

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/凤凰网记者 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楚的字体……女人到中年，烦扰纷纷而至。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/凤凰网记者来到湖南首家更年期门诊，求诊“不老秘笈”。



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妇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，最重要的是一直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。

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

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。

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

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

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“凤网辣妈联萌”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！

