

■“关注她健康 守护女性全生命周期”系列报道④

# 构建完善三级预防体系 让女性更优雅地 度过更年期

更年期是女性的多事之秋,绝经前后因雌激素急剧减少,给女性日常工作生活带来各种各样的困扰,甚至导致夫妻关系以及家庭生活不和谐。

更年期不是病,但要注意防病,如果不及时诊治,就会为以后可能出现的远期并发症,诸如绝经生殖泌尿综合征、盆底功能障碍,甚至为骨质疏松、老年痴呆、心血管等疾病埋下祸根。

随着全社会老龄化进程的推进,宁波市妇儿医院立足于关爱女性全生命周期保健的理念,以妇科内分泌专业为基础,开设更年期专科门诊,如今已形成了预防、评估、治疗、护理、监测及康复在内的完整诊治体系和一体化服务,帮助广大女性朋友平稳地度过更年期这个多事之秋。



更年期专家门诊



女性盆底疾病专家门诊



女性盆底手术

## 1 更年期不是病但需要防病

女性更年期综合征,是指女性在绝经前后由于性激素含量的减少,导致的一系列精神及躯体表现,如植物神经功能紊乱、生殖系统萎缩等,还可能出现一系列生理和心理方面的变化,如焦虑、抑郁和睡眠障碍等。

随着老龄化社会的到来,目前女性的预期寿命已接近80岁,而女性平均绝经年龄仍保持在50岁左右,这意味着绝经后期已成为女性整个生命期中最长的一个阶段。

绝经的本质是卵巢功能衰竭,雌激素波动性下降和缺乏,导致女性绝经相关症状,如月经紊乱、潮热出汗、睡眠障碍、疲乏无力、情绪障碍及全身肌肉关节痛。另外,长期缺乏雌激素还可引起泌尿生殖系统萎缩的相关症

状,如盆底功能障碍、增加代谢性疾病的风险、骨质疏松症和心脑血管疾病等,严重影响女性进入老龄期的生活与健康。

然而,目前我国女性围绝经期相关保健知识民众普及率还比较低,不少人认为更年期不是病,更年期就该忍着,没有必要治疗,实在太难过想治疗,也因恐惧药物的副作用而不了了之。这些现状导致我国绝经激素补充治疗率远远低于欧美发达国家,目前还不足2%,其他的治疗包括心理关爱、健康生活方式、生活质量的提升等保健工作也不容乐观。

正是这种认识上的偏差,导致临床上碰到不少出现更年期症状后没及时诊治,结果拖成了顽疾重病。

王大妈年轻时身体一直不错,52岁开始出现月经紊乱,1年多后就自然断经了。那段日子,王大妈晚上总是出汗,睡得浅,记忆力变差,脾气急躁,后来出汗少了,却冒出来一个难以启齿的隐疾:打个喷嚏跳个广场舞就会有小便漏出来。

身边朋友说这是更年期的常见现象,熬一熬就过去了,王大妈也就没怎么在意。最近两年,王大妈洗澡时发现下面有肿物脱出,刚开始只是鹌鹑蛋大小,后来逐渐加重,时常腰酸背痛,脱出的肿块走路多了就会出血,这才到医院就诊,发现已经到了子宫脱垂三期,不得不接受手术。其病因正是更年期雌激素急剧减少加剧盆底功能障碍,导致子宫脱垂,王大妈后悔没早点就医。

## 2 构建完善三级预防体系

作为全市唯一的妇幼保健三级甲等专科医院,宁波市妇儿医院一直重视女性全生命周期保健的发展。近年来该院就以妇科内分泌专业为基础,开设更年期专科门诊,秉承以“患者为中心”的理念,根据绝经指南制定了专科诊疗服务流程,并设置了专门的诊室及功能检查室,坐诊的专科团队成员均在省市级专业委员会担任学术工作,开展了涵盖健康宣教、营养与体重管理、运动指导、心理保健、性与生殖保健、性激素补充治疗、盆底康复及中医药在内的诸多个体化方案。

针对中老年女性常伴有各类内外科基础疾病,常常在多个不同科室之间奔波就诊的特点,更年期专科整合了院内乳腺外科、甲状腺外科、内科、营养、心理保健等各学科团队的力量,为他们提供就医便利。

经过多年发展,该院目前已形成了多学科、多层次、多手段联合的更年期保健三级预防体系,缓解女性绝经相关症状,预防中老年慢性疾病发生,为老年健康打下基础。

2021年9月,该院成为中国妇幼保健协会妇女保健专科能力建设托举

单位,柔性引进国家知名妇科内分泌专家周坚红教授,成立名医工作室。2022年,该院建立更年期女性电子档案管理平台,利用“云”档案通过微信平台或网上医院问诊,对患者进行一对一随访。

2023年,该院又申请成立宁波市围绝经期质控中心,指导全市各级医疗机构规范开展围绝经期妇女健康风险评估、疾病早期筛选与预防、健康指导与咨询、个性化危险因素干预、疾病管理等方面的健康管理服务,提升医疗质量,为妇女全生命周期的健康提供更优质的服务。

## 3 重预防也重治疗

在完善三级预防的同时,该院也大力提升对女性绝经后期各种严重并发症的手术和治疗。绝经前后雌激素急剧减少,如果诊治不及时,就会出现包括盆底功能障碍等在内的多种并发症。日常生活中,像王大妈这样拖成重疾的患者不在少数。

目前,宁波市妇女儿童医院妇科作为中西医结合妇科病区,对盆底脱垂、压力性尿失禁等盆底功能障碍性疾病的诊治已形成一整套规范的

治疗方案,建立了一支以蒋本贵主任为核心的宁波市盆底疾病治疗及阴式手术领军团队,擅长对女性盆底器官脱垂、尿失禁、性生活障碍、慢性盆腔疼痛等患者实施全面专业的盆底功能评估,实施个体化规范化的综合治疗。蒋本贵主任团队实施盆底功能障碍手术每年近400例,年龄跨度从28岁到91岁。目前,蒋本贵主任团队有多名医师在国内及省内的学术组织中担任职务,完成多项科研课

题,在国内外专业杂志上发表学术论文近百篇。

2020年9月,该院牵头成立了宁波市妇科泌尿与盆底康复质量控制中心,在市卫健委领导下,多次组织质控专家对宁波市及区(县、市)相关医院开展妇科泌尿与盆底康复中心的质量控制与督导检查,规范盆底康复治疗,促进盆底疾病学术交流,极大提高了本地区专业人员的盆底疾病诊治水平。

记者 程鑫