



上心了  
家门口的健康服务

更年期潮热失眠，忍忍就过了？脑梗后偏瘫卧床，还能站起来吗？在成都，越来越多的居民发现，家门口的医疗服务正悄然改变——从“忍一忍”到“有人管”，从“绕远路”到“找对门”。  
□ 华西社区报记者 李思佳 沈悦 受访者供图

# 从“忍一忍”到“有人管” 家门口的健康服务如何“上心”？

双流区妇幼保健院  
从心内科到妇科，一位更年期患者的「寻路记」

6月22日上午，成都市双流区妇幼保健院1号楼三楼，更年期保健门诊候诊区坐着几位等待叫号的女性。诊室内，副主任医师李莉正在为一位患者解读评估报告：“您这种情况属于很典型的更年期综合征，但别担心，我们有办法。”

2017年，双流区妇幼保健院更年期保健门诊正式开诊，成为双流区率先开展更年期保健服务的医疗机构。2024年，该门诊获评“四川省更年期专科特色门诊”。

51岁的王女士曾为此吃了不少苦头。绝经4年来，失眠、焦虑如影随形，还总感觉心脏不舒服，有心悸、心慌等症状。她先后在市级医院挂了心血管内科，检查结果却一切正常。“医生建议我去妇科看看。”王女士回忆说。

抱着试一试的心态，她走进家门口的双流区妇幼保健院，找到李莉医生。通过医院公众号“就医服务”板块的更年期筛查自测，结合多学科综合评估，王女士被诊断为重度更年期综合征合并中度抑郁。联合治疗仅半个月，王女士的失眠和焦虑明显改善，她还特意送来了一面锦旗。

李莉说，像王女士这样“绕远路”的患者不在少数。《中国疾病预防控制中心周报》一项覆



设立更年期保健门诊。

盖4.2万名40-60岁女性的大规模调查显示，46.3%的女性存在更年期症状，其中失眠、疲劳和焦虑最为常见。世界卫生组织数据显示，中国更年期女性已超2.1亿。

“更年期的本质是雌激素减退，不要以为这只是40、50岁女性的事。”李莉强调。门诊曾接诊过一位29岁出现闭经的患者，通过激素化验确诊为卵巢早衰，并出现更年期症状。通过规范的激素治疗，症状得到明显好转。

谈到激素治疗，不少患者难免心生恐慌：会不会发胖？会不会增加患癌风险？对此，李莉特别澄清：“我们所说的激素治疗，指的是雌激素补充，并非传统观念中那种让人发胖的糖皮质激素，两者完全是两回事。”她强调，只要

在医生指导下排除禁忌证，激素补充治疗是目前缓解更年期症状最有效、最成熟的方案。同时，李莉反复提醒：“很多女性觉得更年期是自然现象，忍一忍就过去了，但实际上，这是一个需要科学干预的生理过渡期。”

据李莉介绍，门诊目前配备2名副主任医师和1名主治医师，同时联合心理科、内分泌科等多学科对患者进行全方位评估与管理。“更年期症状往往不单是妇科问题，可能涉及情绪、代谢、骨骼等多个系统，单打独斗不行，必须多学科协作。”

为了提升区域诊疗水平，双流区妇幼保健院特别邀请四川大学华西第二医院专家每月到院坐诊、带教2天，让双流百姓在家门口就能享受到“华西级”医疗资源。此外，科室定期开展讲座、义诊，普及更年期保健知识。

当被问到“什么情况下应该来看门诊”时，李莉给出了通俗的建议：“潮热、失眠、情绪波动、关节疼痛，当这些信号出现时，特别是40岁以上的女性，建议定期做更年期健康评估。”她同时提醒，40岁前出现月经紊乱、潮热等症状的年轻女性，也应及时排查卵巢功能，不要因为年龄就掉以轻心。

错过「黄金期」之后，一位偏瘫老人的「慢康复」奇迹  
龙泉驿区龙华山社区卫生服务中心

6月15日上午，一面写着“妙手助康健 仁心伴朝夕”的锦旗送到成都市龙泉驿区龙华山社区卫生服务中心。看着能在家人的搀扶下缓慢、平稳迈出的王大爷，医护人员们露出欣慰的笑容——4个月前，这位老人还深陷绝望。

半年前，一场突如其来的急性脑梗打破了王大爷平静的晚年生活，导致他右侧肢体重度偏瘫。在辗转多家三级医院熬过危险期后，他转入龙华山社区卫生服务中心时，已错过发病后前3个月的偏瘫“黄金康复期”。彼时的王大爷生活完全失能：右上肢仅有微弱的肌肉收缩，手臂根本抬不起来；下肢连对抗重力站立都做不到，连最简单的独立坐着都成了奢望。

“错过黄金期，难道就只能一直瘫在床上吗？”面对家属焦急的眼神，中心康复医学科团队没有放弃。入院后，团队第一时间为王大爷进行全面细致的智能评估，量身定制“神经唤醒—功能提升—步态行走”的三阶递进康复计划。

为了帮老人打通康复的“堵点”，康复团队打出一套组合拳：一方面，用传统针灸疏通经络、唤醒神经；另一方面，配合重复经颅磁治疗调节脑功能、修复受损神经，并用低频理疗激活萎缩的肌肉。同时，康复治疗师用专业手法一点点松解关节粘连、强化肌力。



患者家属送上锦旗。

从练习自主坐位，到艰难地站立，再到迈出第一步，每个微小的进步背后，都是医患双方无数次的咬牙坚持。身体的好转，悄然融化了老人心头的阴霾。随着肢体功能一点点恢复，王大爷脸上的愁容少了，笑容多了，主动配合训练的积极性也越来越高。

经过4个月系统、规范的康复训练，王大爷如今已经能够自己缓慢移步、短距离平稳行走，逐步告别卧床不起、全然依赖他人的日子。

“偏瘫康复从来没有太晚的时间，只要不放弃，就有希望。”龙华山社区卫生服务中心相关负责人表示，王大爷的逐步康复，正是基层高品质社区康复中心惠民的生动缩影。

未来，中心还将引入更多智能化康复设备，让居民在家门口就能享受到长周期、连续性的专业康复服务，真正打通普惠就医的“最后一公里”。



图片由AI生成