市中心医院 高水平医院建设

更年期综合征的治疗

潮州市中心医院 张景春

目前医学指南相关推荐中,对于出现绝经相关症状最好的治疗方案还是绝经激素替代治疗。更年期综合征治疗的原则就是“身体缺什么就补什么”,更年期综合征出现的原因就是我们身体性激素波动或减少所致的一系列躯体及心理精神症状,激素替代治疗只是为我们的身体补充缺失的性激素,使之处于平衡状态,从而达到治疗的目的。推荐治疗所使用的激素为天然性激素,具有较高安全性。

资料图片

更年期是自然现象,可以不用治疗,忍忍就过去

虽然说绝经或者更年期是一个自然现象,但是,随着卵巢功能衰竭,雌/孕激素下降,会出现很多症状。最典型的是月经紊乱、潮热出汗、易怒、烦躁、乏力、心慌、胸闷、睡眠障碍等,根据有关研究,84%的女性会至少经历一种典型的绝经相关症状。长远来看,还有骨质疏松、心血管问题等都会出现,而且,这些症状持续时间比较长。2021年,中国女性的平均预期寿命为80.88岁,平均绝经年龄为49.5岁,女性几乎有1/3甚至接近一半的岁数要落在绝经过渡期,还有绝经后期。更年期出现这些症状对女性的生活、健康会造成很大影响,这就是一种疾病,即是绝经综合症,或者叫更年期综合症。病了就要对症治疗!现代医学的发展,有了科学的办法来解决绝经相关的问题,在医生的指导下,病人合理使用雌/孕激素进行治疗,以补充雌激素为核心,不仅能缓解绝经相关的症状,还能在一定程度上减少中老年女性的一些慢性代谢性疾病,提高生命质量,利远远大于弊,所以必须进行治疗。

绝经激素治疗(MHT)的安全性

目前医学指南相关推荐中,对于出现绝经相关症状最好的治疗方案还是绝经激素替代治疗。更年期综合征治疗的原则就是“身体缺什么就补什么”,更年期综合征出现的原因就是我们身体性激素波动或减少所致的一系列躯体及心理精神症状,激素替代治疗只是为我们的身体补充缺失的性激素,使之处于平衡状态,从而达到治疗的目的。推荐治疗所使用的激素为天然性激素,具有较高安全性。根据最近二三十年大量的临床研究,还有循证医学证据,指南里面也很明确提出来,目前来说,单独使用雌激素的病人不会额外增加乳腺癌风险。绝经激素治疗,相关循证医学证据显示,一定治疗时长,对于结直肠癌,可以降低它的发病率和死亡率。绝经激素治疗合理使用,并不增加宫颈癌和子宫内膜癌的发病风险。在绝经10年之内或者60岁之前开始用绝经激素治疗,它是利大于弊的,只要定期做好检查,评估风险是非常可控的,可以放心使用绝经激素治疗。

使用激素治疗是否会变胖

人体内天然的雌/孕激素主要是卵巢产生的,它可以维持女性的特征,还有女性月经周期,对于生育也有很大帮助,本身是不会让人变胖,但是临床中,也碰到过在使用绝经激素治疗的时候,有一些病人体重增加,变胖了,到底怎么回事?

这个要分两方面来看,首先绝经导致卵巢功能衰竭,雌/孕激素减少、缺乏,人体内的代谢发生紊乱,容易在腰腹部位出现脂肪的堆积。当补充雌/孕激素,虽然不会让人变胖,但肥胖形成之后,要减肥的难度就比较大。

第二个因素,有的病人吃上雌性激素之后,胃口可能会得到改善,然后就会不自觉地多吃,又动得少,从而造成体重增加。

所以综合来看,雌/孕激素的合理补充,不仅不会让人增胖,还会改善病人的糖脂代谢,甚至有一定预防2型糖尿病的作用。

当然,控制体重,还是要管住嘴,迈开腿。要有比较良好的个人生活方式,这个才是最重要的。

是否有其它疗法代替绝经激素治疗

有些人认为吃大豆,或者用中药、保健品等可以用来调节、治疗更年期综合征。但大豆中含有所谓的植物雌激素,跟人体的雌激素,是两种不同的东西,植物雌激素最常见的形态是大豆异黄酮,它结构跟雌激素有一点相似,所以在某些情况下能够发挥微弱的雌激素样作用,但可能只有天然雌激素的几千分之一的作用,所以我们日常吃的豆腐或者喝的豆浆,是无法缓解绝经相关的症状。中医中药或者黑升麻异丙醇提取物,能不能用于绝经激素治疗呢?这一方面的临床研究、证据、结论还是有一些不一致的地方。可能只能缓解绝经相关症状的其中的一小部分,这些药物的长期安全性研究还很缺乏,长期让病人吃这个药,疗效不能保证,安全性不能保证。临床上公认的目前最佳方法就是绝经激素治疗,它是唯一能够一揽子解决绝经带来的相关问题的医疗措施,也是绝经相关症状最有效的治疗方案。

综上所述,绝经意味着女性进入到人生的下一阶段,绝经带来的相关问题困扰着几乎所有女性,在绝经后,我们不只要活得久更要活得好,绝经激素治疗获得中国绝经管理与绝经激素治疗指南推荐,是针对引起绝经相关问题的根本原因的对因治疗,在诸多治疗措施中,是最有效的一种治疗方法,可以明显提高女性健康相关的生活质量,推荐在卵巢功能衰退后尽早启动绝经激素治疗。

全科专业规培学员职业规划建议

潮州市中心医院 蔡沁宇

在医疗领域不断发展的今天,住院医师规范化培训全科专业的学员正站在职业生涯的重要起点上。建立一份科学、合理的个人全科医生职业规划,对于他们在未来的医疗服务中发挥专业作用、实现职业价值具有重要意义。我们现在结合现实情况,为住院医师规范化培训全科专业的学员提供一份职业规划建议。

一、自我评估与职业定位

(一)自我评估

在开始职业规划之前,学员需要对自身进行全面、客观的评估。例如,有些学员可能在内科方面有较强的基础,但在外科操作技能上相对薄弱;有些沟通能力较强,能够与患者建立良好的信任关系,但在应对紧急情况时的决策能力有待提高。通过自我评估,学员可以明确自己的优势和劣势,为后续的职业发展目标制定提供依据。

(二)职业定位

全科医生是一个综合性很强的职业,涵盖了各个医学专业领域,可以根据自己的兴趣和特长进行一定的细分。例如,有的学员可以定位为社区居民健康管理的专家,侧重于慢性病的预防、治疗和康复指导;有的学员可以专注于妇幼保健领域,为妇女和儿童提供专业的医疗服务。

二、短期职业规划(住院医师规范化培训期1–3年)

(一)培训目标

在住培期间,学员的首要目标是掌握全科医学的基本理论和基本技能,成为一名合格的全科住院医师。包括熟悉常见疾病的诊断和治疗方法,掌握基本的临床操作技能,如病史采集、体格检查、心电图解读、常见检验报告分析等,以及培养良好的医患沟通能力和团队协作能力。

(二)制订行动计划

1.学习计划:制订详细的学习计划,系统学习全科医学的专业知识。积极参加医院组织的理论授课、病例讨论、学术讲座等活动。

2.临床实践计划:主动参与临床轮转,多接触不同类型的患者和疾病,积累临床经验。在实践中,注重总结和反思,不断提高自己的临床决策能力和操作技能,及时向上级医师请教,确保对患者的诊断和治疗准确、合理。

3.技能提升计划:加强临床基本技能训练,如静脉穿刺、导尿、换药等,提高操作的熟练程度和准确性。同时掌握心肺复苏、气管插管等基本的急救技能,以应对突发紧急情况。

4.人文素养培养计划:加强与患者及家属的沟通交流,了解他们的需求和心理状态,学会换位思考,提高医患沟通能力。

三、中期职业规划(4–5年)

(一)职业发展目标

在完成住培后,学员应逐步在本地区的全科医疗领域站稳脚跟,成为一名优秀的全科医生。在此基础上,进一步拓展自己的专业领域,提高临床水平和科研能力,为患者提供更优质、更全面的医疗服务。

(二)具体行动计划

1.专业深化计划:选择一个或几个自己感兴趣的领域进行深入学习和研究,如慢性病管理、老年医学、儿科学等。参加相关的培训课程、学术会议和科研项目,不断更新自己的专业知识和技能。

2.科研计划:积极开展科研工作,结合临床实践,探索一些有价值的研究课题。尝试撰写和发表学术论文,积极参与医院的科研项目和学科建设,为提高医院的全科医学整体水平贡献自己的力量。

3.团队协作计划:积极参与科室的团队建设,在临床工作中,相互支持、相互配合,共同提高诊疗质量。主动承担一些教学和指导工作,培养年轻医生和全科规培学员。

4.基础工作拓展计划:加强与社区的合作,参与基础健康教育和疾病预防工作。定期开展健康讲座、义诊咨询等活动,提高基层社区居民的健康意识和自我保健能力。通过基层社区工作,进一步了解居民的健康需求,为个性化的全科医疗服务提供依据。

四、长期职业规划(5年以上)

(一)职业发展目标

在长期职业发展中,学员应努力成为本地区全科医学领域专家,为推动全科医学事业的发展做出更大的贡献。同时,要关注行业发展趋势,不断学习和创新,保持自己的专业竞争力。

(二)具体行动计划

1.专业领头计划:在本地区的全科医学界树立自己的专业权威形象,参与制定学科发展规范和行业标准。通过学术交流、培训讲座等方式,将自己的经验和成果分享给更多的同行,推动全科医学事业的普及和发展。

2.学科建设计划:积极参与医院和地区的全科医学学科建设,担任科室负责人或学术带头人。加强人才培养和团队建设,提升全科医学团队的整体素质和业务水平。争取创建高水平的全科医学诊治中心,为患者提供更加优质的医疗服务。

3.社会贡献计划:关注公共卫生事业,积极参与应对重大疾病疫情和突发公共卫生事件。同时,积极开展公益医疗活动,为贫困地区的居民提供免费的医疗服务。

住院医师规范化培训全科专业的学员应根据自身的实际情况,制定科学合理的职业规划,并在实践中不断调整和完善。通过坚持不懈的努力和奋斗,努力实现自己的职业目标,为医疗卫生事业和人民群众的健康福祉贡献自己的力量。

专家提醒:

抓住春天长高“黄金季” 助力孩子健康成长

春季,气温回升,万物复苏。专家表示,春季是孩子生长发育的黄金时期,春季的气温和日照等自然条件对生长发育有着不可忽视的影响。家长应定期监测孩子身高,抓住春天长高“黄金季”,助力孩子健康成长。

天津中医药大学第一附属医院儿科教授李新民介绍,孩子身高的长成有70%左右和父母的遗传有关,父母如果身高不高,要注意监测孩子的身高走势。同时,孩子的身高还受到营养、睡眠、运动以及心理与疾病等多重因素影响。

李新民表示,长期厌食、偏食会导致营养物质摄入不足或不均衡,入睡困难、睡眠不足、夜间易惊醒等睡眠障碍,会影响体内生长激素的分泌,这些都会减缓身高的增长。长期焦虑、抑郁等心理问题也会导致孩子出现心因性矮小。此外,生长激素缺乏、先天性甲状腺功能减低、颅内肿瘤、染色体疾病、性早熟等,都会导致孩子身材矮小。

李新民建议,家长至少每3个月为孩子测量一次身高、体重,记录孩子的生长曲线,如发现孩子存在生长偏离,应及时咨询医生。家长一年左右可为孩子进行一次骨龄评价,关注孩子第二性征发育情况,以防孩子因性早熟影响最终身高。

专家表示,家长应确保孩子营养均衡,食物多样,每天保证优质蛋白质的供给,不建议孩子吃各种营养补品,尽量少吃各种含添加剂的垃圾食品,因为这些所谓的“补品”及垃圾食品可能会导致性早熟,影响最终身高。

此外,专家表示,运动可以使血清生长激素水平升高,能够促进孩子骨骼生长,正常健康儿童应保证每天40分钟至1小时左右的中等强度运动。春暖花开,孩子还应多晒太阳,促进身体合成维生素D,促进钙的吸收,让骨骼发育更好。

新华社电

惊蛰时节暖意生 调肝养肝护阳气

据新华社北京3月4日电(记者 田晓航)5日是二十四节气中的第三个节气“惊蛰”,这也是仲春时节的开始。中医专家认为,这一时期气温回升,雨水增多,容易诱发多种疾病,人们养生防病需注重调肝养肝、顾护阳气。

中国中医科学院西苑医院老年病科主任医师刘征堂说,惊蛰节气气温波动幅度较大,容易引起感冒、流感等呼吸道疾病;春暖花开,空气中过敏原增多,易诱发过敏性鼻炎、哮喘等疾病;春季气温适宜,细菌、病毒等微生物繁殖活跃,易引起急性胃肠炎、食物中毒等消化系统疾病。

“中医认为,春属木为少阳,主升发、萌发,五脏应于肝,肝喜条达而恶抑郁。”刘征堂说,惊蛰节气需注重调肝、养肝以及顾护相对微弱稚嫩的初生之阳,若肝失条达、阳气宣发不畅,人体容易出现头晕、失眠、困顿、乏力等不适。

从中医角度来看,如何预防或应对这一时期常见的健康问题?

中国中医科学院西苑医院老年病科主治医师刘梦阳建议,适当选择养肝食物,例如,有助于滋阴平肝的菠菜,具有清热化痰、益气和胃功效的春笋;以沸水冲泡玫瑰花、陈皮、茯苓、山楂组成的疏肝健脾茶,每周3次;早睡早起,保证充足睡眠;避免过早减衣,以防受寒;适当参加散步、踏青赏花等户外活动,保持心情舒畅,切忌吵架动怒。

一些中医外治方法也能够起到养生保健作用。刘梦阳介绍,睡前“推肝经”,即从阴包穴所在的大腿内侧推至膝盖,左右各50下,可起到疏肝理气、助眠养颜之效;使用温阳罐则可扶助阳气、鼓舞气血、防病健体。

健康潮州

时令保健

春季乍暖还寒

专家支招 教你防“春病”

春季是万物生发的季节,也是保健养生的黄金期。专家提醒,在预防“春病”的同时,要科学适度地进行体育锻炼,强健体魄,注重饮食的营养均衡,早睡早起,保持积极乐观的心态,为一整年的健康打下良好的基础。

近期气温反复多变。乍暖还寒时,如何做好春季高发疾病的预防?

——冷热交替,要小心呼吸系统疾病。春季里气温变化大、忽冷忽热、细菌病毒都会比较活跃,导致一些呼吸系统疾病处于高发期。除普通感冒外,流行性感冒亦在春季高发,水痘、流行性腮腺炎、麻疹、百日咳等虽已通过接种疫苗有效控制,但仍会有散发。专家提醒,这些疾病都可通过注意保暖、保持良好卫生习惯、及时接种疫苗、增强免疫力等措施有效预防。

“儿童是多种呼吸道传染疾病的易感人群。”复旦大学附属儿科医院感染传染科副主任曾玫介绍,流行性腮腺炎主要通过飞沫传播,少数通过用具间接传染,主要表现为腮腺肿大、疼痛,可能伴有发热、头痛。麻疹俗称“见面传”,未接种含麻疹成分的疫苗且未患过麻疹的人群是麻疹病毒的主要“攻击对象”,症状包括发热(通常是高热)、咳嗽、流鼻涕、眼睛发红、口腔颊粘膜有斑点、全身皮疹等。

曾玫提醒,流行性感冒严重时会出现肺炎、脑炎、心肌炎等并发症,出现感冒症状时应及时通过病原检测等辨别普通感冒和流行性感冒,若确认患上流行性感冒应及时采取抗病毒治疗,避免发生严重并发症。

——过敏原“随风”而行,需警惕过敏性疾病。春季气候多变,春风里易携带花粉、尘螨、柳絮等常见过敏原,侵袭人体,引发多种过敏性疾病,包括季节性接触性皮炎、荨麻疹、湿疹、过敏性皮炎等皮肤疾病,以及过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性结膜炎等。

“过敏不仅是过敏体质人群需要注意的,其他人群在免疫力低下时也可能出现过敏。”广西壮族自治区妇幼保健院过敏性疾病科副主任医师冯燕华建议,春季外出时可戴口罩、帽子,回家后及时清洁面部和更换衣物,避免接触过敏原;对于过敏性鼻炎、过敏性哮喘患者,日常应规范用药,让病情处于良好的控制水平,进而减少过敏出现。

专家提醒,过敏症状严重时应及时就医,慎防病情加重出现过敏性休克等。

——气温变化大,得管好心脑血管疾病。“春季气温大起大落,血管也会跟着热胀冷缩。”广西壮族自治区江滨医院心血管内科副主任医师黄万众说,患有高血压、动脉粥样硬化、糖尿病等基础疾病的患者血管硬化程度较高,更难适应环境温度的快速变化,血管在不断舒张和收缩中更易出现异常,可能引发脑溢血、中风、心肌梗死等严重心脑血管疾病。

专家提醒,春季时要特别注意慢病管理。针对相关疾病风险人群,黄万众建议,早晚加穿背心、围巾等,重点保护颈动脉和胸口不受寒;洗澡水温控制在38—40℃,从四肢开始冲淋,让血管逐渐适应;在起床、起身时,依次进行“三个30秒”,即睁眼躺30秒、坐起30秒、床边坐30秒,给血管调节的时间。此外,若出现持续头痛、单侧肢体麻木、胸口压榨性疼痛超过15分钟,应立即拨打120,抓住黄金抢救时间。

——“春困”“伤春”,勿轻视精神心理健康。春天里易犯困、提不起精神、容易伤怀、陷入忧思……“春困”“伤春”,都是形容在春季时发生的心理、精神方面的不适。

对此,上海市徐汇区精神卫生中心主任占归来解释称,冬去春来时,气温、日照的变化对人体的生物钟和激素水平产生影响,光照时间变长可能刺激大脑分泌更多血清素,也可能引起褪黑素分泌减少,进而影响情绪调节,“有些人更为敏感,在这样的变化刺激下易有焦虑、抑郁等情绪波动。”

“预防精神疾病,缓解心理不适,可以通过坚持规律作息、适度运动来实现。”占归来提醒,如果相关症状持续或加重,应尽早寻求专业帮助。

——“回南天”来袭,应提防消化系统疾病。墙上冒水珠、到处湿漉漉……近日,南方多地在回暖过程中出现了“回南天”。在湿度大、温暖的环境下,细菌和真菌可迅速繁殖,食物易变质腐烂。

“一到‘回南天’,总有个别误食变质食物导致胃肠道不适的患者前来就医。”广西壮族自治区妇幼保健院儿童感染消化内科副主任何筱胤建议,春季应加强饮食、饮水卫生,食物充分加热,避免食用不新鲜或变质的食物,尽量少吃或不吃剩饭剩菜。若出现呕吐、腹泻等不适症状,应及时就医治疗。

春季常见的消化系统疾病包括细菌性食物中毒、细菌性痢疾、急性胃肠炎、消化不良等。何筱胤提醒,多种消化系统疾病都会出现呕吐、腹泻的症状,患者用药须谨慎,切勿在未查明病因的情况下盲目使用抗生素。

春季是万物生发的季节,也是保健养生的黄金期。专家提醒,在预防“春病”的同时,要科学适度地进行体育锻炼,强健体魄,注重饮食的营养均衡,早睡早起,保持积极乐观的心态,为一整年的健康打下良好的基础。 新华社电