

# 女性更年期“沉默”不得

## ——访大同康复医院妇科主任吴继英

本报记者 孙晓娟

在女性生命周期中，更年期是一座分水岭。从生理上，它标志着生育能力的彻底终结，意味着身体从荷尔蒙主导的起伏状态，进入一个新的恒定阶段；从心理上，这些女性也重新获得属于自己的时间、位置和价值。在此期间，其实更年期女性在诸多方面存在“隐疾”，有压力下的心理症状、身体上显现的无法言说的种种难受等等。记者通过采访大同康复医院妇科主任吴继英了解到，更年期女性熬一熬就过去了的“沉默”隐痛，其实完全可以在专业医师的指导下，利用雌激素补充疗法（MHT）缓解，困扰她们的隐痛经过“对症下药”就有办法调理。



今年是雪瑛（化名）当月嫂的第6年，无论是育儿技能，还是进入别人家庭后与雇主相处，她都经验丰富。她自己认为这样的资历在育儿嫂行业，50岁完全是“当打之年”，之前在农村老家一直照顾年迈的婆婆，直到婆婆走后，她独自闯入城市为自己和家庭找到了经济支撑。也是因为她悉心照料老人的经历，许多方法心得，雇主们都认可。可是，就在最近她发现自己总是不停地冒汗，但她还是不愿向雇主谈论此事，之后她陆陆续续又出现睡眠困难和胃口不好

的问题，而且总是忍不住自言自语“好烦”。

大同康复医院妇科主任吴继英在给雪瑛做了相关检查后告诉她，这些症状并不神秘，它们只是雌激素水平下降的一些表现。身体的雌激素对女性的保护涉及泌尿生殖、心血管、骨骼、神经以及皮肤、毛发等多个系统。其中失眠、疲劳和焦虑是最常见的三种症状。这些症状不仅影响身体的舒适度，还可能对心理状态产生负面影响。

在采访过程中，吴继英主任告诉记者，越是收入偏高的职业女性越趋向主动就医。她们可能对更年期的相关认知更多更全面，更愿意相信这并不是什么大不了的病，需要被理性地看待和处理。而越是基层的女性，她们往往习惯性地“扛病”，平时从事的体力劳动本来就很辛苦，对于更年期的相关症状缺乏认知储备，更让她们“难上加难”。

吴继英主任说，女性更年期的一些症状其实是在呼吁身体休养。更年期常常让体力劳作的女性在原来的强度中所扮演的社会角色失去了价值。如果说职业女性更年期面临的是外貌焦虑，那基层女性更看中自己面临的紧迫的“生存危机”，在这个年龄段她们还是家庭中的“强劳力”。吴继英主任接诊的农村病人，通常来看门诊有两大常见症状：一是潮热出汗失眠，晚上睡不好影响白天劳作；二是绝经后夫妻生活不和谐。身体和心理的双重压力过大，她们才有可能就医。

“在过去20年，不论医学界还是大众人群，人们对女性更年期的认知度普遍较低，

妇科医生的主要精力都集中在生殖和围产期管理上，绝经后女性的健康管理被严重忽视，大家对更年期留下一些刻板印象，都把它和‘脾气暴躁’‘不可理喻’联系起来，甚至有时还会受到嘲笑，谁谁谁言语高声大嗓、粗鲁不堪，一定是到了更年期啦……”吴继英主任介绍。

她继续向记者回顾了20世纪中期，有一种风靡一时的激素替代治疗（HRT）被奉为延缓衰老的手段，但之后有些试验结果把HRT和“致癌”关联起来。之后医学界虽有确切说法，即控制得当补充激素仍然是缓解更年期症状的绝佳办法。但旧有观念扭转非常困难，负面影响已经形成。现在十几年过去，仍有许多人对激素治疗谈之色变。

吴继英主任讲，目前更年期的痛苦完全可以通过激素补充疗法缓解。只要能够提高更年期女性的健康管理意识，专业医生推荐她们积极采用绝经期治疗（MHT），坚持下去，身体上的不适消失了，心理方面自然能够调试过来。

吴继英从一位妇科医生的角度告诫女性朋友，长期观察、照顾好自己的身体是每个更年期女性都要做好且理所当然的事情。这个时期，对个体而言，不只意味着要与自己的身体和解，也意味着重新调整生活步调，重新定位自己的社会角色。女性更年期被“看到”，她们就要“发声”，不能在“沉默”隐忍中拖延病况。她们的人生中场随着现代人类寿命的延长而拓长，更年期也只是另一个人生新起点——未来，她们路很好，也很长。

结直肠癌是消化系统十分常见和致命的恶性肿瘤之一。

结直肠癌的发病与吸烟、饮酒、饮食、家族史等多方面因素有关。所以早发现、早诊断、早治疗是战胜这个恶魔的关键。

那么，如何尽早发现结直肠癌？又该怎么预防？为此，记者采访了大同新和医院肛肠科主任李裕，就读者关心的结直肠癌相关问题做一个较为完整的解答。

肠癌虽然凶险，但却是公认最易预防、最易早发现、最易治疗的癌症。结直肠癌的发生“套路”非常简单，大约95%的肠癌是由腺瘤性肠息肉一步步演化而来的，这

个过程也很漫长，一般来说：

从正常粘膜到出现息肉，需要5至15年，从腺瘤性息肉形成、发生异型增生、再到癌变，也需要5至15年，也就是说正常粘膜到癌变，最低需要10年时间，最长可能需要30年以上。

所以，我们可以在它癌变前，有充足的时间去发现它，阻断它。

它在早期，一般没有什么临床症状，疾病进展到一定程度才会出现临床症状，最常见的有以下几方面表现：

1.肠道刺激症状：排便习惯发生改变，大便次数增多，腹泻或便秘，或二者交替，

## 肠癌早发现阻断危重病情

肛门坠胀，腹部隐痛等。

2.便血：多数间歇出现，有时为粘液血便，有时暗红血便。

3.腹痛、腹胀：大便不容易排除等肠梗阻表现，多为大肠癌晚期表现。

4.腹部能摸到包块：比较硬，排出大便后也不消失。

5.出现乏力、贫血、消瘦等症状  
对于有上述问题的不适者，必须及时

就医，完成大便潜血、结肠镜等检查，进行明确或排除诊断。

日常生活中，普通人可以通过饮食控制在一定程度上避免引发结直肠癌，比如控制高脂高蛋白饮食，减少红肉和加工肉类摄入，少吃腌制食品和烧烤，多吃蔬菜水果，不吸烟、控制饮酒，合理锻炼，定期参加筛查等。

（武珍珍）

## 关爱护士队伍 守护人民健康

### ——市民营医疗协会举办国际护士节庆祝大会



在第114个“5.12”国际护士节到来之际，5月10日下午，市民营医疗协会于黄经世家中医康养小镇举行了一场隆重而热烈的庆祝活动。全市40余家民营医疗机构近300名医护人员齐聚一堂，共庆白衣天使的节日。

活动中，市民营医疗协会会长高建功发表致辞，他向171名荣获“优秀护士”“优秀护理管理人员”称号的先进个人致以热烈祝贺，并向全市民营医院护理工作送上节日祝福。高建功表示，护理人员是医疗战线的重要力量，他们以专业与温情诠释医者初心，用行动践行南丁格尔精神，为守护大众健康作出了卓越贡献。希望大家在今后的工作中，继续弘扬南丁格尔精神，不忘初心，牢记使命，以更加饱满的热情、更加严谨的态度投身到护理事业中去。

大会举行了表彰仪式，向来自基层一线的171名优秀护理工作颁发荣誉证书。据了解，这些获奖者扎根临床，在护理岗位上默默耕耘，用精湛的技术与温暖的

服务，为患者点亮康复的希望，为无数家庭带来慰藉，是当之无愧的新时代白衣天使。大同新和医院护士高晓琪作为获奖代表作了发言。

活动现场，文艺汇演将热烈气氛推向高潮。来自多家民营医院的医护人员自编自演歌舞、朗诵等节目，以动人的歌声、优美的舞姿和饱含深情的诵读，展现了护理工作者的多才多艺与昂扬风貌，更传递出他们对护理事业的赤诚热爱。精彩纷呈的节目不仅彰显了民营医疗机构团结奋进的精神，也激发了全体医护人员爱岗敬业、无私奉献的职业情怀。

此次活动以“关爱护士队伍 守护人民健康”为主题，既是对民营医院护理工作者的崇高敬意，也是对护理事业高质量发展的有力推动。未来，大同市民营医疗协会将持续加强护理队伍建设，凝聚行业力量，为提升全民健康水平注入新动能。

（王瑞芳）