



# 更年期综合管理

# 更年期，交织多种因素



# 更年期进阶



# 更年期多学科综合管理的必要性

1

更年期是女性必然经历的生理过程  
全球，每年约有2500万妇女进入更年期  
中国，现有更年期女性1.6亿

2

更年期症状复杂多样，影响生活质量

3

更年期是**健康的转折点**、多种老年慢性疾病的萌发时期  
也是开展综合管理的适宜时机

4

更年期女性期待改善症状、获得健康  
更倾向调整生活方式，而非药物治疗

# 门诊的重要性

---



## 窗口和桥梁

- 解决99%的就医问题  
(院前、院后)
- 收入院10%的患者



## 孕育专家的摇篮

逐渐形成专业方向和特色



## 教学场所

提升沟通技巧  
增强专业知识



## 科研重地

队列研究

# 门诊的特殊性



坐等患者



缺乏连续性



看不到确切的效果



不利于专业发展



容易产生抱怨

# 制定针对疾病类型的就诊流程

诸多疾病已有  
国内外指南或共识

理论

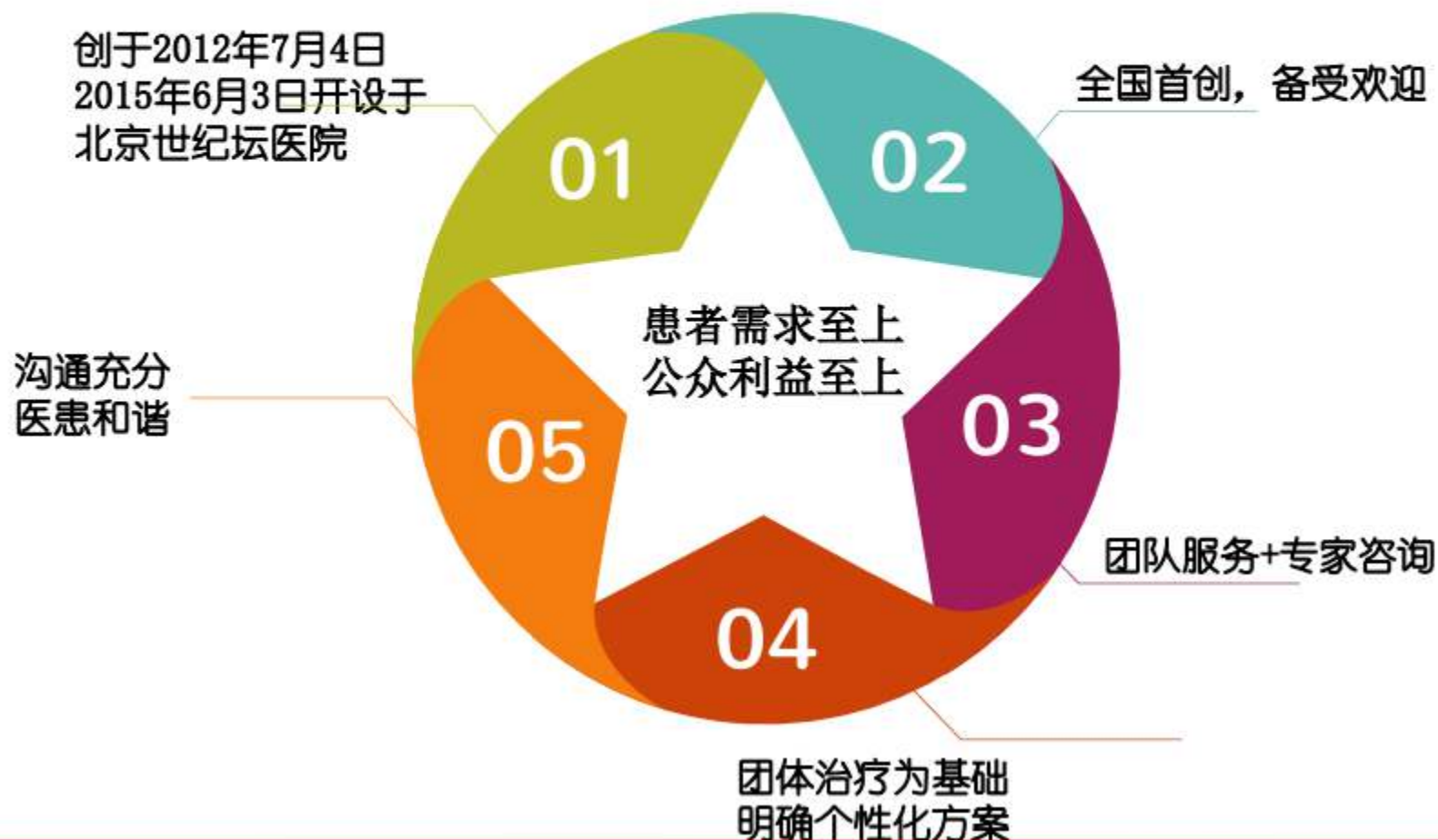
能够提供  
及时、高效、安全、有效的门诊服务

流程化

实践

患者数量庞大  
已积累丰富临床经验

# 更年期综合管理门诊：全人全程关怀





# 更年期综合管理门诊：医教研协同发展



# 更年期综合管理门诊

## 高效管理更年期

### 综合管理一日门诊：

宣教、答疑、同伴教育  
营养、药学、心理咨询  
提供更年期营养标准餐  
情景健身锻炼现场指导

专家一对一咨询  
医患共同决策  
获得全方位治疗方案



约诊，初步评估并记录  
安排必要的化验检查

适时督导  
3-12月复诊

# 更年期综合管理门诊：助力亚专业发展



# 更年期综合管理门诊流程

- 8:00-9:00 身体测量, 营养、药学咨询, 问卷填写
- 9:00-10:00 更年期综合保健知识讲解与互动 (病情分析、化验单解读、治疗方案介绍等)
- 10:00-10:20 盆底肌锻炼: Kegel 运动
- 10:20-10:40 更年期用药指导
- 10:40-11:20 更年期运动指导
- 11:30-12:00 营养指导+更年期营养午餐
- 12:00-13:00 妇科专家一对一咨询

## 评估更年期症状：KMI评分

症状	0分	1分	2分	3分	加权
潮热出汗	无	<3次/天	3-9次/天	10次/天	×4
感觉异常	无	偶尔	经常，能忍受	感觉消失	×2
失眠	无	偶尔	经常，能忍受	严重，影响工作生活	×2
易激动	无	偶尔	经常，能忍受	严重，影响工作生活	×2
抑郁、疑心	无	偶尔	经常，能忍受	严重，影响工作生活	×1
眩晕	无	偶尔	经常，能忍受	严重，影响工作生活	×1
疲乏	无	偶尔	经常，能忍受	严重，影响工作生活	×1
骨关节痛、肌肉痛	无	偶尔	经常，能忍受	严重，影响工作生活	×1
头痛	无	偶尔	经常，能忍受	严重，影响工作生活	×1
心悸	无	偶尔	经常，能忍受	严重，影响工作生活	×1
皮肤蚁走感	无	偶尔	经常，能忍受	严重，影响工作生活	×1
性生活	正常	性与下降	性生活困难	性欲丧失或没有性生活	×2
泌尿系感染	无	偶尔	>3次/年，自愈	>3次/年，需服药	×2

# 全面评价更年期状况

- **内分泌指标：**

性激素六项 ( FSH , LH , E2 , PRL , T , P )

甲状腺功能五项 ( T3 , T4 , TSH , FT3 , FT4 )

餐后2小时血糖 ( 早餐后 , 午餐后 ) 、糖化血红蛋白

- **血生化全项：**肝功能，肾功能，空腹血糖，血脂

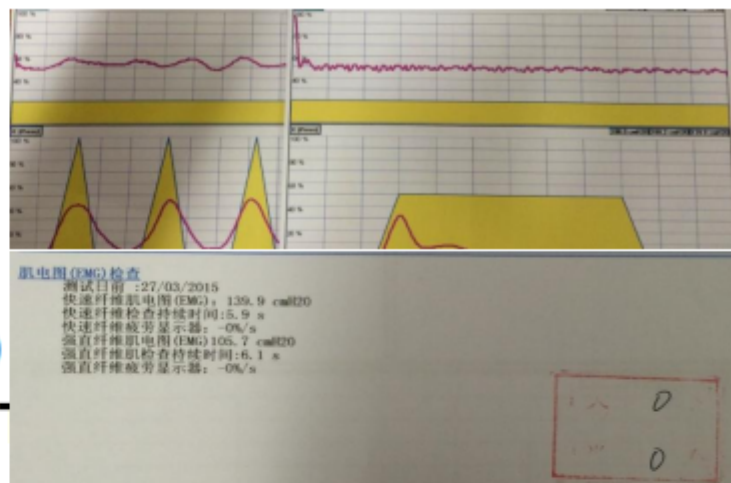
- **妇科必查：**TCT + HPV、盆腔彩超

- **预测盆腔器官脱垂：**盆底三维成像、盆底肌力测定

- **骨骼健康：**骨密度

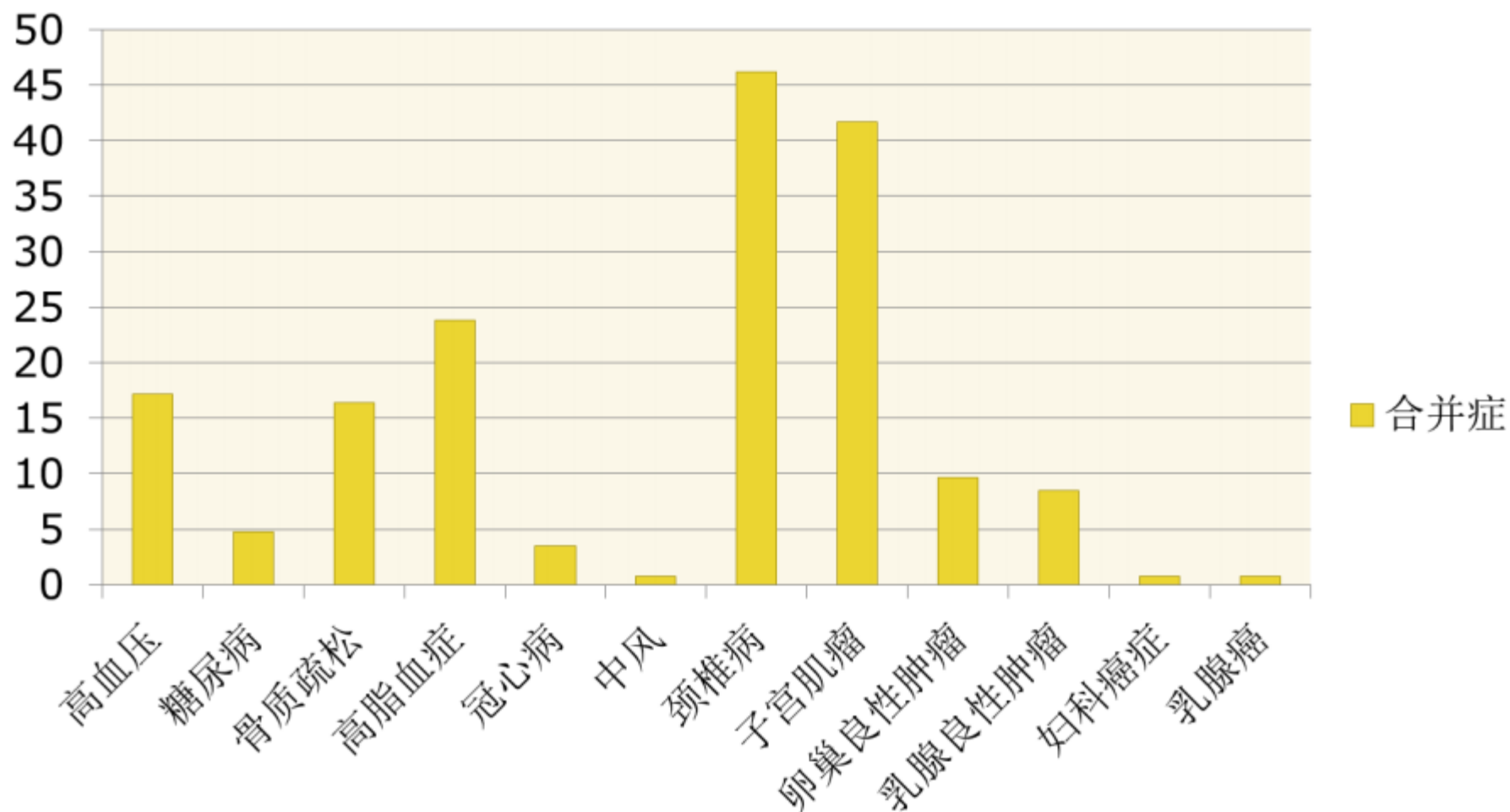
- **乳腺健康：**乳腺彩超

- **心电图**



# 更年期一日门诊调查结果

## 更年期综合征患者合并症情况



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/348067024026006123>