

让更年期成为更好的时光

——访知名妇科内分泌学专家陈蓉

◎本报记者 王学武 倪麟 刘若涵
实习记者 王烁

世界卫生组织预测,2030年,我国的更年期女性将超过2.1亿人。如何让更年期女

更年期症状是不是病

记者:有专家指出,更年期作为人生的一个阶段,既是“动荡期”,也是“机遇期”。陈教授,您怎么定义女性更年期?

陈蓉:更年期是指女性从有生育能力阶段到老年没有生育能力阶段的过渡时期,它其实不是一个严谨的医学术语,而是老百姓长期以来约定俗成的一个名词,但是它太深入人心,所以仍然在沿用。医学领域与之有关的词是围绝经期、绝经后期,但含义不完全对等,更年期包括围绝经期及绝经后期的早期阶段。

更年期是女性人生中必不可少的一个阶段,在这个阶段中女性的身体已有很多问题,所以把它称之为女性的一个“动荡期”。这个阶段,如果我们把它管理好,未来就可能拥有一个更健康的老年,所以,它又是一个“机遇期”。

记者:从专业角度看,更年期的症状是病吗?

陈蓉:当更年期症状严重困扰着这些

性更健康、活得更有质量,已经成为关系个人、家庭,乃至健康中国建设的大问题。2月14日,知名妇科内分泌学专家、北京协和医院主任医师、妇科内分泌与生殖中心副主任陈蓉,就女性更年期健康问题与科技日报记者进行了对话。

女性的日常生活或影响到工作的时候,应该毫不犹豫地认为是病。

这个阶段的女性,可能会出现月经紊乱,可能毫无征兆地潮热出汗,或经受失眠或浑身疼痛的困扰。约20%的女性会因此就医,甚至可能需要进行诊断性刮宫或宫腔镜等手术。

有一部分的女性在这个阶段容易暴躁、心烦、发火,这也是最容易被别人关注到的更年期女性特征。因为其他症状,如关节疼痛、睡不着觉,都是更年期女性自己在默默忍受,只有发脾气才容易影响到周边的人。所以大家就容易形成一个固有印象,好像更年期女性就是容易暴躁、发火。其实更年期情绪变化,不只是暴躁,还有可能是抑郁,也有一部分女性在更年期阶段脾气变好了、变平和了,这部分人其实还挺多的。大家千万不要把更年期等同于脾气暴躁、爱发火。

更年期综合征如何防治

记者:陈教授,您谈过一个观点,80%左右的女性在更年期会出现不同程度的症状。面对更年期综合征,女性该如何缓解症状,重点在防还是治?

陈蓉:更年期女性会有很多症状,把这些症状组合在一起,就叫更年期综合征。对于更年期综合征,防和治同样重要。在更年期到来之前应该提前做好知识储备。例如,了解多大年龄可能出现更年期,有哪些症状属于更年期综合征。有一些女性没有提前储备知识,当身体出现相关问题时,四处问诊(如骨科、耳鼻喉科、心血管科等),但不知道来妇科内分泌门诊就诊。有一些更年期女性在这个阶段突发心悸,甚至需要叫救护车,这属于特别严重的症状。但如果提前做好更年期相关知识储备,直接到妇科内分泌门诊就诊,女性朋友就可能不走弯路,治疗效果也会更好。

同时,更年期很多问题防重于治。比如月经紊乱问题,很多女性选择忍受,而非就医。但月经紊乱最好还是来医院找妇科医生或妇科内分泌医生“保驾护航”,这可以让你避免大出血,免去做无谓的刮宫或者宫腔镜手术。

记者:更年期是一个渐变的过程,一般人不知道具体哪天开始,在这种情况下如何提前预防?

陈蓉:年龄是一个很好的线索。对于女性来说,我觉得最起码在45岁左右,你应该开始积极认识这件事。除了年龄以外,生理期变化、潮热出汗、失眠、骨关节肌肉疼痛等也是线索,尤其几个线索放在一起的时候,就更容易做出“更年期到了”的判断。

记者:更年期综合征怎么从最基础措施上去防和治?家庭需要准备什么?

陈蓉:第一,记录月经。我们很多这个年龄段的女性,月经紊乱了自己都不知道。月经不准时“拜访”、来了不准时走,或者经量有变化的时候,我们都要把它记录下来。如果这样变化达到两次以上,就

要引起重视了,所以记录月经很重要,不需要任何特殊仪器,有一支笔、一张纸就可以,在手机备忘录和时间表上记录也是可以的。

第二,建议备好名称称“黄体酮”的孕激素类药物。月经紊乱周期变长,如果我们不去管理,可能会发生大出血。使用孕激素药物非常简单,但没有受过医学训练的女性有时候很难自己把握,所以遇到问题及时来医院,才是最重要的。

第三,建议适当补充奶制品。适当补充奶制品可以增加钙剂摄入。同时还要多晒太阳、多运动,补充维生素D。维生素D在中国人的饮食结构中很难通过日常饮食补足,只能靠晒太阳补充,要裸露皮肤晒,而不是隔着玻璃、衣服或伞,也不能涂抹防晒霜。晒的时间不需要特别长,基本上15分钟到30分钟就够了。

记者:从健康角度来说,更年期是运动更重要还是安静更重要?

陈蓉:我会更倾向于中庸态度。对更年期女性来说,适当运动有很多好处。首先,在更年期阶段,基础代谢率下降,顺其自然的话,体重可能会快速增加,更容易出现潮热出汗等症状,因此我们要积极运动。第二,积极运动有助于改善情绪。跑步能让我们产生多巴胺,让人愉悦,这对缓解压力很有意义。第三,运动有助于睡眠,整天闷在家里,夜里容易失眠。但如果今天出去跑了三五公里,晚上容易睡个好觉。运动还有很多好处,比如对血脂或脂肪的重新分布有好处,能减少心血管疾病。不过,不是让大家都去跑马拉松,我鼓励大家做慢跑、瑜伽、太极,还有八段锦、五禽戏等运动。

记者:前面您提到了抑郁,但抑郁症状不等于抑郁症,在您的就诊患者当中,有没有从抑郁症状发展到抑郁症的?

陈蓉:更年期抑郁是非常严重的问题。跟其他年龄段抑郁症发病率相比,在更年期阶段抑郁症发病率更高一些。同时,如果以前患过抑郁症的人,在更年期

术改造,能够执行特定功能(如分泌药物、感知疾病信号)的微生物。工程微生物作为一种“活着的药物”,能够被用于治疗肠道炎症、代谢疾病等,因此治疗过程中保证工程微生物的活性是治疗的关键。水凝胶具有良好的附着性能和多孔隙的特点,研究人员通常将工程微生物包裹在水凝胶材料中,以保证工程微生物更好地发挥功能。

然而,当这种“生物活药”被用于皮肤时,由于皮肤表面通常比较干燥,因此缺少工程微生物能够利用的营养;且皮肤与环境直接接触,日常活动等都会直接影响皮肤上的工程微生物活性。

“这种相对恶劣的生存环境,使得工程微生物在表皮难以长久地停留和发挥功能,限制了其在表皮的应用。”王汉杰解



知名妇科内分泌学专家陈蓉
本报记者 刘若涵摄

阶段更容易复发。所以,在更年期阶段要高度重视抑郁问题。如果不重视的话,可能会造成非常严重的后果。

我特别想利用科技日报的平台,建议家有更年期女性的朋友们,不论你是丈夫、

更年期健康谁做主

记者:您觉得更年期综合征,是心理问题更多,还是健康管理问题更多一些?

陈蓉:更年期综合征是一个身心疾病,不是心身疾病,也不是心理疾病。身心疾病是有客观的病理生理变化的。在全身所有其他器官都没有衰退的时候,卵巢提前衰退了,所以有人把女性卵巢衰老或者更年期当做整个人体衰老的“启动剂”“激活剂”。从这时开始,女性就进入了衰老进程。通过更年期管理,我们可以把更年期综合征带来的困扰降到最低。

同时,对于更年期的管理还不只是解决这些症状。治疗更年期综合征实际上就是治“已病”,但同时我们更年期管理还有治“未病”的作用。骨质疏松症、心血管疾病都是未来影响我们寿命的重要因素。而更年期管好了,骨质疏松症和心血管疾病,往后推迟十年,甚至可能都不会得。从这个角度来说,更年期管理意义非常重大,是治“已病”和治“未病”兼顾。

更年期会提前或延期吗

记者:有研究文章说,现在很多知识女性或生活条件好的职业女性,到了40岁就开始有更年期症状,这是不是现代女性更年期提前?

陈蓉:从整个大社会层面来说,更年期并没有提前。在中国所做的流行病学调查显示,女性平均绝经年龄从远古到现在都没有明显差别,都是在50岁左右。但是现在我们确实感受到有些人更年期提前了,一方面是人们的话语权更大了,更容易表达出来了。还有一个可能性,就是确实有一些不良生活方式、不良环境因素会使卵巢功能提前衰退,最典型的是吸烟。吸烟会使卵巢功能提前衰退两年左右。反复熬夜、长期抑郁,都会影响卵巢功能。不生育对卵巢功能也不好,有一项研究显示,生育孩子数量对绝经年龄有影响。相对来说,在生两个孩子的情况下,卵巢功能衰退较晚。

记者:科技进步给您的职业生涯带来哪些便捷,或者说对提高治疗水平有怎样的帮助?

陈蓉:从妇科内分泌的小领域来说,上世纪50年代的时候是没有办法测性激素的,需要从临床线索去推测。但现在可以直接测性激素了,这是一个很大的进步。能测的指标也在不断增加,科技进步

释,虽然水凝胶能够为工程微生物提供湿润和稳定的环境,但仍需为工程微生物提供存活所必需的碳源。

为此,该研究设计了包含两种工程微生物的人工菌群。其中,工程聚球藻PCC 7942能够通过光合作用生产蔗糖,工程乳酸菌能够利用蔗糖作为碳源发挥功能。在这项研究中,水凝胶中的工程乳酸菌能够利用聚球藻生产的蔗糖,持续分泌细胞因子CXCL12,促进皮肤伤口的愈合。

这项研究中所构建的光自养人工菌群正是通过物质的传递,为工程微生物在皮肤长久稳定地发挥功能提供必需的条件。

该团队通过大鼠背部全皮肤缺损模型探究这种“生物活药”的应用,第14天时,不做任何处理的空白对照组仍有62.6%的伤



在全身所有其他器官都没有衰退的时候,卵巢提前衰退了,所以有人把女性卵巢衰老或者更年期当做整个人体衰老的“启动剂”“激活剂”。从这时开始,女性就进入了衰老进程。

儿子或女儿,当你发现家中女性对原来感兴趣的事,现在不感兴趣了,原来积极外向,这会儿不说话了,就要多注意一些。要跟她多聊一聊,了解她正在经历什么。如果发现症状,请立即带她到医院就诊。

记者:进入更年期以后,女性本人该如何正确应对?家庭、社会乃至单位,应如何关爱呵护更年期女性?

陈蓉:更年期发生的主要年龄段是45岁到55岁,这个年龄段的女性往往是我们职场的中坚力量,正是职业上应该大展宏图的时候。如果我们不把更年期管起来,从国际的数据来看,大概有10%到20%的职场女性,会因为更年期综合征而退出职场或放缓自己的职业发展。

更年期综合征如果能作为慢病管理,处方就可以开1至3个月,而普通疾病一次只能开1周至2周的药。更年期综合征大概平均会持续4年到5年,这是很长的时间,而且有一些女性甚至会持续10年以上。本来工作就忙,让她两个星期来医院开一次药,根本不现实。这就需要从国家层面,在相关领域充分调研后,认识到治“未病”的重要作用,将更年期综合征纳入慢病管理。从长远来说,可以节约国家医疗资源。

提升了我们的医疗水平。曾经有一个名为“闭经泌乳综合征”的疾病。综合征意味着病理生理机制不清,在不能测激素的时候,只有依靠“闭经”和“泌乳”两个症状才能诊断。现在技术进步了,我们能准确测激素,还可以做核磁共振,可以发现更早期的病变,可以更精准地诊疗,现在我们知道这是“高泌乳素血症”。因为科技在进步,我们这个领域能采用的诊疗手段越来越多。

以不孕症来说,科技助力太大了。现在人工助孕帮助很多不孕夫妇实现了生育后代的愿望。未来,在治疗更年期综合征和辅助生殖领域,将有一系列药物可供使用。从整个医疗领域来看,大数据等科技进步更是改变了我们的医疗实践。

记者:您在《更好更年期》一书中写道,更年期其实是人生中最好的时光,怎么理解?

陈蓉:更年期其实不代表失去希望,你可以把它当做人生的一个新起点。科技发展也为更年期综合征诊疗带来了很大的帮助。更年期可以是我们人生中最好的时光,通过积极应对和适当的医疗措施干预,每一位女性可以在每一天都遇见更好的自己。

口面积未愈合,相比之下,“生物活药”处理后的伤口未愈合面积为13.2%,这表明“生物活药”处理加快了伤口的愈合速度。同时,通过免疫组化、对细胞因子水平进行分析,该团队证明CXCL12能够通过促进M2型巨噬细胞参与抑炎、愈合和再生过程,进而促进伤口的愈合。

目前,国内外多家公司积极布局,已经有多项利用工程微生物“生物活药”治疗疾病的临床试验,显示出了这一新型疗法的巨大潜力。利用工程微生物治疗皮肤疾病已有先例,包括治疗湿疹、感染等。该研究提出了构建包裹工程微生物群的“生物活药”新策略,相比于应用单一工程微生物,两种甚至更多种的工程微生物联合使用,能够为“生物活药”功能设计提供更大的自由度,并且可以具有更强的功能。

医线传真

我科研团队

找到心血管疾病防治新策略

科技日报讯(记者王延斌)2月21日,科技日报记者获悉,山东大学齐鲁医院急诊科、山东省危重临床医学研究中心陈玉国教授、徐峰教授团队提出了靶向ALDH2防治心血管疾病的最新策略。相关研究成果发表于国际学术期刊《自然评论·心脏病学》。

心血管疾病具有发病急、变化快、致死致残率高的特点,是我国的重点防治病种。为此,当代医学界不断探索其发病机制,寻找新的高效防治靶点。乙醛脱氢酶2(ALDH2)被认为是人体内酒精代谢的重要酶。在心血管疾病防治的多种实验模型中,ALDH2的作用机制研究也取得了较大进展,已成为公认的具备较大潜力的心血管疾病防治新靶点。鉴于ALDH2 rs671在国人中突变率很高(平均约40%),而在欧美白种人中突变率很低,做好该方面研究对于促进我国重大疾病的精准防治尤为重要。

该团队系统梳理了从1949年至今的ALDH2相关研究历史,重点描绘了ALDH2在各类心血管疾病中的作用图谱。

徐峰表示,ALDH2 rs671是我国人群中最为常见的功能性遗传基因变异位点之一,该位点变异后,ALDH2酶活性显著下降,会带来一系列影响。我们和国际同行的临床和基础实验证实,ALDH2 rs671多态性与多种心血管疾病风险增加有关,包括急性冠脉综合征、酒精性心功能障碍、低氧性肺动脉高压、心力衰竭、药物性心脏毒性、脑卒中等。但ALDH2 rs671是一把“双刃剑”,因为研究还发现携带ALDH2 rs671变异基因的人群患年龄相关心功能障碍、高血压及主动脉瘤/夹层的风险较低。该团队创新性地提出了ALDH2在疾病中的“双刃剑”作用以及有针对性的未来防治策略,以进一步促进该类疾病的精准防治。

饮酒导致精子质量下降

或与肠道菌群有关

科技日报讯(记者雍黎 通讯员朱景振 李春梅)2月19日,科技日报记者从陆军军医大学新桥医院获悉,该院泌尿外科团队近日在国际期刊《微生物学前沿》发表了一项研究成果,该研究首次深入探讨了肠道菌群及其代谢物介导慢性饮酒所致精子质量下降的机制。

已有研究表明,酒精暴露会损害肠道菌群,同时高浓度的酒精暴露会损害小鼠的精子。然而,肠道菌群是否参与酒精对精子质量损害的机制尚不清楚。该研究评估了慢性饮酒对精子质量的影响,并探讨了肠道菌群是否参与了这一过程。

该团队首先通过让雄性小鼠自由摄取10%酒精,持续10周时间构建慢性饮酒小鼠模型,然后分别收集慢性饮酒组和对照组雄性小鼠的粪便微生物,并通过灌胃把慢性饮酒组和对照组雄性小鼠粪便中提取的菌群悬液分别移植到两组正常小鼠肠道内构建粪便微生物移植组,持续10周。随后,该团队采集了每组小鼠粪便、睾丸和血液样本。该团队使用精液分析系统检测小鼠精子质量;16SrDNA测序和非靶向代谢组学评估肠道微生物群及其代谢产物情况;细胞因子芯片检测评估小鼠血液和睾丸细胞炎症因子情况;RNA测序检测小鼠睾丸基因表达情况;小动物超声评估睾丸血流情况。

该研究结果表明,慢性饮酒引起的肠道菌群失调可能是导致精子质量下降的重要因素。慢性饮酒可引起肠道微生态失调,进而导致代谢紊乱、血清内毒素和炎症细胞因子水平升高,睾丸炎症、相关基因表达异常,最终导致精子质量受损。这些发现对男性不育症的治疗具有潜在意义。

癌症合并新冠病毒感染者

有了专业诊疗建议

科技日报讯(记者张强 通讯员陶海涛 刘哲峰)2月20日,科技日报记者从解放军总医院第五医学中心获悉,该中心肿瘤医学部主任胡毅教授和感染医学部主任王福生院士联合牵头撰写的《成人癌症患者合并新型冠状病毒感染的诊疗建议》(以下简称《建议》)在《中华肿瘤杂志》发表,为全国癌症患者在新型冠状病毒感染期间的临床诊治提供了解决方案和权威专业的指导。

王福生介绍:“肿瘤患者感染新型冠状病毒的临床症状和影像表现与非肿瘤患者较为类似,多数患者存在发热、咳嗽、恶心、呕吐、腹泻等症状,但合并肿瘤的新型冠状病毒感染患者疲劳和呼吸困难的发生率更高,有肿瘤病史的患者从发病到呼吸困难的时间明显短于无肿瘤病史的患者。”

胡毅指出,肿瘤患者以老年人群为主,伴随基础疾病多、肿瘤本身和抗肿瘤治疗导致的免疫抑制状态以及更多的医院环境暴露等,使肿瘤患者感染新型冠状病毒的概率更高。而且相较于非肿瘤人群,肿瘤患者感染后出现重症的比例较高,直接危及患者生命,目前相关的诊疗指南难以覆盖这类人群面临的诸多临床问题。

《建议》显示,在重症相关的风险因素上,化疗、放疗、免疫治疗、靶向治疗等抗肿瘤治疗对新型冠状病毒感染的病情发展均有不同程度的影响;在诊断方面,肿瘤患者常合并有癌性淋巴管炎、放射性肺炎、免疫检查点抑制剂相关性肺炎等间质性炎症改变,在对新型冠状病毒感染的鉴别上有时较为困难,临床需要结合病原学检测等综合判断;在治疗方面,在遵循国家卫健委第十版诊疗方案的基础上,激素的使用、联合抗炎治疗的时机、激素的剂量、抗病毒药物的应用等需要结合肿瘤病人的既往病史、病情做相应个体化的调整,需特别关注抗病毒药物与小分子靶向药物间的相互作用;在抗感染治疗方面,也需要关注肿瘤患者继发性细菌、真菌感染的特点。

科技日报记者了解到,《建议》的出台将为成人癌症患者合并新型冠状病毒感染的诊治提供权威专业的指导,针对诊治共识存在的不足,该团队还将继续进一步探讨和积累经验,并进行动态更新。

用“活着的药物”促进皮肤伤口愈合

◎本报记者 陈曦

工程微生物作为一种“生物活药”,能够被用于肠道炎症、代谢疾病等多种疾病的防治,是目前生物疗法中的研究热点。2月20日,科技日报记者从天津大学获悉,该校王汉杰教授、孙韬讲师和刘夺副研究员针对工程微生物皮肤修复应用中,难以长期维持生物功能的难题,设计了一种水凝胶包裹的光自养工程微生物菌群“生物活药”。该菌群中包含光自养的工程聚球藻PCC 7942和异养的工程乳酸菌,两种工程微生物构成了一种共生的工程菌群,可以在表皮持久发挥治疗功能。相关研究成果发表在国际期刊《ACS应用材料与界面》上。

工程微生物是指通过合成生物学技