◆整宿整宿地失眠、心慌、不开心……结合吴璃出现的多种症状及各项评估检测结果，北京世纪坛医院妇产科主任白文佩将她确诊为典型的“重度更年期综合征”。“以前我还动过大手术，并且在工作上经常遇到很多棘手的困难，但都能够风风火火应对并解决，没想到居然会被更年期综合征打倒了。”

◆2012年，白文佩带领团队在北京世纪坛医院创立了“更年期综合管理一日门诊”，能够为更年期女性提供多系统、多学科的一站式诊疗方案。在一天的门诊中，团队成员从生殖系统、内分泌系统、骨骼运动系统、心血管系统等方面对患者进行评估，并共同为患者制订个体化治疗方案，筛选高危人群，完善转诊。

◆2019年12月、2020年12月，国家卫健委妇幼司分别公布了第一批、第二批国家更年期保健特色专科建设单位，包括北京世纪坛医院、北京协和医院、天津医科大学总医院、黑龙江中医药大学附属第一医院、南京市妇幼保健院等42家医院，帮助患者全面客观评价更年期状况，尽早干预更年期综合征。

更年期：再也不想经历的阶段

健康时报记者 王艾冰 张爽 孔天骄

女性过了40岁，如果开始出现莫名其妙的热，控制不住自己，一点小事就跟人较劲，看谁都不顺眼，就要警惕“更年期”了。

据《中国绝经管理与绝经激素治疗指南2023版》指出，“更年期”是指女性从生育期过渡到老年期的特殊阶段，多数出现在40~65岁之间，其标志性事件是绝经，在绝经前后的一系列相关症状统称为绝经综合征（又称更年期综合征）。

动手术都不如更年期综合征来得猛烈

2023年4月一个普通的晚上，吴璃（化名）和家人散步的一次经历，是她感受到更年期综合征的开始。

“当时我的腿忽然就抬不起来了，多走一步都不行，感觉身体非常疲惫，手心都是汗。”吴璃回忆，最开始以为感冒一直没有恢复好，观察了一段时间发现，走几步就气喘吁吁，还会心慌、失眠，她尝试停下手中的工作，发现各种症状依然反反复复出现，让她心烦意乱。

三个月后，吴璃开始整宿整宿地失眠、心慌、不开心，“我多次挂了心理科、心内科、神经科甚至骨科等各个科室，都没有找到确切的病因。”终于，在邻居和朋友的提醒下，吴璃来到了北京世纪坛医院的更年期专病门诊进行治疗。

“进门进行评估的那一刻，我意识到，这次我好像来对地方了。”吴璃回忆。

结合吴璃出现的多种症状及各项评估检测结果，北京世纪坛医院妇产科主任白文佩将她确诊为典型的“重度更年期综合征”。

“以前我还动过大手术，并且在工作上经常遇到很多棘手的困难，但都能够风风火火应对并解决，没想到居然会被更年期综合征打倒了。”

更年期是每位女性必经的正



孔天骄摄

常生理阶段，“40岁以后，女性卵巢功能在下降，雌激素不断减少，使得全身各个器官系统的运行不再游刃有余，这些雌激素波动会引发一系列症状表现。在临床中，大部分更年期女性会出现更年期综合征症状。”白文佩介绍，更年期综合征主要表现为更年期的女性出现情绪不稳定、心慌气短、头痛、头晕、失眠、喜怒无常、关节疼痛、胸闷、全身无力、便秘、食欲异常、潮热出汗等。

江苏南京市妇幼保健院妇女保健科主任医师孔晶告诉记者：“40岁以后的女性在10个月内，连续2次月经周期长度变化大于等于7天，我们就认定其进入更年期。大部分进入更年期的女性都会有更年期综合征，但症状有轻重之分，一般人在绝经早期症状比较重，后面慢慢会有所改善。”

累及多器官的更年期综合征，准确就诊难，就诊率仍较低

现在，吴璃经常把自己的这段经历，完完整整地讲述给越来越多的人，她希望更多的人能够重视这个疾病。

2023年，是吴璃退休后的第一年，被原单位返聘后，吴璃的工作内容相对清闲了很多，“这是‘诱发’吴璃更年期综合征的一个因素。”白文佩介绍，当女性进入更年期后，一旦工作和家庭发生较大变化，比如自己退休或工作节奏突然放缓、孩子顺利毕业进入职场，不再需要父母操心等情况时，往往容易“勾”出更年期综合征的相关表现。

对更年期综合征患者来说，不同的人可能会出现完全不同的

表现，作为国家更年期保健特色专科负责人，白文佩一直在带领患者与更年期和平相处。

白文佩回忆起自己曾接诊的一位患者，在爱人搀扶下，步履蹒跚地走进诊室，瘫坐在椅子上说：“我实在是太难受了，全身乏力，头晕心慌，我得躺着。”仔细询问后，白文佩了解到，患者一个多月来，时常突发心慌、憋气、有濒死感，数次深夜到医院看急诊，CT、磁共振、心电图等各项检查化验都找不出问题，回到家后没几天，心慌憋气的感觉就再次来袭。如果不是因为妇科问题来到了白文佩的诊室，她怎么也不会想到，这一切都是更年期综合征害的。

像这样的案例，白文佩在门诊中见过很多次，不少患者有了更年期综合征症状后，常常误以为是其他疾病。 下转16版