

闺蜜都在吃补品,她却只要定期“看看病”——

同是更年期,为何看这个门诊就能“逆生长”?

记者专访湖南首家更年期门诊,揭秘女人的“不老秘笈”

今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 周文奕

年龄,是每个女人的天敌。

讨厌突如其来的皱纹、黄褐斑,害怕转眼既忘的记忆力衰退,懊恼明明就在眼前却怎么也看不清的字体……女人到中年,烦恼纷至沓来。看看身边的朋友,大家疯狂地囤积补品,想吃出营养和青春,可往往岁月一去不复返。不过,随着医学的进步,有这么一批女人,她们似乎只用定期“看看病”,却能比同龄女人年轻不少。那么,到底是怎样的神奇门诊在帮助我们留住青春呢?

8月5日,今日女报/凤网记者来到湖南首家更年期门诊,求诊“不老秘笈”。



专家观点 |

并不神奇,科学补充激素就能延缓衰老

“说让女人‘逆生长’有些夸张,但延缓衰老还是很有可能的。”见吴颖岚主任的第一面,她给了记者这样一份数据——2002年,湖南省妇幼保健院更年期门诊成立,可接受人群并不多,每个月门诊量寥寥无几;2010年,门诊数量慢慢增多,从最初每月2—3例患者增加到10例左右;而到了2015年,接受更年期治疗的女性骤然增多,平均每月大约能接诊300例患者。

在吴颖岚主任看来,这样的变化来自于更多知识女性的出现。“现在的中老年女人越来越年轻,这是有科学办法的。”吴颖岚说,国外女性更年期最常见的表现是潮热、盗汗、失眠,中国女性最常见的表现首先是骨疼,其次是失眠、泌尿系统萎缩、抑郁,甚至突然的脾气性格改变。原因在于我国女性进入更年期后,卵巢分泌雌激素的水平出现“折棍式”降低。

“雌激素减少还带来

令女性烦恼的体征变化,如容颜变老、皮肤变糙、皱纹增长、体型发胖等。”吴颖岚表示,年轻女性发胖通常是胖在全身,更年期女性发胖主要在腰腹。不少进入更年期的女性很注意饮食,但肚子和腰围却控制不住地长了起来,祸根就是雌激素锐减。

“进入更年期的女性都应该找医生咨询一下,不要硬‘熬着’,更年期综合征越早治疗,效果越好。”吴颖岚接诊患者时,首先判断患者是否真正绝经了,然后询问疾病史,让患者做一个全面的体检,之后进行激素治疗安全性评估,针对不同情况制定相应的治疗方案。比如开出“健康生活处方”、给予适量的雌激素补充等。不过,她认为,单一的雌激素补充确实容易导致子宫内膜癌的发生,所以在更年期门诊里,她几乎不建议患者吃某一种激素,而是根据体检报告上的数据差异,来制定“专属”的激素补充治疗方案。

门诊故事 | 科学调理2年,她气色改善“逆生长”

在认识湖南省妇幼保健院女保健科主任吴颖岚之前,56岁的于丹(化名)也跟身边的朋友一样,去国外代购各种燕窝、去大药房买回很多营养保健品。斥巨资囤货,就为了让越来越多皱纹的脸老得更慢一点儿。

绝经后,于丹经常感觉头痛、胸闷、潮热、入睡困难,而且怨气特别多,经常和先生拌嘴,稍不顺心,血压就蹭蹭地往上飙,同时体重明显增加,腹部脂肪堆积,腰围粗了不少,以前的衣服

都穿不上了。

变化越大,心情越差;心情越差,快速衰老也就随之而来。吃过很多补品后,于丹感觉适得其反,身为大学教师的她开始寻找新的办法——接受专科医生的“量身定制”方案。

最初来到湖南省妇幼保健院就诊,还是两年前。于丹在看诊的过程中得知,医院更年期门诊早在2002年对外开放,可坚持就诊的患者太少。她便抱着试一试的心态,结识了更年期门诊的

坐诊专家吴颖岚。

体检、评估、制定方案……最初每隔1个月就要复诊的于丹,慢慢地,习惯了与吴颖岚主任的交流与反馈。后来,求诊时间从3个月一次,延长至如今只需要每年来复诊。两年时间里,于丹明显感觉之前的身体状况有了改善,连久违的腰身也显现出来,皮肤也比以前紧致不少,最重要的是困扰她的高血压也有所下降。现在家人朋友看到她,都直夸她年轻,开玩笑说她“逆生长”了。



科学支招

如何顺利度过更年期?

“性欲降低,‘那方面’不行导致夫妻都很疲惫,是很多更年期女人的困扰,但几乎没人敢说。”吴颖岚介绍,更年期女性都会出现生殖道及泌尿道萎缩,影响正常的夫妻生活。其实,进行适当的药物治疗,这种苦恼就可以缓解。

激素补充治疗,是目前公认的缓解绝经相关症状最有效的治疗方法。医学界认为,它的适用条件有下列三种情况之一即可:一是出现潮热、盗汗、情绪不佳等更年期症状;二是泌尿生殖系统萎缩引起一系列症状,例如尿

急、尿频(不少人误以为尿路感染);三是骨质疏松高危人群。

吴颖岚提醒,对有子宫肌瘤、子宫内膜异位症、子宫内膜增生、有血栓形成倾向、中风、心肌梗死、乳腺良性疾病、乳腺癌家族史等高危因素者,不适合激素

补充治疗,可以用中成药和植物药替代。

值得强调的是,除了看诊,更年期女性要配合“治疗”,做到“饮食有节,起居有常,不作妄劳”,同时在饮食方面多补充富含蛋白质、维生素C和维生素

E的食物,避免寒凉和辛辣的东西。另外,最好坚持每天或者每周三次的运动,每次运动时间要在30分钟以上,运动心率保持在(220-年龄)×(60%~80%)比较好,运动是很好的抗衰老的方法,贵在坚持。◀

凤网
暑期

“红色行动”

一起来长沙血液中心变身白衣小天使吧!

活动时间: 2016年8月24日下午

活动地点: 长沙血液中心

活动名额: 40组家庭

活动内容: 1、登上爱心献血车,亲眼看看血液的采集过程;

2、学习血液的采集、分离、检验、储存、研究等相关知识。

报名方式: 微信扫描右侧二维码,关注“凤网辣妈联盟”公众号,并向公众号发送

关键词“血液”查看报名流程,报名通过审核后,小编将通知您参与活动!

