

上接3版

更年期：再也不想经历的阶段

来自河南开封的曹敏（化名）回忆起一年前的那段经历，向记者直言：“我再也不想经历那段糟糕的时光。”那段时间，她整宿整宿地失眠、焦虑、暴躁，“以前我的睡眠一直很好，从来没有失眠过，但那次持续两个月都很难入睡，一开始只以为是普通的睡眠问题，在社区医院按照失眠来治疗，但反反复复总不见好。”除了睡眠问题外，一向温柔的曹敏也变得易怒，“我觉得家人都不理解我，经常因为一点小事儿发脾气，为此还去了心理门诊就诊。”

无论是失眠还是易怒等症状，53岁的曹敏，根本没有往更年期综合征方面想。

“更年期症状涉及到全身各个器官和系统，除了潮热、心悸、焦虑等症状使女性备受煎熬，还会导致患者工作没精力、家庭生活不和谐，人际关系异常紧张，‘奔波于各个科室却不能解决问题’也是不少更年期综合征患者曾经走过的‘弯路’，不仅会造成时间和医疗资源的浪费，从长远来看，诸多在该阶段萌发的‘老年病’，如心血管疾病、骨质疏松、老年痴呆等，若在此时得不到及时有效地干预，也会对女性的晚年生活质量造成影响。因此，尽早关注更年期具有重大意义。”白文佩表示。

对此，早在1994年，原国家卫生部就制定了《医疗机构诊疗科目名录》，成立“更年期保健专业”。2019年，中国妇幼保健事业发展报告中提到：促进更年期保健专科建设，对更年期妇女提供健康状况筛查评估，营养、心理、运动咨询指导，激素测定和骨质疏松诊治，盆底功能评估及康复等，不断提高更年期妇女的生活质量。

但仍有很多更年期女性独自忍受更年期症状，不知该如何就诊求助。白文佩和孔晶认为，导致这一结果的原因，除了部分患者有就诊意向、想解决问题，却没找对科室，更多的还是很多人认为“更年期根本不需要管理，扛一下也就过去了”。“这是一个很大的误区！”白文佩认为，正是由于这种误区，使得目前很大一部分更年期综合征患者并没有得到及时的诊治。而要想解决，也不是女性一个人的事情，不仅需要女性自身积极接受更年期管理，更离不开家人、朋友和全社会的支持。

做更年期门诊已经近10年的孔晶告诉记者，有一天，一位女儿带着眼神迷离的妈妈走进门诊。“昨天晚上，爸爸跟我打电话，让我今天必须请假带我妈妈来看更年期门诊。”这位女儿的第一句话就让孔晶动容：“这个家庭的每一个成员都意识到、并且做到了重视更年期这件事，这非常难得。”

**更年期干预方式逐渐增多且缓解率较好**

更年期，作为女性全生命周期健康的重要环节及转折点，以及预防多种老年病的关键期。为了让患者能够获得更好的就医体验，2012年，白文佩带领团队在北京

第一批国家更年期保健特色专科建设单位名单（按行政区划排序）	
1	北京世纪坛医院
2	天津医科大学总医院
3	中国医科大学附属盛京医院
4	黑龙江中医药大学附属第一医院
5	上海市第六人民医院
6	江苏省妇幼保健院
7	杭州市妇幼保健院(杭州市妇产科医院)
8	福建省妇幼保健院
9	青岛市妇幼保健院(青岛市妇女儿童医院)
10	河南省妇幼保健院
11	华中科技大学同济医学院附属同济医院
12	湖南省妇幼保健院
13	广东省妇幼保健院
14	广西壮族自治区妇幼保健院
15	重庆医科大学附属第二医院
16	四川大学华西第二医院
17	陕西省妇幼保健院(西北妇女儿童医院)
18	甘肃省妇幼保健院
第二批国家更年期保健特色专科建设单位名单（按行政区划排序）	
1	北京协和医院
2	北京妇产医院（北京妇幼保健院）
3	天津市中心妇产科医院
4	山西省妇幼保健院
5	沈阳市妇幼保健院
6	中国福利会国际和平妇幼保健院
7	南京市妇幼保健院
8	浙江大学医学院附属妇产科医院（浙江省妇女保健院）
9	厦门市妇幼保健院
10	江西省妇幼保健院
11	山东省妇幼保健院
12	济南市妇幼保健院
13	洛阳市妇幼保健院
14	湖北省妇幼保健院
15	中南大学湘雅医院
16	中南大学湘雅三医院
17	广州市妇女儿童医疗中心（广州市妇幼保健院）
18	中山大学孙逸仙纪念医院
19	柳州市妇幼保健院
20	重庆市妇幼保健院
21	四川省妇幼保健院
22	成都市妇女儿童中心医院（成都市妇幼保健院）
23	西安交通大学第一附属医院
24	宁夏医科大学总医院

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。除了医生，护士、营养师、药师、运动教练也会共同参与到患者的全流程管理中，对于确诊患者，医生通常会根据患者的个体情况，为其量身定制“评估+诊断+随访”的更年期三步诊疗法。

而在孔晶的诊室外边，有一个供就诊患者等待的健康小屋，房间的大屏幕上会滚动播放更年期综合征的相关内容，以便患者在就诊前能够对疾病的情况有所了解，就诊时更加顺畅。“其实更年期综合征现在最大的阻碍就是知晓率的问题，健康小屋也是以此为初衷而设立，提升知晓率，会让后期的就诊和治疗更加顺畅。”孔晶介绍。

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。

目前，除上述42家外，辽宁沈阳市第五人民医院、山东枣庄市妇幼保健院、广东省佛山市南海区妇幼保健院等多地也都开设了“更年期综合管理一日门诊”，为患者合理用药，推荐健康生活方式。

孔晶表示：“女性进入绝经期，就可以开始预防更年期综合征的出现，比如注意调节饮食和运动，随时关注自己的身体状况。一旦出现一些异常情况，最好尽快到医院就诊，但大家也不用过度恐慌，大部分女性都要经历这个阶段。”

“现在更年期综合征的治疗方式非常多样且个性化，只要患者依从性高，一般缓解效率都很好。”白文佩介绍，更年期综合征在治疗上可分为生活方式管理以及医疗干预，治疗时以生活方式调理为首选，必要时进行药物干预。生活方式管理包括规律运动、合理膳食、心理疏导等多个方面。

“如果生活方式干预效果不佳，就需要药物的介入，药物干预主要包括激素治疗、中药治疗、理疗、手术治疗等医疗干预方式。”白文佩表示，随着卵巢功能耗竭，体内的雌激素、孕激素分泌也会慢慢停止，绝经激素治疗中，大多数人在用药半个月到一个月时，更年期症状都会有所改善，但此时，还需要坚持4~6个月的治疗才能逐渐感到症状几乎完全缓解，医生也会根据每位患者的具体情况制订出适合的方案。

转过来年，吴璃每天午饭后都能一口气走一个多小时，走路无法抬腿的情况再也没有出现过。她今年的目标是能够完整地跑完4公里，重拾对生活的掌控感。