看谁谁都烦，干啥啥不顺

MDT门诊，专治更年期不服

“情绪方面，易燃易爆，看谁都烦，干啥都不顺，成天就想哭……”“身体上，哪哪儿都疼，吃不香睡不好，怎么都找不出病因……”当下，越来越多的女性，正在越来越重视更年期的自我管理。更年期是疾病吗？会给身体带来什么改变？选择就医，到底该看中医还是西医？

昨日，记者从烟台山医院获悉，为了满足当下女性对更年期管理的更高需求，医院自2024年10月以来，在东院区开设了更年期中西医联合门诊（MDT门诊）。门诊整合中医科、妇科、骨科、肿瘤科、乳腺外科、营养科、心理咨询科、检验科、超声检查科等多个医疗医技科室，为追求高质量生活的更年期女性带来了更优质的就医体验。

42岁“早更”女性 “易燃”“易爆炸”

王女士今年42岁，从今年年后，她感觉自己突然变成了一个“战争分子”，“易燃”“易爆炸”，家里每个人她看着都不顺眼，尤其是更年期的自己遭遇青春期的儿子，更是难熬。“以前家里俩男人回家就把衣服扔在沙发上，这个毛病我给他们改了十几年都改不掉，以前能忍，今年完全忍不了，看见一次我就歇斯底里地蹦高儿！”自己发泄完了，还要大哭一场。她说，“我都快认不出我自己了！”

生理层面，她的月经戛然而止，乳房肿块从2级发展为4A级，浑身关节疼痛不已。今年夏天，身体还不停地出汗，每天都像泡在水里一样潮湿；夜里，经常睡到凌晨2—3点时，“腾”一下惊醒。“还有我的记忆力也越来越差，有次朋友问我孩子在几班，我居然卡壳了，完全想不起来。”

忍受了大半年后，王女士体重骤降了20多斤，她觉着自己生活没有任何质量可言。长期的低压氛围，也让最亲近的家人明里暗里躲着她，她终于决定就医求助。

“绝经要去看妇科，乳腺增生要去乳腺外科，焦虑抑郁该去心理科，但是浑身疼该去看疼痛科？康复科？还是骨科？”带着疑惑，王女士点开了烟台山医院的挂号APP。在无助地寻找中，突然发现居然有个更年期中西医联合门诊，该科汇聚了多个与更年期疾病相关的专家，她果断挂了这个联合门诊号。

更年期联合门诊的多位专家同时到场，一起为王女士出谋划策。结合王女士的检查报告和当前的症状，妇科更年期门诊主任医师陈宝焕确诊王女士是非常典型的更年期症状。中医科主任医师姚继红为她把脉后，也点出了她存在阴阳两虚、肾虚肝旺、瘀血阻络，以及骨质疏松引起关节疼痛的现状，乳腺外科、超声科、骨科等专家也根据王女士病情，给出了自己的建议。多科专家会诊完毕后，一起为王女士制定了用药方案，同时辅以针灸缓解疼痛、调节情绪。营养师为她指导了膳食，运动康复师制定了锻炼计划，心理医生进行认知行为治疗。

仅一周后，王女士感觉自己“浑身都轻快了”。“那么多专家给我检查和出具意见，都说我没事儿，只是在经历更年期。我一下子就不焦虑了，心情好了，再配合治疗，我身体就觉着明显好转，真后悔没有早点就医，白白忍受了大半年的时间。”

中西医+多学科联合 专治更年期“不服”

陈宝焕告诉记者，烟台山医院的更年期门诊开设于2018年，是烟台市首家专业的更年期门诊。同时，作为烟台市市级妇幼保健院，其在女性全生命周期保健方面有着天然的优势。

“近几年，更年期门诊的就诊人数逐年上升。像王女士一样，其实很多女性只有在等到自己出现症状后，才意识到是更年期的到来。实际上，更年期早在35岁时就已经悄悄开始了。”陈宝焕说，只要35岁以后的女性出现睡眠障碍、焦虑抑郁情绪、心慌心悸、记忆力下降，以及任何找不到原因的莫名疼痛和乏力，或者月经的忽长忽短不规律，都可以到更年期门诊寻求帮助。

从10多年前大众对更年期的无视，到如今被更多女性所接受和重视，也对医院更年期的诊疗服务提出了更高的需求。烟台山医院中医科，是烟台中西医结合学会妇科内分泌与围绝经期专业委员会主委单位，科主任姚继红是山东省名中医药专家、烟台市中医药重点专科学科带头人，她对中医治疗女性围绝经期症状，有自己独到的见解。

她告诉记者，更年期症状具有复杂性，不仅涉及潮热盗汗、骨关节痛等躯体症状，还会出现焦虑、抑郁、失眠等心理症状，以及骨质疏松、心血管风险、泌尿生殖道萎缩等远期健康风险，单一学科往往难以全面解决。

而从患者的角度考虑，现代患者不仅要求“治病”，更追求“高质量的生活”。她们希望获得个性化、副作用小、能整体调节的治疗方案，还有部分患者对纯激素治疗有顾虑或禁忌，希望尝试中医药、针灸等非激素疗法进行调理。

考虑到如上诸多需求，在医院领导的大力支持下，姚继红作为发起人，联合多个学科，于2024年在东院搭建起这个更年期中西医联合门诊。

这是一次从“生物医学模式”向“生物—心理—社会医学模式”转变的尝试，该门诊强调综合治疗和全人管理，这与中医“整体观”和“辨证论治”的理念高度契合。其核心目的在于通过多学科协作，将西医的精准诊断与激素治疗同中医的整体调节与非药物疗法有机结合，为更年期女性提供一个“全方位、一站式、量身定制”的健康管理方案，最终达到缓解症状、提升生活质量、预防远期疾病、促进身心健康的目标。

姚继红表示，这种先进的医疗服务模式，以患者为中心、以循证医学为基础、以学科协作为手段，代表了未来慢病管理和健康促进的重要方向。“对患者而言，通过这种MDT模式，将中医科、妇科、心理科、营养科、骨科、肿瘤科等资源整合在一个平台上，患者无需在不同科室间奔波，最终提高诊疗的效率和患者的满意度。”姚继红最后表示。

YMG全媒体记者 **林媛**
通讯员 **潘峰**

别让流感扰乱课堂

校园健康守护指南来了

本报讯（YMG全媒体记者 **张苹** 通讯员 **刘秀玮 刘涛**）当前，全国流感疫情已进入快速上升期，校园流感防控压力持续增大。为保障港城广大师生健康、维护正常的教学秩序，烟台市疾病预防控制中心发布防控指南，呼吁家校协同，科学应对流感高发季。

作为疫情防控的第一线，学校与托幼机构的责任至关重要。第一，晨午检要“实”。不流于形式，一旦发现发热伴咽痛、咳嗽等症状的学生，及时通知家长带其就医或居家休息，减少带病上课的传播风险。第二，追踪要“细”。对因病缺勤的学生，务必详细记录并追踪病因，确保疫情苗头能够第一时间发现和报告。第三，环境要“净”。教室、图书馆等场所建议每日通风至少2次，每次30分钟以上。同时，定期对门把手、楼梯扶手、玩具等高频接触物体表面进行清洁消毒。第四，管理要“巧”。在流感高发季，可酌情减少或避免大型室内聚集性活动，并采取分时段就餐、错峰上下学等策略，有效降低交叉感染风险。

家长是孩子健康的守门人，家庭的防护同样关键。健康监测不松懈，每日上学前观察孩子的精神状态和身体状况，发现异常及时居家观察或就医，并主动、如实告知学校。习惯养成在日常，在家中同样要督促孩子保持良好的卫生习惯，共同营造健康的居家环境。主动接种保平安，不仅孩子要及时接种疫苗，也鼓励家中老人和成年人接种，构建全方位的家庭免疫屏障。

对于学生与儿童而言，保护好自己，就是对班级和同学最大的负责。口罩要随身携带，在人员密集或通风不良的室内公共场所，科学佩戴口罩是有效的防护手段。洗手要规范，餐前、便后、接触公共物品后，使用流动水和洗手液（或肥皂），按照“七步洗手法”认真清洁双手。

专家提醒：流感≠普通感冒。流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，典型症状为高热、全身肌肉酸痛、乏力等全身性症状，传染性远强于普通感冒。婴幼儿、老年人及有基础性疾病的人群感染后，出现肺炎、心肌炎等严重并发症的风险较高。一旦出现流感症状，特别是高危人群，建议及时就医，并遵医嘱进行休息和治疗，避免传染他人。

精准“解锁”顽固性脓胸

毓璜顶医院呼吸内一科 为肿瘤并发症患者解难题

本报讯（YMG全媒体记者 **刘晋** 通讯员 **李成修 侯瑞**）近日，烟台毓璜顶医院呼吸内一科通过内科胸腔镜技术，成功为一名肺腺癌后出现顽固性包裹性脓胸的患者解决了长达8个月的病痛。该病例充分展现了呼吸内镜介入技术在复杂胸膜疾病诊治中的显著优势。

52岁的患者张女士，8个月前确诊肺腺癌，经靶向治疗后肺部原发肿瘤得到了控制，但右侧胸腔积液却反复出现，伴有持续胸闷、憋气等症状，严重影响了生活质量。前期虽经多次胸腔引流及抗感染治疗，积液问题始终未能根治。今年11月，因症状再次加重，她入住毓璜顶医院。检查发现，其右侧胸腔存在包裹性积液伴积气，胸膜广泛增厚，形成多房分隔，常规穿刺引流因空间受限而难以奏效。

面对这一棘手情况，呼吸内一科主任邹慎春组织团队深入评估，认为内科胸腔镜探查是明确诊断并同时进行介入治疗的最佳选择。在呼吸介入亚专业组骨干刘学萍副主任医师的主持下，为患者实施了内科胸腔镜手术。

手术团队面临多重挑战。由于积液病程长、胸膜异常增厚，建立操作通道本身就需要精准定位。术中发现，患者胸腔内存在大量脓性分泌物及广泛的致密粘连，证实了“包裹性脓胸”的诊断，这也解释了为何此前单纯引流效果不佳。在胸腔镜直视下，团队成功进行了粘连松解、脓腔充分冲洗及引流管精准放置，有效清除了感染灶，恢复了胸腔的正常引流空间。术后，张女士胸闷、憋气症状迅速缓解，复查显示积液显著减少。

据悉，毓璜顶医院呼吸与危重症医学科在呼吸介入领域技术积淀深厚，常规开展包括内科胸腔镜在内的各类高难度介入诊疗技术。本例复杂肿瘤合并脓胸患者的成功救治，彰显了该团队在应对胸膜疾病疑难并发症方面的丰富经验和综合处理能力。未来，团队将继续深化呼吸介入技术的应用，探索与肿瘤相关胸腔并发症的个体化诊疗方案，为广大患者提供更优质的医疗服务。

深夜上演“无声急救”

烟台120听障呼救平台再救一人

本报讯（YMG全媒体记者 **张苹** 通讯员 **吴明顺 张晴** 摄影报道）近日，深夜的港城万籁俱寂，烟台市120急救指挥中心调度大厅灯火通明。听障人士呼救报警平台的专属提示音骤然响起，值班调度员曲凯悦的屏幕同步弹出呼救界面，她轻点受理按钮，一场救治特殊群体的“无声急救”即刻启动。

作为院前急救调度员，曲凯悦熟练地运用平台文字交互模块，第一时间发出问询：“您好，请问需要救护车吗？”几秒后，求助者反馈：“我饮酒后胃痛严重，急需救护车。”此时，平台已同步获取了呼救者的精准位置。在与呼救者确认位置无误后，曲凯悦依托急救调度系统，火速调派附近的970医院救护车，并同步向求助者告知进展：“救护车已紧急出发，请保持通讯畅通，医护人员会及时联络。”考虑到求助者存在听力障碍，为避免现场沟通阻滞，她主动拨通救护车出诊人员的电话，叮嘱医护团队：“求助者为听障人士，需通过短信沟通，抵达前请发短信确认位置。”

派车后3分钟，平台收到求助者问询：“救护车走到哪里了？”曲凯悦立即通过文字安抚：“救护车正在加速赶来，我再帮您催一下车，请保持电话畅通接收短信。”温和明确的回复有效地缓解了对方的焦虑。曲凯悦全程紧盯车辆动态，直至救护车顺利抵达现场。

这起发生在近期的凌晨救援，是烟台120听障呼救平台救治的第二起成功案例。作为守护生命的“神经中枢”，烟台120调度员以专业预判统筹救援各环节，用耐心安抚稳定求助者的情绪，为听障群体架起跨越无声的生命桥梁，筑牢全市人民的生命安全屏障，充分展现了医疗卫生“人民至上 生命至上”的职业担当。

17岁女孩下颌惊现“空洞”

微创小孔助力骨肉重生

本报讯（通讯员 **王茜玮**）一年前，17岁的高中生莉莉感觉右下后牙区按压时有不适感，尽管牙齿本身并不疼痛，但这异常让她有些不安。出于谨慎，她还是决定就医检查。X光片的检查结果令她颇为意外——影像显示其右下颌骨内存在一个明显的低密度阴影，医生建议她尽快手术处理。

带着这份担忧，莉莉来到了烟台市口腔医院。经过详细检查，医生发现她的面部外形对称，口腔内右下后牙区域外观正常，没有红肿或溢脓。然而，进一步拍摄的曲面断层片却揭示了问题的严重性：影像显示她下颌骨内存在一个约30×12×15毫米的椭圆形囊性病变，边界清晰，这个囊肿已经累及多颗牙齿的根尖区域，并且紧贴下颌神经管上壁。

面对这个紧邻重要神经的颌骨囊肿，医疗团队制定了精细的微创手术方案。在全麻下，医生为她施行了“右下颌骨囊肿开窗减压术”，同时拔除了已受影响的牙齿。手术顺利，术后病理检查确诊为“右下颌骨良性囊肿”。

令人欣慰的是，莉莉术后恢复良好，没有出现下唇麻木等神经损伤症状。经过一年的定期随访复查，最新的X光片显示她下颌骨缺损区域已经实现了良好的骨质再生，为后续的种植牙修复奠定了基础。

大钦岛排查一氧化碳中毒隐患

为居民送上安全礼包

本报讯（YMG全媒体记者 **苗春雷** 通讯员 **王烨**）寒意渐浓，一氧化碳中毒风险随之增加。近日，长岛大钦岛乡组织乡村干部、网格员及志愿者深入群众家中、渔村商铺，开展防一氧化碳中毒风险隐患排查及宣传走访活动，用实际行动为群众送上“安全礼包”。

乡检查组对使用煤炉、火炕取暖的商户、住户及独居老人等重点群体进行了全面摸排、建立台账，重点查看取暖设备、燃煤炉具的安装是否规范、通风状况是否良好以及一氧化碳报警器运行状况等情况。针对排查中发现的报警器电池失效、无法正常工作的情况，立即更换电池，并购买换新一氧化碳报警器200余个，以“实打实”的举措为群众冬季取暖安全保驾护航。

大钦岛乡通过村民群、“村村响”大喇叭、宣传车等渠道持续推送《防范一氧化碳中毒明白纸》。同时，以“长岛一家人·党群心连心”大走访活动为契机，采取进村入户、划片包干等方式，积极开展敲门入户“一对一”宣讲。召集各村“两委”成员、党员群众等观看警示教育片，集中学习防范一氧化碳中毒相关知识，让安全知识传遍渔村每个角落。