

2亿女性隐痛:潮热失眠别再“熬” 更年期也可“无感”度过

本报记者 王璐

5月28日国际妇女健康行动日前夕,“更年更美——‘无感度更年’疾病科普媒体交流会”。面对“潮热、盗汗是不是只能熬”“激素治疗会不会致癌”“更年期是不是只能忍过去”等公众高频疑问,湖南省妇幼保健院妇女保健部主任吴颖岚结合临床案例和自身经历,系统解读了更年期血管舒缩症(VMS)的科学管理路径,助力女性“无感”度过更年期。

一天潮热20多次 有人被更年期“折磨”了四五年

潮热、盗汗,是很多女性进入围绝经期后最早出现、也最典型的身体信号。

吴颖岚介绍,所谓血管舒缩症(VMS),最常见的表现就是突然从胸口、颈部甚至头面部涌上的灼热感,伴随皮肤发红、大量出汗,每次持续1至3分钟。尤其夜间盗汗,会反复打断睡眠,长期下来让人疲惫、烦躁、情绪失控。

数据显示,我国目前更年期女性约有2亿人,预计2030年将突破2.8亿。其中,约八成女性会经历中重度血管舒缩症状,平均持续时间长达4.5年。

“很多女性其实已经到了中重度,但还在硬扛。”吴颖岚说。

她在现场分享了一位49岁患者的经历:

这位女性每天潮热发作超过20次,讲话过程中都会突然大汗淋漓,一天需要更换三四次衣服,长期无法正常工作和社会。由于担心治疗风险,她最初一直拒绝规范干预,只靠中药调理,但改善有限。随着症状不断加重,她开始出现明显焦虑、失眠,整个人的精神状态越来越差。

直到后来严重影响生活,她才来到门诊接受系统治疗。经过科学干预后,潮热和盗汗明显缓解,睡眠与情绪状态也逐渐恢复。

“很多人觉得更年期只是难受一点,但其实它会形成连锁反应。”吴颖岚提醒,长期不干预,不仅可能导致失眠、焦虑、疲乏,还会增加骨质疏松、泌尿生殖系统萎缩等远期风险,心血管疾病风险甚至可能升高2到3倍。

潮热一天超过7次 建议尽早到医院评估

“不是所有潮热都必须治疗,但中重度症状一定要重视。”吴颖岚表示。

临床上,医生通常会根据每天潮热次数判断严重程度:一天1至2次属于轻度;3至9次属于中度;超过10次则属于重度。

除了潮热、盗汗,女性如果40岁后开始出现月经紊乱、失眠、情绪波动、焦虑易怒、记忆力下降等表现,也要提高警惕。

目前,湖南已建设40至60家规范化更年期门诊。吴颖岚建议,女性可优先前往妇科内分泌门诊或更年期专科门诊进行系统评估。



她特别提到,目前很多医院已经建立线上评估工具。比如在湖南省妇幼保健院官方平台的智慧医院功能中,就可完成Kupperman更年期评分量表测评。

“这个量表很简单,一两分钟就能完成。”她介绍,如果评分超过15分,通常建议进行医学干预;低于15分,则可以结合个人感受决定是否进一步就诊。

“激素会致癌”是最大误区之一 有患者规范补充近20年状态仍很好

目前更年期治疗方式已经越来越成熟,除了中成药、针灸、中医理疗等方法,应用最广泛、缓解最快的,仍是激素补充治疗。

“绝大部分女性在规范使用后,潮热、盗汗都会很快缓解。”吴颖岚说。

但在门诊中,“激素会不会致癌”“是不是吃了就停不下来”依然是最常见的问题。

对此,吴颖岚分享了一个亲身经历。她的一位家人在三十多岁时因妇科手术后出现卵巢早衰,此后在医生指导下长期进行激素补充治疗。从围绝经过渡期到绝经后阶段,坚持定期监测、动态调整用药,到现在已持续18至19年,身体状况一直很好。

新型非激素疗法出现 “更年期管理不再只有一种选择”

除了传统激素治疗,如今更年期管理也迎来了新的医学选择。

吴颖岚介绍,近年来受到关注的NK3受体拮抗剂,就是一种创新非激素疗法。

“它最大的特点是不依赖激素调节。”吴颖岚表示,这类药物可针对性改善潮热、盗汗等核心症状,为不能用激素、不愿用激素的女性提供新的治疗路径。

此外,对于伴随明显焦虑、抑郁的女性,部分抗焦虑、抗抑郁药物也能辅助改善潮热与睡眠问题;针灸、中医

理疗、星状神经节阻滞等方式,也可用于部分症状管理。

不过,她同时提醒,没有任何一种治疗适合所有人,真正有效的管理,一定建立在专业评估和个体化方案基础上。

“更年期不是衰老,更不是只能忍受。”采访最后,吴颖岚反复强调,“规律运动、好好吃饭、好好睡觉,比盲目吃保健品更重要。”

在她看来,更年期不该被视作女性人生的“下坡路”,而应成为重新关注自己、重建健康生活方式的开始。

熬夜、奶茶、炸鸡 让年轻人痤疮高发 医生支招科学“战痘”

本报讯(记者 王璐 通讯员 秦璐 张力)不少年轻人被反复长痘、顽固痘印困扰,误以为长痘只是小问题,随意挤痘、乱用网红祛痘产品,最终导致痘痘加重、留下永久痘坑瘢痕。5月25日全国护肤日,长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)皮肤科结合典型临床病例,为年轻人送上专业、实用的科学战痘指南。

22岁大学生姜悦(化名)就是典型的不良生活习惯致重度痤疮患者。日常酷爱刷短视频的她,常常熬夜到凌晨一两点,三餐偏爱炸鸡、奶茶等高糖高脂外卖。半年前,她的额头、脸颊开始零星冒痘,急于改善的她自行使用各类网红祛痘产品,不仅没有效果,痘痘反而愈发严重,面部布满红肿脓疱与坚硬结节,部分痘痘破溃后还留下难看的瘢痕。

“那段时间根本不敢出门,上课也全程戴口罩,变得很自卑。”饱受皮肤问题困扰的姜悦,前往长沙市中心医院皮肤美容门诊就诊。经专业皮肤检测和详细问诊,她被确诊为重度痤疮。

皮肤科主任医师王畅介绍,近年来12至25岁青少年、年轻群体中,重度痤疮发病率持续攀升,长期熬夜、高糖高脂饮食、精神焦虑压力大是三大核心诱因。很多年轻人忽视痤疮的危害性,盲目自治、随意挤痘,不仅加重皮肤炎症,还极易留下永久性痘印、痘坑,严重影响颜值和心理健康。

针对姜悦的情况,王畅制定了个性化阶梯治疗方案:先通过口服药物控制面部炎症,搭配红蓝光照射抑菌消肿;待急性炎症消退后,采用果酸焕肤疏通堵塞毛囊、淡化浅层痘印,最后结合点阵激光刺激皮肤胶原再生,修复受损瘢痕。

与此同时,姜悦戒掉奶茶、油炸食品,保证每日8小时睡眠,坚持适度有氧运动。经过一段时间的系统治疗和科学调理,姜悦面部炎症完全消退,皮肤恢复光滑细腻,顽固痘印也逐步淡化,容貌和心态都焕然一新。

王畅提醒,痤疮治疗没有捷径,切忌迷信网红产品、偏方,或自行挤痘、滥用激素类药膏。轻度痤疮可通过控油护肤、调整作息饮食改善,中重度痤疮需及时就医,接受个性化规范治疗。痤疮易反复,完整治疗周期通常为3至6个月,患者切勿擅自停药,需坚持长期科学管理、定期复诊,才能从根源上减少痘痘复发。