告别更年期困扰 “家门口”有了专科门诊

■本报记者 黄伟励
通 讯 员 叶新新 文/图

提到更年期,不少人会给女性贴上“脾气暴躁”“情绪难以控制”等负面标签,认为“更年期没什么大不了,过了这个阶段自然就好了。”实际上,更年期作为每个女性的必经阶段,带来的“苦难”远不止这些。

好在今年10月,南安市妇幼保健院更年期门诊正式开诊,为更年期女性排忧解难。

南安市妇幼保健院更年期门诊

女性更年期困扰多

“医生,我总是胸闷和心悸,跑了很多医院,就是查不出原因!”近日,家住南安的黄阿姨来到南安市妇幼保健院,前往更年期门诊寻求帮助。副主任医师涂琳仔细检查过后发现,黄阿姨是更年期植物神经功能调节紊乱导致的问题。经过治疗,黄阿姨表示,胸闷和心悸的症状改善了不少,悬着的心终于放下了。

黄阿姨今年50岁,出现心脏不适的情况已有一段时间了。“起初,我丈夫陪着我到心内科就诊,做了心脏彩超、动态心电图和头颅CT,很多个抽血项目也做了,就是查不出原因。”胸闷和心悸让黄阿姨烦躁不已,跑了多家医院仍没解决难题。

后来,黄阿姨采用中医治疗,“医生诊断后,补气血的中药也喝了,但我还是总感到胸闷和心悸!”折腾了一段时间,黄阿姨和丈夫都很苦恼。“大家都以为我没病找事,可就是感到难受啊!”

“会不会是更年期到了?”后来,黄阿姨抱着尝试的心态,前往南安市妇幼保健院更年期门诊就诊。涂琳通过检查,排除了黄阿姨身体的器质性病变,考虑是更年期植物神经功能调节紊乱、卵巢功能下降导致内分泌失调等原因引起的胸闷和心悸。服用了两周激素替代药物后,黄阿姨的情况便改善了。

无独有偶,日前,50岁的杨阿姨也进入更年期。“这段时间总是尿频、尿急,还以为得了炎症。看医生、吃药,康复之后又反复发作。”杨阿姨万万没想到,这也是更年期导致的问题。

在南安市妇幼保健院更年期门诊,涂琳对杨阿姨进行全面检查后,采取局部用药。两周后,杨阿姨的更年期症状便消失了。

症状多且易引发慢性病

“据世界卫生组织估计,到2030年,全世界会有12亿以上的更年期妇女,届时,我国更年期女性人数也将接近3亿。”涂琳告诉记者,更年期也叫围绝经期,是女性从育龄阶段向老年阶段过渡的时期。包括绝经前后和绝经后数年的一段时间,一般指45岁—55岁这个阶段,是每一位女性到达老年期必经的健康转折点。

“女性40岁以后,卵巢功能逐渐衰退,激素水平下降,在此期间,可能会出现月经紊乱、血管舒缩症状、神经精神等方面问题、泌尿生殖道萎缩,以及其他远期疾病,比如心血管疾病、骨质疏松。”涂琳说,月经周期延长或缩短、经量减少、月经突然停止;潮热、盗汗、失眠、焦虑、心悸、情绪低落、激动易怒等一系列躯体及精神心理症状都有可能面临。

此外,由于激素水平的下降,各种慢性病也开始“找上门”,比如阴道、尿道萎缩后,会反复出现尿路感染、阴道感染等,还有高血脂病和冠心病等心血管疾病、骨质疏松和骨折等骨骼问题也有可能出现。

涂琳表示,80%的女性在更年期会面临1个或多个问题。有些妇女能够相对平稳地度过更年期,但也有部分妇女,由于更年期生理与心理变化较大,被一系列症状所困扰,影响身心健康。

更年期女性更需要关爱

为解决更年期女性的疾病困扰,南安市妇幼保健院在今年10月开设更年期门诊。“通过完善相关检查,采用激素替代疗法及其他相关疗法,能快速缓解、改善更年期女性的不适症状,向绝经期过渡。”涂琳说,同时,检查能尽量避免更年期女性在绝经后患上骨质疏松和心血管疾病等危害生命的疾病,保护女性的生命安全,提高女性的生活质量。

涂琳建议,更年期女性应正视问题,主动接受医疗服务,在医生的专业指导下,制订个性化的健康管理计划,通过科学、系统的方法管理更年期健康,有效治疗和预防相关疾病。

此外,更年期女性还应保持平和的心态,学会自我调节、自我疏导;平衡好家庭和职场的关系,做到规律作息。更年期女性要多晒太阳,注意补充足够的优质蛋白,如牛奶、豆浆、鸡蛋、肉类等,以增强肌肉的力量,也要多吃富含钙的食物,必要时可适量补充钙剂,以减少钙的丢失,维持健康的骨骼;还要坚持适当运动,摒弃熬夜、烟酒等不良生活习惯。

除了身体症状之外,更年期更大的困境在于不被重视。与危及生命的疾病不同的是,由于症状相对轻微,让更年期女性的痛苦难以得到家人的重视,甚至也被自己忽视,认为“忍一忍也许就过去了。”

涂琳呼吁,家人的关怀是对更年期综合征很有帮助的一张重要“处方”,每个人要加强对更年期的认知和理解,应正视更年期的症状,选择合适的处理方式,给予更年期女性更多关爱。

健康资讯

农工党南安总支 开展2024年“同心助医”义诊赠药活动

本报讯(记者 李杨瑜)近日,农工党南安总支组织前往金淘镇南丰村,开展2024年“同心助医”义诊赠药活动。

农工党南安总支的医疗服务队主要由来自南安市医院的医疗专家和护士组成。当天,义诊现场设有神经外科、心血管内科、中医内科、呼吸内科、消化内科、骨科、五官科、疼痛科等方面的诊治与咨询台。前来寻医问药的村民络绎不绝,医疗专家们仔细为村民检查身体,结合病情给予合理的诊疗方案,现场开具处方,免费发放常规药品。医护人员还耐心地解答村民关于常见病、多发病预防诊治等疑难问题,为村民提供血糖血压检测、刮痧理疗、推拿按摩、日常保健指导等健康服务。

此次活动共为群众诊疗150余人次,免费赠送药品价值4000余元,深受群众好评。

基层白内障手术培训班在南安举办

本报讯(记者 黄伟励)为进一步提升基层医生眼科疾病的诊疗技术,加强基层眼科医疗服务能力,近日,南安市医院携手泉州市第一医院举办基层白内障手术培训班和多模影像技术引擎糖尿病眼病诊疗学习班。

此次培训班由泉州市第一医院眼科专家陈伟芳和南安市医院眼科主任张振洲共同发起,特邀多位省内外知名眼科专家授课,采用线上线下相结合的形式。培训班内容涵盖了基层白内障手术的培训、多模影像技术在糖尿病眼病诊疗中的应用等多个方面。专家们通过详细的讲解和生动的案例分析,让学员们深入了解了白内障、糖尿病眼病的最新诊疗技术和方法。

此次培训班,为基层医疗工作者搭建了学习交流的平台,也为白内障、糖尿病眼病诊疗领域的发展注入了新的活力。南安市医院相关负责人表示,医院将继续携手更多专家,共同探索白内障及糖尿病眼病诊疗的新领域、新技术,为患者提供更加优质的医疗服务。

健康教育专栏
南安市疾控中心主办

如何预防糖尿病 听听专家怎么说

■本报记者 黄伟励 通讯员 黄秀美

每年的11月14日是联合国糖尿病日,今年糖尿病日的主题是“糖尿病与幸福感”。国际糖尿病联盟呼吁,将患者的整体幸福感作为治愈糖尿病护理的核心,改善糖尿病患者的生活。

“糖尿病是由于胰岛素绝对或相对缺乏,或由于胰岛素抵抗引起的,以血糖升高为主要特征的代谢紊乱综合征。正常人空腹血糖一般在3.9mmol/L—6.1mmol/L之间,餐后2小时不超过7.8mmol/L,如果出现异常,应及时就诊。”南安市疾控中心专家介绍,糖尿病是一种常见病、多发病,已成为现代疾病中的第二杀手。它对人体的危害仅次于癌症,是导致失明、肾衰竭、心脏病、中风、下肢截肢的主要原因之一。在我国约有1.144亿糖尿病患者,且发病趋于年轻化,给患者和家庭带来了巨大负担。

糖尿病的典型症状有“三多一少”,即多尿、多饮、多食、体重减少。非典型症状包含伤口不易愈合、视力减退、下肢麻木、皮肤瘙痒等。这些症状可能相互关联,也可能单独出现。如果市民出现以上症状,专家建议及时就医,进行血糖检测。

糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常,长期高血糖可引起多种器官损伤,尤其是眼、心、血管、肾、神经损害或器官功能不全或衰竭,导致残废或者过早死亡。糖尿病常见并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等。

如何预防糖尿病?专家表示,对于一般人群,应合理膳食、控制体重、适量运动、限盐、戒烟限酒、平衡心理状态等有助于预防糖尿病。对于糖尿病高风险人群,可根据自身情况,控制超重肥胖及热量摄入,加强体力活动,同时做好早期筛查。专家提倡市民从40岁开始,每年检测1次空腹血糖;糖尿病前期人群,每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖,当空腹血糖≥6.1mmol/L或餐后2小时血糖>7.8mmol/L时,应到医疗机构进行糖代谢评估。

在糖尿病患者自我健康管理方面,应做到平衡膳食,减少精制碳水化合物(如白米饭、面食、饼干等)和含糖饮料的摄入,适当运动、戒烟限酒、规律作息。糖尿病患者要定期到医疗机构就诊,遵医嘱用药,预防糖尿病并发症,如服药后出现药物不良反应或需调整用药,需及时和医生沟通。糖尿病患者要与医生团队共同制订健康管理计划,规律监测血糖、血压、血脂和体重;每年进行慢性并发症筛查,包括足病、视网膜病变及肾脏病等。糖尿病患者应保持乐观的情绪与良好的心态有助于血糖的稳定,如出现病情变化,糖尿病患者在配合治疗的同时,要积极调整心态。糖尿病患者血糖控制遇到困难时,可与家人、朋友或病友述说,寻求理解和支持。

南安市中医院妇产科: 医疗技术稳步提升 为女性筑起健康防线

南安市中医院妇产科为女性患者开展手术。

■本报记者 黄伟励
通 讯 员 张剑民 文/图

“在‘家门口’就能手术和治疗,太感谢南安市中医院妇产科的医生了!”近日,家住南安的黄阿姨在南安市中医院妇产科完成了卵巢恶性肿瘤分期手术,术后恢复良好,在医院接受后续治疗后,她为该院医护人员精湛的医术和暖心的服务竖起了大拇指。

记者了解到,2021年3月,南安市中医院与上海大学建立学科共建,高位嫁接、柔性引进上海大学妇产科专家团队8人。上海专家每周固定来南安3天,开展手术、教学查房、坐诊等,南安市中医院妇产科的医疗技术稳步提升。

目前,该院已经可以常规开展子宫肌瘤、卵巢癌、宫颈癌、子宫脱垂等三、四级手术,填补了南安区域内多项技术空白,诊疗水平居南安妇产科领先地位。今年以来截至11月,该院妇产科已经开展手术1300余台。

三、四级手术常规开展 不出南安就能看好病

黄阿姨今年60岁,近日,她总感到下腹胀痛,原以为忍忍就过去了。没承想,腹痛后短短20天,黄阿姨就瘦了8斤。身体消瘦的同时,黄阿姨的肚子却大了起来。这究竟是怎么回事?黄阿姨到当地卫生院一查,彩超提示她的盆腔里有一个肿物。

为了查出病因,家人带着黄阿姨前往南安市中医院妇产科,科室负责人陈阿金为黄阿姨进行了详细的检查。“患者盆腔里的肿物不能排除恶性的可能,需要开展剖腹探查。”陈阿金告诉记者,手术过程中,病理检查显示,患者体内肿物为卵巢恶性肿瘤。随后,陈阿金为黄阿姨开展了卵巢恶性肿瘤分期手术,从黄阿姨的卵巢中取出一个直径近20厘米的肿瘤。

陈阿金介绍,卵巢癌是严重威胁妇女健康的恶性肿瘤之一,发病率在女性生殖系统恶性肿瘤中位居第3位,病死率居妇科恶性肿瘤之首。卵巢癌发病隐匿,目前尚缺乏有效的筛查及早期诊断措施,绝大多数患者在确诊时已存在局部或远处播散。

今年5月,南安市中医院妇产科还在上海专家陈旭的指导下,为51岁的患者吴女士开展了卵巢癌减灭手术,该类手术的常规开展,给卵巢癌患者带来了福音,她们足不出市就能获得良好的诊治,也代表着南安市的妇科肿瘤诊治水平达到了新高度。

上海专家定期坐诊 常见、疑难病症轻松解决

记者了解到,上海专家到来后,南安市中医院医疗技术稳步提升,越来越多妇产科的常见病、多发病、疑难病等都能得到解决,突破南安多项首例,如腹腔镜宫颈癌、子宫内膜癌、阴道癌手术治疗、宫腔镜电切、冷刀切手术、腹腔镜下髂耻韧带悬吊术、骶骨韧带悬吊术、侧腹部悬吊术、骶棘韧带悬吊术、腹腔镜下双侧子宫动脉阻断术、宫腔镜下阴道斜膈切除术等。

市民戴女士就是受益患者。今年47岁的她,长期饱受子宫脱垂的困扰。“最近一年,子宫频繁掉出,摩擦出血不说,还造成小便不畅。”由于部位隐私,戴女士一忍再忍,不愿就医。

因工作和生活被严重影响,戴女士便到南安市中医院就诊。通过检查,医生发现戴女士子宫脱垂三度、阴道前壁和后壁膨出。

于是,在上海专家金全芳的指导下,陈阿金为戴女士开展了腹腔镜下全子宫+双侧输卵管切除术、阴道残端网片侧腹补悬吊术、阴道后壁修补术。由于是微创手术,没几天戴女士便康复出院了。

值得一提的是,上海专家除了定期到南安外,还会与南安市中医院开展线上交流会议,通过线上疑难病例讨论和病例质控,加强南安市中医院医疗质量控制,提升医疗服务水平。

据悉,上海专家不仅为南安市中医院提供专业的治疗建议,还就病例的诊断、治疗过程以及后续管理等方面进行了全面的质控评估。

陈阿金表示,今后,南安市中医院妇产科将继续加强与专家医疗团队的交流合作,不断追求医疗服务的卓越与创新,为女性安全筑起更加坚实的防线。

南安市中医院 正式试点无陪护病房

医护人员正在照顾患者。

本报讯(记者 黄伟励 文/图)为进一步改善护理服务,提升患者就医体验,近日,南安市中医院无陪护病房试点工作正式启动。这一创新举措将为患者带来全新的就医体验,也对医院的医疗服务质量提出了更高要求。

南安市中医院相关负责人介绍,在当前的医疗环境下,患者家属陪护往往面临着诸多困难,比如缺乏专业护理知识,可能影响患者康复进程。此外,长时间的陪护也让家属疲惫不堪。为了解决这些问题,该院积极响应、精心筹备,开启试点无陪护病房。

此次试点选择在骨伤科病房开展,南安市中医院为无陪护病房配备了专业的医疗团队和护理人员。这些医护人员经过了严格的培训,不仅具备扎实的医疗专业知识,更掌握了全面的生活护理技能,将为患者提供24小时不间断的照护,从日常的洗漱、进食,到协助患者进行康复训练等,在每一个环节都能确保患者得到精心照料。

病房内还配备了先进的医疗设备和便捷的呼叫系统,一旦患者有任何需求,只需按下呼叫按钮,医护人员就能及时响应。同时,南安市中医院还建立了完善的后勤保障体系,确保患者的病房环境干净整洁、舒适宜人等。

值得一提的是,为了保障无陪护病房试点工作的顺利进行,南安市中医院制定了严格的管理制度和服务标准,定期对医护人员的工作进行评估和监督,不断优化服务流程,提高服务质量。

此外,南安市中医院也积极与患者、家属进行沟通,让他们了解无陪护病房的优势和服务内容,打消他们的顾虑。

记者了解到,此次无陪护病房试点的开展,是南安市中医院提升医疗服务水平的重要探索。未来,南安市中医院将根据试点情况,逐步在更多科室推广无陪护病房模式,努力为广大患者提供更加优质、高效、人性化的医疗服务,真正做到让患者安心、让家属放心。