

健康顾问

# 更年期不是“老了的烦恼”

## ——对话义乌市妇幼保健院专家,解锁更年期健康密码

更年期,这个女性从生育期迈向老年期的“必经之路”,常常被贴上“烦躁”“衰老”“熬过去就好”的标签。可事实上,它并非“忍一忍就能过”的小插曲,而是需要科学呵护的关键阶段。近日,记者就大家关心的问题专访了义乌市妇幼保健院更年期保健专科门诊的傅亚平主任医师和何松芝副主任医师,两位专家结合三十载临床经验与新锐诊疗理念,为大家揭开更年期的神秘面纱,更带来了专科门诊的“定制化”健康解决方案。

### 专科门诊“应运而生”: 让更年期保健不再“边缘化”

“十年前,很少有女性会专门为更年期症状看医生,她们要么觉得‘老了都这样’,要么羞于启齿;就算去看妇科,也多是夹杂在月经不调、妇科炎症等问题里顺带一提。”从事妇产科临床工作三十余年的傅亚平主任,见证了更年期保健从“无人问津”到“备受关注”的转变。她拿出一组数据:我国45~55岁女性中,超过80%会出现不同程度更年期症状,40%的症状严重影响生活,而骨质疏松、心血管疾病等远期风险更是潜藏的“健康炸弹”。

为何需要专门的更年期保健专科门诊?傅亚平主任解释道:“更年期问题是‘牵一发而动全身’,涉及内分泌、骨骼、心血管、

心理等多个系统,不是简单的‘对症开药’就能解决。比如同样是潮热,有的女性是激素波动导致,有的却合并了甲状腺问题;同样是失眠,可能与雌激素下降有关,也可能是焦虑情绪引发。传统妇科门诊诊疗范围广,难以做到精准评估和系统干预。”

正是看到这样的需求缺口,义乌市妇幼保健院在2019年将更年期保健门诊升级为专科门诊和专家门诊,成为义乌及周边地区首个聚焦更年期健康的专业化平台。“作为浙江省首批县级医学龙头学科,我们有妇产科七十年的积淀做支撑,就是要将更年期保健纳入女性全生命周期服务链。”傅亚平主任的话语里满是底气。



交流面对面,把专业的关怀说进心坎里,让更年期的每一份困惑都有了温柔的回音。

### 从筛查到干预: 全维度服务破解“更难难题”

走进专科门诊,温馨的候诊区贴着“更年期健康科普墙”,桌上放着图文并茂的宣传手册;诊室里,隐私帘严密遮挡,检查设备一应俱全。“我们希望用细节让就诊女性感受到,更年期保健是件很正规、很受重视的事。”何松芝副主任医师笑着说,门诊的服务核心就是“精准筛查、个性干预、长期管理”。

精准筛查,给身体做次“全面体检”。“科学干预的前提是精准诊断,就像给衣服量体裁衣,得先知道身材数据。”何松芝副主任介绍,每位就诊女性都会收到一份“定制化筛查包”。基础项目涵盖妇科常规、激素六项,子宫乳腺等检查,精准掌握卵巢功能;针对高发风险,专门配备骨密度仪、心电图仪等设备,筛查骨质疏松和心血管问题;心理层面,还会用标准化量表评估睡眠质量、焦虑程度等。50岁的李阿姨就是筛查的受益者。她因“腰酸背痛”来就诊,常规检查发现激素水平

正常,但骨密度检测显示已达骨质疏松前期。“我一直以为是累的,没想到是缺钙这么严重。”何松芝副主任为她制定了补钙方案和运动计划,随访半年后,骨密度指标明显改善。“近三年我们年均筛查超1000人次,很多早期风险都是这样‘揪’出来的。”何松芝副主任说。

个性干预,不搞“一刀切”的治疗。“激素补充治疗(MHT)是国际公认的有效手段,但很多人‘谈激素色变’,担心有副作用。”傅亚平主任坦言,这是门诊最常遇到的误区。她强调,此激素指的是性激素,并非糖皮质激素之类。激素治疗有严格的“准入门槛”,医生会先评估适应症、禁忌症,比如有乳腺癌、血栓病史的患者绝对不能用;符合条件的患者,也会根据年龄、症状、身体状况制定方案,“有口服的,有外用的,剂量和疗程都因人而异”。除了激素治疗,门诊还推崇“多学科协作”。何松芝副主任举例,一位48岁的

患者因严重失眠、焦虑就诊,检查发现激素波动不大,但有轻度抑郁倾向。“我们联合心理科医生会诊,一边用药物调节情绪,一边教她放松技巧,还制定了‘助眠饮食方案’,两周后她的睡眠质量就明显提升了。”

长期管理,健康服务“不打烊”。“更年期保健不是看一次病就结束了,可能需要三五年甚至更久的跟踪管理。”傅亚平主任拿出一份厚厚的健康档案,上面详细记录着患者的病史、检查结果、诊疗方案、随访记录,甚至还有饮食、运动的打卡情况。门诊为每位患者建立“专人专案”,通过电话随访、线上咨询、门诊复诊等方式动态监测健康状况。何松芝副主任补充道:“我们会根据季节变化调整指导方案,比如夏天提醒潮热患者少喝浓茶咖啡,多喝薄荷水;冬天重点强调骨密度保护,推荐晒太阳的最佳时间。”

### 专家来支招:

#### 三个“锦囊”助你从容度更年

除了专业医疗服务,两位专家还分享了日常生活中的“保健妙招”,简单易学又实用。

#### 锦囊一:智慧饮食,给身体“精准加油”

“核心原则是均衡营养、补钙养血、控制体重。”傅亚平主任推荐“彩虹饮食法”:每天吃够5种颜色的蔬果,红色番茄抗氧化,绿色菠菜补钙,紫色葡萄护血管。她特别提到,芝麻酱是“补钙冠军”,20克芝麻酱的钙含量堪比一杯牛奶,适合拌面条、抹馒头;苋菜、油菜等绿叶菜含钙高但草酸多,烹饪前用开水焯烫30秒,钙吸收效率能翻倍。

“要避开‘雷区’:辛辣食物、热咖啡、酒精容易诱发潮热,可换成菊花茶、莲子茶;含糖量高的甜食会加重体重,增加关节负担。”何松芝副主任补充,潮热发作时,喝几口常温薄荷水或含一片薄荷叶,能快速缓解不适。

#### 锦囊二:灵动运动,找到“喜欢又能坚持”的方式

“很多女性觉得更年期关节痛就不敢

动,其实越不动关节越僵硬。”何松芝副主任推荐低强度运动:快走、瑜伽、太极都是不错的选择,每周3~5次,每次30分钟即可。“可以利用碎片时间,比如买菜时提前一站下车快走,看电视时做深蹲、举哑铃,既能锻炼肌肉,又能缓解焦虑。”

傅亚平主任提醒,强调个体化有效运动,要“循序渐进”。刚开始可以从10分钟快走开始,逐渐增加时长;但要避免运动过度,也减少爬楼梯、登山等对关节压力大的运动。睡眠不好的,睡前1小时做简单的拉伸或冥想,有助于提高睡眠质量。

#### 锦囊三:情绪关怀,做自己的“贴心盟友”

“情绪波动是更年期的常见症状,别苛责自己‘脾气变差’,要学会和情绪‘和解’。”傅亚平主任教了一个“呼吸调节法”:潮热或情绪激动时,停下手中的事,深吸气4秒,屏息4秒,缓慢呼气6秒,重复3次,能快速平复心情。

“培养一个爱好很重要。”何松芝副主任分享了门诊患者的案例:有位阿姨学了书法后,焦虑情绪明显缓解;还有位阿姨加入广场舞队,不仅身体好了,性格也开朗

了。她建议,每天花5分钟“专注当下”,比如喝咖啡时只感受香气和温度,不刷手机;晚上写下“三件开心事”,积累幸福感。

#### 这些信号要警惕,及时就医是关键

“不是所有症状都能靠‘忍’解决,出现这些情况一定要及时就医。”傅亚平主任强调了“就医信号”:女人过了40岁后,随时可能进入更年期,一旦潮热盗汗、情绪波动、失眠、关节疼痛等症状请尽早到专业医疗机构咨询。

“很多人担心激素治疗有副作用,其实规范使用是安全的,还能降低骨质疏松、心血管疾病等的风险。”何松芝副主任说,门诊开通了在线预约服务,通过医院微信公众号就能挂号,还能在线咨询专家,“早评估、早干预,才能更好地守护晚年健康”。

采访结束时,傅亚平主任望着门诊外络绎不绝的患者,感慨地说:“更年期不是生命的‘下坡路’,而是全新阶段的开始。我们希望用专业和温暖的服务帮助处于更年期的妇女告别‘更年之扰’,绽放晚晴之美,用全周期的守护,为女性健康保驾护航,让每个生命阶段都充满阳光与活力。”

全媒体记者 刘军 文/图

健康服务

## 别把口干、脚麻当小毛病! 可能是血糖在“报警”,这样调稳更安心

血糖的异常升高,是一个潜伏在体内的健康陷阱。持续的口干舌燥,需要不停饮水;频繁的尿意,尤其是夜间多次起夜;不明原因的体重下降,却伴随着全身乏力;视力模糊,手脚末梢常有麻木或针刺感,晚上睡觉时小腿还容易抽筋……这些都是身体发出的严重警示,预示着血糖失衡可能已引发全身性的代谢紊乱。

多饮、多食、多尿、体重减轻、神疲乏力,在中医理论中,属于“消渴”范畴,核心病机为“阴虚燥热”。中医认为,“脾胃为后天之本”,主运化水谷精微;“肾为先天之本”,主藏精。脾胃功能受损,运化失常,则见血糖升高;肾阴亏虚,虚火内生,灼伤津液,故见口干多饮;肾失固摄,精微下泄,则小便频多且含糖。因此,调理的关键在

于“滋阴清热、健脾固肾”。

科学研究发现,被誉为“百药之王”的冬虫夏草,在辅助调节血糖、改善糖尿病引起的诸多不适方面有独特价值。

《中国药典》就明确了冬虫夏草性味甘,平。归肺、肾经。主治补虚益肺、止咳化痰。用于肾虚精亏、阳痿遗精、腰膝酸痛、久咳虚喘、劳嗽咯血。在8000多种中药材中,只有冬虫夏草阴阳同补,滋肺阴补肾阳,治诸虚百损,标本兼治,倍增五脏功能,适用于多种体质人群,疗效确切。

糖尿病在中医看来是典型的本虚标实之证,肺、胃、肾三阴亏虚是本,燥热内盛是标。冬虫夏草既能滋肺阴、清胃热,又能补肾精、益元气,恰恰针对了糖尿病的核心病机。它并非简单

地“降糖”,而是通过滋养五脏之阴,清解内热,恢复机体自身的津液代谢和精微输布功能,从而帮助稳定血糖,实现“滋阴降火,气阴双补”的平衡状态。经过一段时间的调理,阴津充足,虚火自降,脾胃健运,肾精得固,血糖指标转稳,身体不良症状大大改善,整个人会元气满满,活力焕发,神采飞扬,生活充满激情!

需要注意的是,冬虫夏草也不能随便吃。国家食品药品监督管理局曾发布检测结果:冬虫夏草及纯粉类产品的砷含量为4.4~9.9mg/kg,远超保健食品砷限量值(1.0mg/kg)。砷作为砒霜的主要成分,长期摄入会在体内蓄积,可能导致皮肤色素沉着等中毒反应,这也是部分长期食用者出现面色暗沉的原因之一。

全媒体记者 刘军

粮食安全审(文)第260227-40573号

## 吃十根冬虫夏草 不如吃一粒延芝堂

延芝堂虫草胶囊是利用生物分离技术从天然冬虫夏草中提取有效菌株,进行培养、发酵、浓缩、分离、提取等工艺,获得的冬虫夏草精华,开创了冬虫夏草新吃法。

《中国药典》载明,虫草腺苷是冬虫夏草的核心营养成分,每一粒延芝堂所含的虫草腺苷含量是我国13个冬虫夏草主产区平均值的10倍,也是《中国药典》规定最低值的26倍,所以说1粒延芝堂抵10根冬虫夏草腺苷含量。

延芝堂虫草胶囊在保留冬虫夏草核心营养成分的同时,大幅提升了冬虫夏草的吸收利用率;延芝堂虫草胶囊存储方便、服用便捷、

四季皆宜;每天服用6粒,只需几十元钱,性价比超高。

每一粒延芝堂都是在符合GMP规范的10万级洁净车间以制药标准生产,确保重金属0超标,每一瓶可溯源,每一粒都安全;延芝堂虫草胶囊由浙江华东医药延芝堂公司荣誉出品,大品牌,值得信任。延芝堂冬虫夏草精华胶囊,一粒顶十根,吃十根冬虫夏草不如吃一粒延芝堂。

延芝堂系列产品可在义乌延芝堂官方旗舰店或手机打开微信、天猫、京东搜索“延芝堂”进行购买。



生活资讯

## 雷神等离子消毒机: 为您的健康呼吸保驾护航

家,是我们心灵的避风港,是我们放松身心的温馨小窝;工作场所,是我们追逐理想的竞技场,是我们实现价值的广阔舞台;然而,您是否留意过其空气的健康状况呢?近年来,室内甲醛及挥发性有机物(VOC)超标等问题频频见诸报端,这些隐形的“健康杀手”,正悄无声息地威胁着我们和家人的健康。

据专家介绍,甲醛被世界卫生组织认定为1类致癌物,长期与它“共处一室”,可能诱发鼻咽癌、白血病等恶性疾病。而VOC也不是“善茬”,它会导致头晕、恶心,损害肝功能,尤其对儿童的智力发育影响巨大。咱们身边,令人痛心的案例可不少。近年来,多地出现长租公寓、新房装修甲醛超标事件。这些案例,就像一记记警钟,敲醒我们对室内空气质量的重视。

日常环境中能达到99%以上。更厉害的是,它可以实现人机共存动态消杀,咱们人在屋里正常活动,它就在一旁默默工作,安全又高效,完全不用担心会有紫外线消毒、臭氧消毒那种人不能在场的麻烦,也不会像消毒水、酒精消毒那样腐蚀物体表面、伤害呼吸道。

这款消毒机还有超多实用的功能。场所刚装修完,着急入住又担心甲醛残留?雷神等离子消毒机轻松搞定,短时间内就能让室内甲醛浓度达到安全标准。家里养宠物有异味,或者有人抽烟,整个屋子都是烟味?别愁,它能把这些异味统统“消灭”,让室内时刻保持清新空气。不仅如此,它还能释放大量负氧离子,就像把森林里的清新空气搬到身边;对有害慢性鼻炎、粉尘过敏的人来说,也是一大福音,还能增加血氧浓度,保护心血管系统,特别适合家里有老人、小孩、孕妇,或者糖尿病人、高血压病人、有家庭健康卫士,时刻守护着您和家人的呼吸健康。别再让甲醛、病毒、异味等破坏我们的健康生活了,选择雷神等离子消毒机,给您一个清新、健康的空气环境,让每一次呼吸,都成为一场愉悦的享受,为您和家人的健康,筑起一道坚固的防线。(展销地点:义乌市融媒体中心一楼服务大厅) 尚凡

面对这些问题,难道我们只能束手无策吗?当然不是!现在,有一款神器——雷神等离子消毒机,它带着满满的科技力量,为我们的健康呼吸保驾护航啦!

雷神等离子消毒机,那可是浙江大学专家精心研发的成果。它的核心技术——雷神大气变频等离子喷射消毒技术,就像一位勇往直前的“空气卫士”,有着超强的本领。与传统的吸入式消毒方式不同,它采用主动喷射高浓度等离子体群的方式,直接在空气中建立起强大的“消毒防线”。这些等离子体就像一个个小卫士,迅速出击,把甲醛、VOC分子分解成无害的二氧化碳和水,对甲醛、VOC的去除率高达94.5%!而且,它还能同时杀灭多种流感病毒和细菌,消毒杀菌率在