

基层妇幼保健医生浅谈围绝经期保健

王爱华

(宜昌市伍家岗区花艳社区卫生服务中心 443000)

【摘要】围绝经期是女性生理与心理发生重大转变的关键时期,也是妇幼保健工作的重要服务阶段。基层妇幼保健医生作为直面辖区女性的一线医疗力量,在围绝经期保健中承担着健康宣教、筛查评估、干预指导、随访管理的核心职责。本文结合基层医疗服务实际,阐述围绝经期女性的生理心理特点及主要健康问题,分析基层妇幼保健工作在该阶段的服务重点与现存难点,从健康宣教、精准筛查、个体化干预、多学科协同、长效随访等方面提出针对性保健措施,为基层妇幼保健医生开展围绝经期保健工作提供实践参考,助力提升基层围绝经期保健服务质量,保障女性更年期身心健康。

【关键词】基层妇幼保健;围绝经期;健康管理;保健服务;女性健康

Primary Maternal and Child Health Physician's Brief Discussion on Perimenopausal Care

Wang Aihua

(Huayan Community Health Service Center, Wujia Gang District, Yichang City 443000)

[Abstract] The perimenopausal period is a critical phase marked by significant physiological and psychological changes in women, as well as a key stage for maternal and child health services. Primary maternal and child health physicians, as frontline medical professionals directly serving local women, undertake core responsibilities in perimenopausal care, including health education, screening and assessment, intervention guidance, and follow-up management. Based on practical experiences in primary healthcare services, this article elucidates the physiological and psychological characteristics of perimenopausal women and their major health concerns, analyzes the service priorities and existing challenges in primary maternal and child health care during this stage, and proposes targeted health measures from aspects such as health education, precision screening, individualized interventions, multidisciplinary collaboration, and long-term follow-up. These recommendations aim to provide practical references for primary maternal and child health physicians in conducting perimenopausal care, enhance the quality of perimenopausal health services at the primary level, and safeguard women's physical and mental well-being during menopause.

[Key words] primary maternal and child health care; perimenopause; health management; healthcare services; women's health

围绝经期指女性从卵巢功能开始衰退至绝经后 1 年内的时期,一般发生于 45~55 岁,此阶段女性体内雌激素水平波动并逐渐下降,易引发月经紊乱、潮热盗汗、失眠烦躁等一系列生理症状,同时伴随焦虑、抑郁等心理问题,还会增加骨质疏松、心血管疾病、泌尿生殖系统萎缩等远期疾病的发病风险。围绝经期保健是女性全生命周期健康管理的重要组成部分,而基层妇幼保健机构是开展围绝经期保健服务的主阵地,基层妇幼保健医生凭借地域优势、服务覆盖面广、与辖区女性联系紧密等特点,成为围绝经期女性健康的“守门人”。但当前基层医疗存在保健认知不足、服务能力有限、筛查手段单一等问题,难以充分满足围绝经期女性的健康需求。作为基层妇幼保健医生,结合日常工作实践,浅谈围绝经期保健的服务要点、工作难点及改进措施,旨在推动基层围绝经期保健工作规范化、精细化开展,帮助女性平稳度过围绝经期。

一、围绝经期女性的主要健康问题

围绝经期女性的健康问题涉及生理、心理、社会多个层面,既包括短期更年期综合征,也涵盖远期慢性疾病,且个体差异显著,这也是基层保健工作的重点关注内容:在生理方面,首先是月经周期紊乱,表现为经期延长、经量增多或减少,直至最终绝经,部分女性会因经量过多出现贫血;其次是典型的更年期综合征,潮热盗汗、心慌心悸、头晕耳鸣、失眠多梦等症状频发,严重影响生活质量;同时,雌激素水平下降会导致泌尿生殖系统黏膜萎缩,出现阴道干涩、性交疼痛、尿频尿急等问题,增加阴道炎、尿路感染的发病几率;远期还会因骨量快速流失引发骨质疏松,甚至骨折,且脂代谢紊乱、血管弹性下降,提升高血压、冠心病等心血管疾病的发病风险。在心理方面,受生理变化、家庭角色转变、社会压力等因素影响,女性易出现情绪波动、焦虑、抑郁、

易怒、记忆力减退等问题,部分女性还会因对更年期的认知不足产生恐惧、自卑心理。此外,部分围绝经期女性存在不良生活习惯,如饮食不规律、缺乏运动、熬夜、吸烟饮酒等,进一步加重身心不适,而基层女性对健康知识的获取渠道有限,易忽视早期症状,延误干预时机。

二、基层围绝经期保健工作的服务重点与现存难点

(一) 核心服务重点

基层妇幼保健医生开展围绝经期保健工作,需围绕“预防为主、防治结合、个体化服务”的原则,聚焦三大核心重点:一是健康宣教,向围绝经期女性普及卵巢功能衰退的生理知识,讲解更年期综合征的表现、远期疾病的发病风险及预防措施,纠正“更年期是正常过程无需干预”的错误认知,引导女性科学看待围绝经期;二是健康筛查与评估,为辖区 45~55 岁女性建立围绝经期健康档案,开展定期体检,包括妇科检查、阴道分泌物检测、子宫附件 B 超、性激素六项、骨密度检测、血脂血糖、心电图等项目,全面评估女性的生理健康状况,同时通过问卷、面谈等方式了解心理状态,识别高危人群;三是个体化干预与指导,针对筛查发现的问题,为女性提供针对性的保健指导,包括生活方式干预、心理疏导,对症状明显者进行药物干预或转诊指导,同时做好远期慢性疾病的一级预防;四是长效随访管理,对围绝经期女性进行定期随访,跟踪症状改善情况,及时调整干预方案,确保保健服务的连续性。

(二) 现存工作难点

结合基层医疗服务实际,围绝经期保健工作仍面临诸多难点,制约了服务质量的提升。首先是健康认知不足,一方面辖区部分围绝经期女性对更年期健康问题重视不够,认为潮热、失眠等症状是“正常现象”,不愿主动就医,另一方面部分基层医务人员对围绝经期保健的重视程度不足,服务意识薄弱,缺乏系统的专业知识培训;其次是基层医疗资源有限,基层妇幼保健机构的筛查设备相对简陋,部分机构无法开展骨密度检测、性激素六项等专项检查,且缺乏专业的妇科、内分泌科、心理科医生,难以满足复杂病例的诊疗需求;再次是服务覆盖面有限,基层妇幼保健医生人手不足,日常工作以儿童保健、孕产妇保健为主,难以对辖区所有围绝经期女性进行全面、细致的健康管理,部分农村地区、流动人口中的女性更是成为保健服务的“盲区”;最后是多学科协同机制缺失,围绝经期保健涉及妇科、内分泌科、骨科、心理科等多个学科,而基层医疗机构与上级医院、专科医疗机构的联动不足,转诊流程不够顺畅,部分复杂病例无法得到及时、专业的诊疗。

三、基层妇幼保健医生开展围绝经期保健的实践措施

作为基层妇幼保健医生,结合日常工作经验,针对上述难点,从实际出发制定可操作、接地气的保健措施,是提升围绝经期保健服务质量的关键,具体可从以下几方面开展工作。

(一) 强化健康宣教,普及科学保健知识

以基层妇幼保健机构为核心,依托村卫生室、社区卫生服务站,开展多形式、全覆盖的围绝经期健康宣教,让辖区女性懂知识、早重视、会应对。宣教形式要贴合基层实际,通过举办更年期健康讲座、发放宣传手册、张贴海报、利用村社微信群推送科普知识、入户走访等方式,将保健知识送到女性身边;宣教内容要通俗易懂,重点讲解围绝经期的生理变化、更年期综合征的表现、骨质疏松、心血管疾病等远期疾病的预防、科学的生活方式、心理调节方法等,同时纠正“雌激素替代治疗有害无益”等错误认知,普及规范干预的知识。此外,可利用孕产妇保健、儿童体检等日常工作契机,向适龄女性及家属开展针对性宣教,引导家属理解、关爱围绝经期女性,营造良好的家庭支持氛围。

(二) 规范健康筛查,建立个性化健康档案

结合基层医疗资源,制定标准化的围绝经期健康筛查流程,为辖区 45~55 岁女性开展免费或低收费的定期健康筛查,做到“早筛查、早发现、早干预”。基础筛查项目包括妇科常规检查、子宫附件 B 超、血常规、血脂血糖、血压测量等,对有条件的基层机构,积极协调上级医院开展性激素六项、骨密度检测等专项检查,对筛查出的高危人群,如月经紊乱严重、潮热盗汗症状明显、骨量减少、血脂异常者,进行重点标记。为每位围绝经期女性建立个性化健康档案,详细记录基本信息、筛查结果、症状表现、干预措施、随访情况等,实现健康信息的动态管理,便于后续跟踪服务,同时将健康档案与孕产妇保健、儿童保健档案联动,实现女性全生命周期健康管理的连续性。

(三) 开展个体化干预,精准对接健康需求

针对围绝经期女性的个体差异,制定个性化的保健干预方案,兼顾生理与心理,实现“一人一策”。在生活方式干预方面,为女性提供针对性的饮食、运动、作息指导,建议饮食清淡、营养均衡,增加钙、维生素 D 的摄入,减少高油、高盐、高糖食物,指导其进行适度的有氧运动,如快走、太极拳、广场舞等,避免熬夜,保证充足睡眠;在心理疏导方面,对存在焦虑、抑郁等情绪问题的女性,通过面谈、倾听、安慰等方式进行心理干预,引导其调整心态,保持积极乐观的情绪,对心理问题较严重者,及时转诊至上级医院心理科;在药物干预方面,对更年期综合征症状明显的女性,

在排除禁忌症后,根据性激素六项检查结果,在上级医院专科医生指导下,规范开展雌激素替代治疗或中医药调理,同时对骨量减少者指导其补充钙剂、维生素D,对血脂异常、高血压者进行规范的慢病管理。

(四) 整合医疗资源,建立多学科协同联动机制

基层妇幼保健医生要主动整合内外部医疗资源,破解基层服务能力有限的难题,为围绝经期女性提供全方位的保健服务。一方面,加强内部资源整合,将围绝经期保健与儿童保健、孕产妇保健、慢病管理等工作结合,合理调配人手,提升工作效率;另一方面,建立与上级医院、专科医疗机构的长效联动机制,与妇科、内分泌科、骨科、心理科等专科医生建立转诊绿色通道,对基层无法诊断、治疗的复杂病例,及时向上级医院转诊,同时邀请上级专科医生定期到基层坐诊、培训,提升基层医务人员的专业水平。此外,可联合村医、社区网格员,组建围绝经期保健服务团队,扩大服务覆盖面,重点关注农村地区、流动人口中的女性,确保保健服务无盲区。

(五) 完善长效随访,保障保健服务连续性

围绝经期保健是一项长期工作,基层妇幼保健医生要建立完善的随访管理机制,确保保健服务的连续性和有效性。根据女性的健康状况制定个性化的随访计划,对无症状或症状较轻者,每6~12个月随访一次,对症状明显、高危人群,每3~6个月随访一次,随访方式包括电话随访、微信随访、入户随访、门诊随访等,重点跟踪症状改善情况、生活方式调整情况、药物服用情况、各项检查指标变化等。在随访过程中,及时解答女性的疑问,根据实际情况调整干预方案,对随访中发现的新问题,及时采取针对性措施,必要时转诊至上级医院。同时,将随访结果详细记录在健康档案中,实现健康信息的动态更新,为后续保健服务提供依据。

四、基层妇幼保健医生自身能力提升的思考

作为围绝经期保健工作的一线执行者,基层妇幼保健医生的专业能力直接决定保健服务的质量,因此,加强自身能

力建设是开展好围绝经期保健工作的前提:首先,要强化专业知识学习,系统学习围绝经期的生理病理知识、更年期综合症的诊疗规范、雌激素替代治疗的适应症与禁忌症、骨质疏松、心血管疾病等远期疾病的预防措施、心理疏导技巧等,同时关注围绝经期保健的最新研究进展,不断更新知识储备;其次,要提升实操能力,熟练掌握妇科常规检查、子宫附件B超操作、健康筛查流程、随访管理方法等基本技能,提高对更年期综合症的识别能力和个体化干预能力;再次,要增强服务意识,树立“以患者为中心”的服务理念,耐心倾听围绝经期女性的诉求,尊重个体差异,提供有温度的保健服务,缓解女性的紧张、焦虑情绪;最后,要提升沟通协调能力,加强与上级专科医生、村医、社区网格员的沟通协作,同时学会与围绝经期女性及家属有效沟通,提升健康宣教的效果,推动保健措施的落实。

五、结论

围绝经期保健是女性全生命周期健康管理的重要环节,也是基层妇幼保健工作的重要内容,基层妇幼保健医生作为一线医疗力量,在围绝经期保健中发挥着不可替代的作用。围绝经期女性面临着生理、心理等多方面的健康问题,而基层保健工作仍存在认知不足、资源有限、服务覆盖面窄等难点。作为基层妇幼保健医生,需结合基层实际,以健康宣教为基础,以规范筛查为抓手,以个体化干预为核心,以多学科协同为支撑,以长效随访为保障,开展全方位、精细化的围绝经期保健服务,同时不断加强自身专业能力建设,提升服务水平。基层围绝经期保健工作任重道远,需要基层妇幼保健医生始终坚守初心,立足本职,不断探索贴合基层实际的保健服务模式,让辖区围绝经期女性能够获得及时、专业、连续的保健服务,帮助她们科学认识围绝经期,平稳度过这一关键时期,降低远期疾病的发病风险,切实保障女性的身心健康,提升女性的生活质量。同时,也希望基层医疗机构能够进一步重视围绝经期保健工作,加大资源投入,完善服务体系,推动基层围绝经期保健工作再上新台阶。

参考文献:

- [1]中华医学会妇产科学分会绝经学组. 中国女性绝经管理与绝经激素治疗指南(2023版)[J]. 中华妇产科杂志,2023,58(07):481-498.
- [2]王临虹, 吴久玲. 基层妇幼保健机构开展更年期保健服务的策略探讨[J]. 中国妇幼保健,2022,37(12):2145-2147.
- [3]张丽, 李娟. 围绝经期女性健康管理现状及基层服务对策[J]. 中国妇幼卫生杂志,2024,15(02):68-71.
- [4]刘敏, 张红. 基层医生在围绝经期女性骨质疏松预防中的作用[J]. 中国骨质疏松杂志,2023,29(09):1345-1348.
- [5]陈雪梅, 黄莉. 围绝经期女性心理问题及基层妇幼保健干预措施[J]. 临床心身疾病杂志,2024,30(01):156-158.
- [6]国家卫生健康委员会妇幼健康司. 全国妇幼健康服务工作指南(2023版)[S]. 北京:人民卫生出版社,2023.