

关注

早期干预、定期监测、制定个性化方案——

让更年期女性更健康

更年期是女性生命中一段特殊的旅程。提及更年期，不少人总会联想到脾气暴躁、歇斯底里等负面情绪，事实上，这是对更年期很大的误解。“更年期是女性另一个人生阶段的起点，更年期不是疾病，而是需要科学管理的生理转折期，应直面这个特别的生命阶段。通过早期干预、定期监测和个性化方案，可以让更年期女性变得更健康。”贵阳市第一人民医院妇科主任吴孝凤说。

绝非单纯的雌激素退场

吴孝凤主任介绍，女性更年期在医学上被称为绝经过渡期或围绝经期。简言之，就是从卵巢正常排卵到卵巢完全衰竭之间的过渡阶段。在此期间，卵巢不再规律地生产健康的卵泡，月经随之改变，身体也会因为雌激素水平的波动性下降而出现一系列变化。

女性40岁后陆续开始进入围绝经期，这是向更年期过渡的时期。在这个阶段，伴随着卵巢功能衰退、雌激素降低到一定水平，女性可能会出现各种各样的更年期症状，包括潮热盗汗、睡眠障碍、情绪波动、记忆衰退等，这些不适症状多多少少会影响到女性的工作和生活。之后，伴随着体内雌激素的持续缺乏，女性通常在60岁之后会面临更高的慢性疾病风险，如骨质疏松、骨折、心血管疾病等。

《2024年中国女性健康状况白皮书》显示，72%的更年期女性出现潮热盗汗，65%存在睡眠障碍，53%经历情绪波动，但七成患者将症状误判为亚健康，主动就医率不足三成。“更年期不是病，但它是疾病的温床。更年期保卫战并非单纯的雌激素退场。”吴主任说，面对更年期，首先要有正确的态度，积极地面对更年期，在健康生活方式的基础上，采取一定的医疗干预。目前，国家正在积极推动更年期门诊建设，建议女性在出现影响日常生活的更年期症状时及时就诊，听取专业医生的建议、积极干预，从而提升更年期及老年阶段的身心健康和生活质量。

更年期是多系统的协同重构

中国女性进入围绝经期的平均年龄为46岁，但更年期相关症

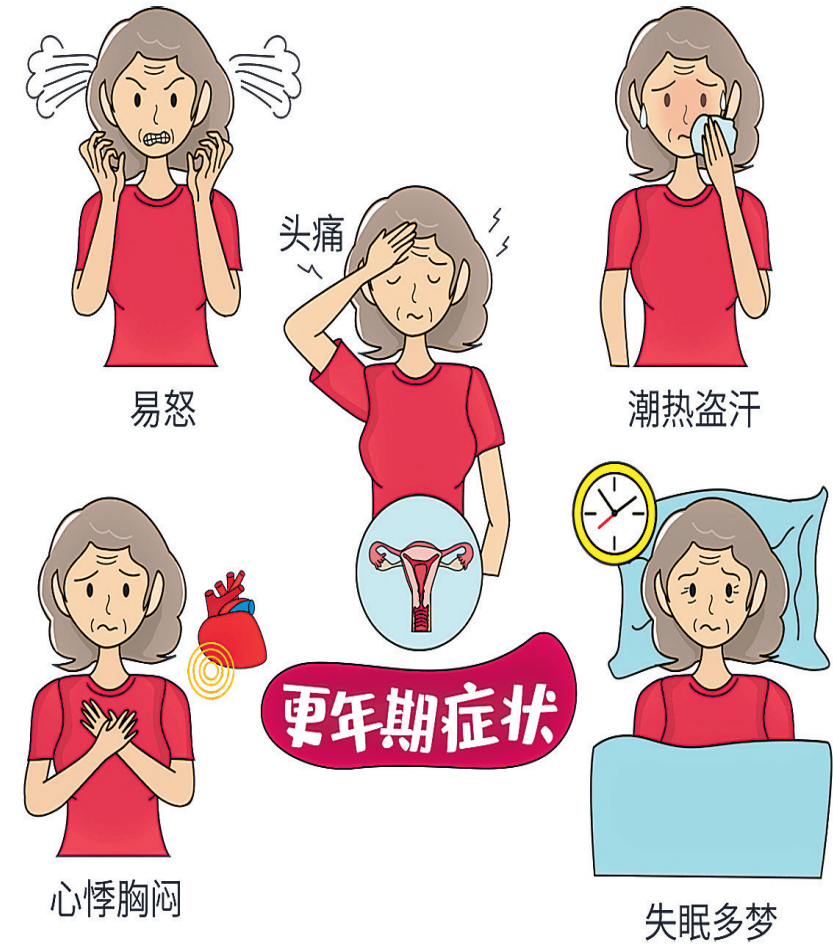
状以及持续时间个体差异较大，是一场涉及神经、内分泌、代谢等多系统的协同重构：血管舒缩症状以潮热、出汗最为突出，表现为突发性面部潮红伴大汗淋漓，夜间发作可能严重影响睡眠质量。通常会持续4至5年之久，甚至有少数病例症状可以持续超过10年；神经类症状可表现为情绪过山车，比如莫名其妙的烦躁、焦虑、抑郁等，部分女性还会出现注意力难以集中、记忆减退等情况；代谢变化则表现为腰围悄然增长、体重增加、内脏脂肪也可能显著增加，胰岛素抵抗风险大大提高等。

同时，更年期的月经变化犹如身体发出的加密电报，需要女性以科学知识为密码本进行破译。“40岁以上女性应建立月经健康档案，因为更年期女性最直观的生理变化往往体现在月经上——周期混乱、经量波动、突然闭经……这些变化不仅是卵巢功能的晴雨表，更是健康管理的重要信号灯。这个阶段可能会持续2——8年不等，连续12个月无月经可确认绝经。所以养成一个记录的习惯，方便我们进行管理，是非常有必要的。”吴主任建议。

制定应对计划帮助平稳过渡

更年期过程可能伴随多种身心变化，但通过科学认知和积极管理完全可以平稳过渡，拥抱健康的中年生活。

“在这个生理过渡期，骨骼中的钙质流失速度可达到每年1%—3%，心血管系统的保护屏障也悄然改变。科学管理能使骨密度流失减少50%，规律运动可降低30%的心血管疾病风险。”吴主任说，比如在清晨阳光下进行30分钟太极或瑜伽，阳光中



的维生素D合成与舒缓的运动可以形成天然的抗骨质疏松配方。还可在膳食中增加亚麻籽、豆浆等植物雌激素来源，让天然营养成为身体过渡的缓冲剂。

保持健康的生活方式，包括生活规律，按时休息；积极参与社会活动，丰富生活内容；管理情绪，保持开朗、乐观、积极态度，保持心情舒畅；改变不良生活习惯，避免熬夜、憋尿、久坐等；避免外界伤害，避免摄入有害物质，不吸烟、避免二手烟等。

此外，更年期妇女出现心理变化时，要及时向医生、朋友或亲人倾诉烦恼。当更年期症状

影响生活质量，或过早进入更年期(45岁前)，建议到更年期保健门诊或妇科、内分泌门诊就诊，在医生的指导下进行更年期激素综合健康管理，必要时应用绝经激素治疗。“激素替代治疗是常用的手段之一。更年期女性思维方式的改变、慢性病发病率升高、卵巢功能逐渐衰退、骨密度降低等，都是由于绝经导致人体长期缺乏雌激素引起的。绝经不可治愈，也不可能逆转，所以要及早进行医疗干预，绝经激素治疗就是一个很好的方式。”吴主任说。

贵阳日报融媒体中心 张梅

资讯

2025年“健康敲门行动”——

贵州将服务12万失能老年人

本报讯 贵州省卫生健康委、省民政厅近日印发《2025年贵州省失能老年人“健康敲门行动”工作实施方案》(以下简称《方案》)。《方案》明确，今年要为全省提出申请的12万名65岁及以上失能老年人提供免费上门老年健康与医养结合服务，维持失能老年人机体功能状态，改善失能老年人生活质量。

据悉，“健康敲门行动”服务对象为经评估失能等级为2级(中度失能)、3级(重度失能)和4级(极重度失能)的65岁及以上老年人，优先服务65岁及以上重度极重度失能老年人、80岁及以上失能老年人、政府认定的65岁及以上特困失能老年人和低保失能老年人。同时，“健康敲门行动”与老年健康服务体系建设、居家老年人医养服务、家庭医生高质量签约服务、特殊困难老年人探访关爱服务等工作一并推进，强化政策集成和资源整合。

《方案》提出，“健康敲门行动”由基层医疗卫生机构家庭医生团队具体承担。服务内容主要包括开展一次失能等级和老年健

康评估，即免费上门开展包括日常活动能力、精神状态与社会参与能力、感知觉与沟通能力、老年综合征罹患情况等失能等级评估。开展口腔健康、听力健康、营养状况、心理状态、认知功能、跌倒风险等老年健康评估；提供一系列整合型老年健康服务，即免费上门提供血压测量、末梢血糖检测，以及开展健康教育、口腔健康、听力健康、营养改善、心理关爱、痴呆防治、跌倒预防、失能预防、康复护理、转诊就诊、安宁疗护等健康指导服务；建立一条老年健康服务绿色通道，为有治疗需求的失能老年人开通绿色通道，提供“一站式”便利就诊服务，必要时逐级向市(州)老年健康服务指导基地、省老年健康服务指导中心转诊；探索“敲门+”医养结合服务模式，通过电话、即时通讯软件等方式定期主动与失能老年人或其照护者联系，了解失能老年人健康状况及健康服务需求，延伸开展“健康守护行动”和“健康照护行动”，探索为特定失能人群提供社区和居家上门医养服务。

(张晔 贵阳日报融媒体中心 张梅)

2025年贵州省全民营养周暨“体重管理年”主题宣传活动举行

普及营养健康生活方式

本报讯 今年5月17日至23日是第十一届全民营养周，主题是“吃动平衡健康体重全民行动”。5月16日，2025年贵州省全民营养周暨“体重管理年”主题宣传活动在贵阳举行，旨在通过科学膳食与全民运动的深度融合，让“吃动平衡健康体重全民行动”的理念融入社区，推动全省居民健康素养再提升，助力“健康贵州2030”规划目标加速实现。

据了解，“十四五”以来，我省营养工作取得显著成效，儿童青少年生长发育水平不断提高，身高平均增长0.60厘米；生长迟缓率持续改善，下降了0.9个百分点；儿童青少年肥胖发生率较全国同期平均水平低9个百分点。2024年贵州省居民健康素养水平达32.52%，高于全国平均水平，人民群众健

康水平不断提高。近年来，我省高度重视营养健康工作，深入推进健康贵州建设，将国民营养健康工作纳入高质量发展战略框架，出台《“健康贵州2030”规划纲要》《贵州省国民营养计划(2018—2030年)实施方案》等，通过生命早期营养干预、学生营养改善、老年人群健康管理等九大专项行动，构建覆盖全生命周期的营养健康服务体系。

据悉，此次吃动平衡行动，创新开展“盐+营养健康”计划，逐步建立完善营养政策和标准应用，加强营养人才培养、推进营养能力建设、大力开展营养和食品安全监测与评估，发展食物营养健康产业，大力发展传统养食服务，普及营养健康生活方式，提高居民营养健康知识知晓率。

(贵阳日报融媒体中心 张梅)

贵阳市第一人民医院——

“湘雅智慧诊疗区”正式启用

本报讯 5月16日，贵阳市第一人民医院在龙洞堡院区门诊大厅正式启用“湘雅智慧诊疗区”，标志着该院与中南大学湘雅医院的深度合作迈入新阶段。

据介绍，2022年6月，贵阳市第一人民医院与中南大学湘雅医院签订战略合作协议。2023年12月，贵阳市第一人民医院成为湘雅医院在西南地区首个协作指导医院。2024年，两院新增《紧密型医联体协作指导协议》，创新提出“四强三路径”合作模式实现资源联动。目前已建立肝胆胰外科、泌尿外科等14个核心学科协作体系。

据了解，新启用的诊疗区通过四大创新模式提升医疗服务。包括专家驻点“三固定”机制，湘雅医院胰腺外科、肝脏外科、泌尿外科三大主任专家团队，每周五上午8:30—12:00在龙洞堡院区固定坐诊；线上线下双轨诊疗，除实体联合门诊外，还开设肝脏外科、胰腺外科、泌尿外科、皮肤科

远程联合门诊，由湘雅医院多学科专家团队+贵阳市第一人民医院多学科专家团队为患者进行联合诊疗，并同步搭建MDT多学科平台，在疑难重症患者治疗方面由两院专家共同为患者制定精准化、个性化的治疗方案；技术移植精准帮扶，两院在科级层面签订重点专科协作协议，由湘雅医院派驻专家帮扶指导贵阳市第一人民医院肝胆胰外科、泌尿外科，协助开展疑难重症会诊、手术指导、骨干医师培养、科研申报等。此外，贵阳市第一人民医院小程序特设“湘雅挂号专区”，实现“一键预约”国家级专家资源。

据悉，“湘雅智慧诊疗区”启用后，从2025年5月16日起，每周五上午8:30—12:00开设肝胆胰外科专家联合门诊(现场)、泌尿外科专家联合门诊(现场)，前三个月免收现场门诊挂号费。

(贵阳日报融媒体中心 张梅)

解惑

心梗发作大力咳嗽能自救吗

心肌梗死是严重威胁生命的急性事件，一旦发生，及时救治非常关键。多种急救方式在社交媒体上传播，其中一条方法颇受关注：心梗发作时，患者可通过深呼吸后持续用力咳嗽的方式维持心脏供血，甚至自救成功。

大力咳嗽能自救？专家指出：这是谣言。一旦发生心梗，务必采取科学正确的方法，才能救命。

咳嗽自救理论最早可追溯到20世纪70年代的医学研究，当时有学者提出，在特定医疗场景下(如心脏介入手术中出现短暂心律失常)，医护人员指导患者咳嗽可能有助于维持血流。这种操作有严格的前提条件：必须在医院内、医护监护下进行；仅适用于心脏骤停前几秒的极特殊情况。

令人无奈的是，这一方法被断章取义传播后，逐渐演变成心梗患者可自行咳嗽救命的谣言，甚至被包装成国际通用急救指南，误导了大量公众。

误区1：用力咳嗽能恢复心脏正常供血

心梗是因冠状动脉完全堵塞导致

心肌缺血坏死，此时心脏泵血功能已严重受损。咳嗽产生的胸腔压力变化虽然能短暂提升血压，但无法疏通堵塞的血管，反而会增加心脏耗氧量，加速心肌细胞死亡；还可能引发呕吐、肋骨骨折等二次伤害。

误区2：心梗发作时患者能自己完成规范动作

心梗发作时，患者常出现剧烈胸痛(压榨感、持续15分钟以上)、冷汗、面色苍白、呼吸困难、意识模糊等，此时要求患者规律咳嗽几乎不可能实现，强行尝试可能错过黄金抢救时间。

心梗发作时，正确的急救措施应当是：立即拨打急救电话，明确说明疑似心梗；保持电话畅通，听从调度员指导；患者保持身体静止，减少耗氧，可平躺或半坐位；松开患者领口、腰带，保持呼吸通畅，如果备有硝酸甘油，可舌下含服1片，当血压低于90/60毫米汞柱时禁用。

另外，不建议自行驾车去医院；若患者意识丧失、呼吸停止，立即开始心肺复苏。

姚建华

保健

现代社会，随着工业化进程加速，人们的饮食习惯经历了深刻变革，快节奏的工作和生活压力使人们更倾向于选择方便、易获取的加工食品，比如方便面、速冻饺子、薯条、汉堡、罐装饮料、自热米饭等。然而工业化饮食在提供便利的同时，其健康隐患也逐渐显现。

工业化饮食是肥胖主要驱动因素之一

工业化饮食即“工厂加工出来的食物”，这类食品通常富含添加剂、防腐剂、精制糖以及不健康的脂肪，美味、制作简单，但营养大多不均衡。比如，薯片、饼干含高盐、高油，纤维几乎为零；饮料含糖量高，喝下一瓶可乐约等于吃进10块方糖；快餐套餐如汉堡、炸鸡、可乐等，热量爆表但维生素少得可怜。

来自世界卫生组织的数据显示，全球约有20亿人超重或肥胖，其中工业化饮食是主要的驱动因素之一。工业化饮食对健康的负面影响是多方面的，主要涉及代谢、消化、心血管系统、免疫功能以及心理健康等多个方面——

肥胖与代谢综合征：高糖、高

脂饮食易导致能量过剩，增加肥胖与代谢综合征发生风险，进一步增加心血管疾病和2型糖尿病的发病率。

肠道健康受损：低纤维饮食会削弱体内有益菌生长，降低肠道微生物多样性，易引发炎症和肠易激综合征。加工食品中的添加剂还可能损害肠道屏障，诱发慢性炎症。

心血管疾病：高盐、高脂饮食与高血压、血脂异常等密切相关，长期摄入会增加冠心病和脑卒中等心血管病发生风险。

免疫系统功能下降：肠道菌群失去平衡，会削弱免疫系统，使机体更易感染病原体，并可能增加自身免疫性疾病的发生风险。

心理健康问题：肠道菌群会影响大脑功能，其失衡可能干扰神经递质合成，提升抑郁、焦虑等心理疾病的发病率，影响情绪稳定和认知能力。

“返璞归真”的饮食是否更健康

学术期刊《细胞》曾发表一项有趣的研究，结果表明模仿传统非工业化人群的饮食习惯，能够重塑肠道菌

群，显著改善心脏代谢指标，为慢性病防治提供了新思路。

在这项颇具趣味的“穿越”饮食试验中，研究团队招募了30名健康的加拿大成年人，并将其分为两组，分别先后体验两种不同的饮食模式——

恢复饮食：该饮食模式严格避免高加工食品，模拟巴布亚新几内亚农村居民饮食结构，以豆类、红薯、糙米、卷心菜等富含膳食纤维的植物性食物为主；

常规饮食：保持参与者原有的典型西方饮食习惯，以精制碳水化合物、加工食品和动物蛋白为主。

此外，研究还引入了一种在工业化饮食人群中几乎消失的益生菌——罗伊氏乳杆菌，该菌株源自巴布亚新几内亚土著居民的肠道，研究团队希望借此探究其与饮食模式的协同作用。

实验结果表明，“恢复饮食”增强了特定有益菌种的稳定性，纠正了工业化饮食导致的多种微生物组负面特征变化，并显著改善了参与者的代谢健康指标，包括降低炎症标志物、优化血脂水平以及改善血糖调控等。简单而言，这一研究显示，模仿非工业化饮食可以使肠道里的“好细

菌”变多；血糖、血脂更稳定；身体炎症减少。

从这项研究不难看出，非工业化饮食的核心就是吃天然、少加工的食物，这些食物富含膳食纤维、维生素、矿物质和抗氧化剂，对健康有诸多益处。

高纤维促进肠道健康：天然食品富含膳食纤维，有助于促进肠道蠕动，预防便秘，并降低肠道炎症的发生风险。膳食纤维还能对肠道有益菌提供养分，促进肠道微生物生态平衡。

营养均衡助力全身健康：全谷物、蔬菜、水果、坚果等多种天然食物含有丰富的维生素、矿物质、健康脂肪和植物化合物，有助于维持机体正常运作，提高免疫力，降低慢性病的发生率。

控糖控油减少代谢疾病：天然食品的糖分和不健康脂肪含量较低，有助于控制能量摄入，减少胰岛素抵抗，预防肥胖、糖尿病及代谢综合征，从而降低心血管疾病发生风险。

工业化饮食是“快”时代的产物，但健康需要“慢”下来。多吃天然食物，少吃加工食品，你的身体会感谢你。

吴江 梁欢

小贴士

选对食物，提升健康指数

主食：用糙米、燕麦、红薯代替白米饭、白面包等；
蔬菜：每天吃够3种颜色(比如西兰花、胡萝卜、紫甘蓝等)；
水果：将苹果、蓝莓、香蕉当零食，代替蛋糕、巧克力等；
蛋白质：日常多吃豆腐、鹰嘴豆、扁豆等，减少红肉和加工肉摄入。

坚持“一少二多”

少买包装食品：看到配料表超过5行的食品，别犹豫直接放下；
多尝试自己动手：利用周末和空闲时间自己买菜做饭；
多补充天然益生菌：比如酸奶、泡菜等，给肠道“加加油”。

外出就餐有选择

避开“油炸三兄弟”，如薯条、炸鸡、油条等；
点沙拉时，酱料单独放，少蘸点；
饮料选择记得看配料表，别碰“糖水炸弹”。