



身体周刊



扫码看更多内容
A12-13

齐鲁晚报

2022年3月6日
星期日

医学、健康、服务、科普

壹点问医

“情绪失控”“我家的狗都绕着我妈走”“我和老爸打算躲出去”……网友经常用这些话来形容更年期女性。更年期是女性必经的生理阶段，烦躁、潮热出汗、月经紊乱、失眠多梦等更年期综合征，困扰着每一个“她”。

为了给广大女性提供个性化诊疗服务，3月4日，山东大学第二医院省级特色专科门诊“更年期内分泌联合门诊”正式开诊，以妇科与内分泌科为主导，其他内科、乳腺外科、药学科、营养科等科室作支撑，多学科协作、综合管理，更好地关爱、呵护更年期女性。



更年期的老妈不好惹？

专家教女性朋友如何平稳迈过这道坎

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽
实习生 赵文浩 王金瑶

更年期通常在50岁左右出现

“更年期在医学上又称围绝经期，是指女性卵巢功能减退直至绝经后一年这段时间。”山东大学第二医院妇科副主任马德美介绍，更年期是每位女性都要经历的阶段，一般在50岁左右出现，比较早的45岁左右就会出现。

在更年期阶段，卵巢功能开始衰退，雌激素分泌能力随之下降，血管舒缩功能受到影响，因此会出现潮热、出汗等症状。“这种潮热和平时觉得热不一样，主要是从前胸部开始，忽然到脖子，然后蔓延到全身”，马德美表示，很多更年期女性经常热得面部发红出汗，很焦躁地给自己扇风。

同时，由于体内雌激素水平下降，还会出现睡眠质量变差，例如早醒、失眠；性格发生改变，变得多疑和易怒；没有感染而出现阴道和尿道干燥，尿频、夜尿增加等更年期症状，这些被统称为更年期综合征，也就是围绝经期综合征。

“这些症状持续时间因人而异，轻则两三年，长则十年之久。”山东大学第二医院内分泌科主任陈诗鸿

介绍，围绝经期后，由于激素长期处于低水平状态，潮热出汗、睡眠质量低等症状可能会持续出现。

事实上，以前更年期患者很少去医院就诊，因为大部分人认为这是正常的生理过程，忍忍就过去了，部分患者症状严重了才去就诊。如今，随着保健意识不断增强，更年期患者求诊意愿明显增加。

陈诗鸿表示，“目前女性的人均寿命延长，但是绝经时间没有后延，大约在50岁前后，女性朋友有约1/3的时间将处于绝经期。随着绝经时间延长，一些远期并发症如骨质疏松、糖脂代谢紊乱、心脑血管疾病、认知功能障碍等发生风险也在悄然增加。”

补充激素可缓解更年期症状

陈诗鸿介绍，在更年期，有些女性由于症状很严重，非常痛苦，这种情况可以通过补充激素来缓解。

绝经激素治疗是目前首选的治疗方法，补充雌激素能直接提高体内雌激素水平，使更年期女性的症状减轻，平稳度过更年期，提高生活质量。

马德美说，女性骨关节、肌肉痛在绝经2-5年发生率高达92.8%，绝经后前5-10年骨丢失加快，骨折风险增加。恰当使用雌激素治疗，在缓

解更年期症状的同时，还可以有效预防骨质疏松，并且保护心血管等。

“补充雌激素能够从根本上改善更年期的临床症状，从更年期开始直至绝经10年内是激素治疗的最佳治疗窗。”马德美表示。

不过，马德美也提醒：“雌激素治疗不是每个患者都可以用，需要进行个体判断，首先要有相应的适应证，进行各项指标的评估，排除禁忌症再治疗。”

目前临床上，激素补充治疗以改善症状、预防远期并发症为原则，“主要从女性自身感觉来判断，以能改善症状为标准，使用能满足该需求的最适剂量。”马德美说。

与此同时，心理疏导也不可或缺。“在私密、温馨、安静的环境里，患者可以没有压力地倾诉自己的症状，释放心理压力，得到身心两方面的治疗。”陈诗鸿表示，“希望大家重视更年期症状，有些病人不好意思说出来，如阴道干涩、同房疼痛、漏尿等，其实这些都可以通过激素补充联合盆底物理治疗得到改善。”

牛奶和豆制品多吃有好处

在很多女性眼中，绝经意味着步入老年，是坚决不能容忍的。因此，不少女性就想各种办法，甚至自行服用雌激素来延迟绝经期，这是

不安全的。

陈诗鸿表示：“绝经并不是越晚越好，如果55岁以后才绝经，意味着自身体内所含雌激素水平过高，乳腺癌和子宫内膜癌的发病风险也会增加，所以晚绝经的患者要注意定期检查。”

陈诗鸿进一步解释说：“绝经激素治疗是在出现绝经症状时给予的医疗干预，而不是让女性晚绝经，绝经是卵巢功能减退的必然结果，补充雌激素不会改善卵巢功能。”

有些患者不能用雌激素，也可以通过中药、食疗等缓解潮热、出汗、睡眠障碍等症状。“在日常饮食上，更年期女性可以适当多摄入牛奶补充钙，适当多吃大豆等富含钙和黄酮的食物，控制糖、油、盐的摄入，每日足量饮水，注意均衡饮食。”马德美说。

“对于一些保健品，最好和医生提前沟通，以便合理有效地使用，市面上的一些保健品不一定人人适用，有些含有激素，使用时间长了，会导致子宫内膜病变，甚至子宫内膜癌。”马德美提醒。

如何应对更年期？陈诗鸿表示，发现家人在更年期出现焦虑或抑郁症状，应多关心和支持；女性平时可以通过运动锻炼来提高身体素质，以阳光积极的心态看待，这是正常生理周期，不要产生恐惧和紧张心理，更年期通常都能平稳度过。

济南市莱芜区第一针接种工作接近尾声，接种率全市居首 适龄女孩HPV疫苗免费接种率超98%

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

2020年12月，世卫组织发布《加速全球消除宫颈癌战略》。作为第一批15个宫颈癌综合防治创新模式试点城市之一，济南市已于2021年11月9日正式启动了适龄女孩HPV疫苗免费接种工作。

“基于济南市的工作实际和财政预算等因素综合考虑，目前HPV疫苗免费接种范围为：辖区内没有HPV疫苗接种史的在校七年级女孩。非七年级女孩、有HPV疫苗接种史以及非在校女孩，均不在此次免费接种范围之内，请广大家长理解和配合。”张海波介绍。

本次适龄人群免费接种使用的是国产二价HPV疫苗，由厦门大学自主研发，也是国内首个完全自主研发生产、拥有自主知识产权的HPV疫苗。

这款疫苗采用的是工艺更稳定的大肠杆菌载体，从研发到上市历时18年。上市之前做了大量的临床试验，试验结果表明，这款疫苗的免疫效果可以比肩国际水平，安全性高，适龄人群可以放心接种。

不久前，该疫苗通过了WHO PQ认证。有了这个认证，这款疫苗将像我国的新冠疫苗一样，可以走



3月4日是国际HPV知晓日，今年的主题是“让世界少一份忧虑”。本期“壹点问医·关爱女性健康”直播专场邀请了莱芜区疾病预防控制中心免疫预防管理科科长张海波，来和大家一起聊聊HPV。



扫码看视频



出国门，面向世界供应。

“莱芜区收到济南市适龄女孩HPV疫苗免费接种项目实施方案后，卫健局和教体局于2021年9月9日联合制定下发了实施方案，疾控中心也同时开始了疫苗的采购储备工作。”张海波介绍。

2021年10月份，莱芜区疾控中心组织人员参加了济南市适龄女孩HPV疫苗免费接种项目培训，11月11日组织召开了莱芜区适龄女孩HPV疫苗免费接种项目培训班，11月底全区便集中开始了HPV疫苗第1针的免费接种。

张海波表示：“莱芜区共摸底适龄女孩3850人，摸底时有HPV疫苗接种史的22人，目前通过本次项目，已免费接种第一针3772人，总体接种率98.55%，居全市首位。目前第一针的接种工作已经接近尾声。”

谈及此次成功完成第一针接种工作的经验，张海波表示，这是多方共同努力的结果。“本次免费接种项目适龄人群的摸底登记和通知工作由学校负责，同时，定点接种单位与所辖学校建立了有效沟通机制，合理安排接种时间，及时向学校反馈接种情况，努力做到对有接种意愿的学生‘应接尽接’。”

为确保接种工作顺利实施，莱

芜区疾控中心对预防接种门诊及学校相关人员进行了针对性培训，包括HPV疫苗接种的目的意义，接种对象的摸底登记和通知，接种现场的组织管理，疫苗免疫程序及接种技术，疑似预防接种异常反应的监测和处置等。所有预防接种相关人员，必须经过培训并考核合格后才能上岗，以确保接种安全。

“其实不止七年级在校女生，只要是9-45岁的女性，都应该及时接种HPV疫苗。很多人为了能接种更高价次的疫苗，一直在等待，这是舍本逐末，与其苦苦等待，不如使用现有疫苗尽早接种，这才是预防宫颈癌的关键。”张海波提醒。

同时，无论接种哪种价次HPV疫苗，都不能覆盖所有的HPV型别，成年女性接种疫苗后，依然要定期做宫颈癌筛查。

“随着宫颈癌疫苗的接种，我们也发现成人对疫苗的接种需求增加。”张海波介绍，除了HPV疫苗，比如流感疫苗和肺炎疫苗联合接种，特别是对老年人，可使慢性肺部疾病患者肺炎相关住院率降低63%，总死亡率降低81%；50岁以上人群易患带状疱疹疾病，可接种带状疱疹疫苗；预防乙肝、戊肝的传播，可接种成人乙肝疫苗、戊肝疫苗等。

美编：马秀霞
策划：陈玮
组版：颜莉
编辑：于梅君