

世界更年期关怀日 | 留住芳华·享受健康，公益沙龙让您了解更年期那些事儿！

妇科 范柏林

2020-10-21原文



为让更多女性认识、了解、关注、干预更年期，提高女性对更年期的重视，保护妇女健康，让进入更年期妇女活出精彩，构建和谐家庭，**攀枝花市中心医院妇科于2020年10月18日举行“留住芳华·享受健康”为主题的公益免费沙龙座谈活动，为大家普及女性更年期的保健知识。**



▲沙龙座谈会现场

攀枝花市中心医院妇产科主任王以锋致辞。他对本次沙龙座谈活动的召开表示祝贺，对各位参会人员的到来表示热烈的欢迎和衷心的感谢！



▲攀枝花市中心医院妇产科主任王以锋致辞

接下来，由我院妇科门诊主任贾蜀云带来题为《如诗的生活·如花的绽放》的知识讲座，她从我到更年期了吗、更年期常见误区、更年期处理、榜样的力量四个方面给大家讲解了更年期的相关症状及处理方法。



▲攀枝花市中心医院妇科门诊主任贾蜀云讲课

之后，我院盆底康复中心范伯林医生带来题为《关爱女性盆底健康·享受幸福生活》的知识讲座，为大家讲解女性盆底疾病的相关误区、盆底疾病发生的病因及处理方法

。



▲攀枝花市中心医院盆底康复中心范柏林医生讲课

音乐放松SPA环节，通过团体生物反馈放松训练，可以缓解紧张焦虑的心理状态，同时缓解躯体的紧张。（SPA是指由专业美疗师、水、光线、芳香精油、音乐等多个元素组合而成的舒缓减压方式，能帮助人达到身、心、灵的健美效果。）



▲ 音乐放松SPA环节

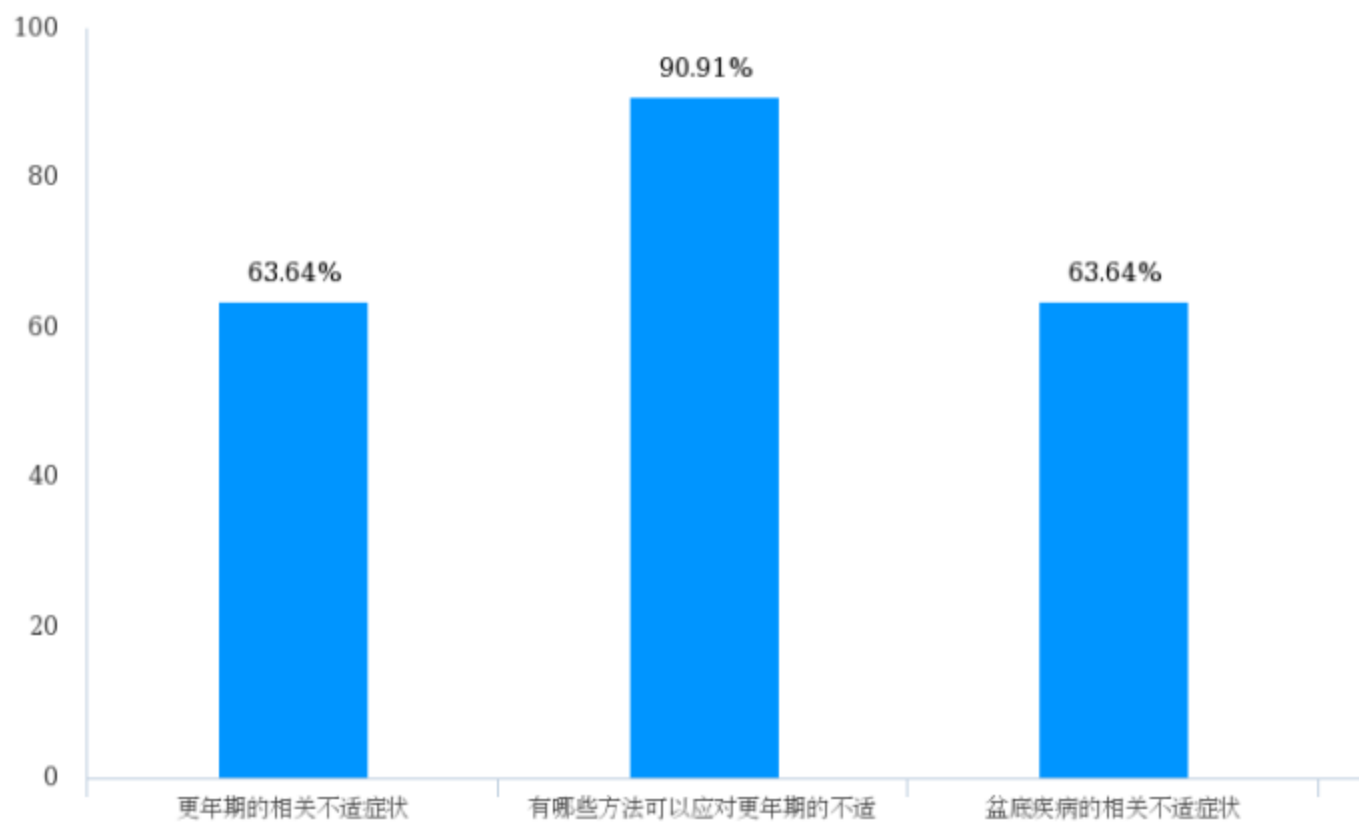
最后，大家还现场体验了盆底磁刺激治疗，盆底磁刺激是一种无痛、无创、无侵入、无损伤的治疗方法。



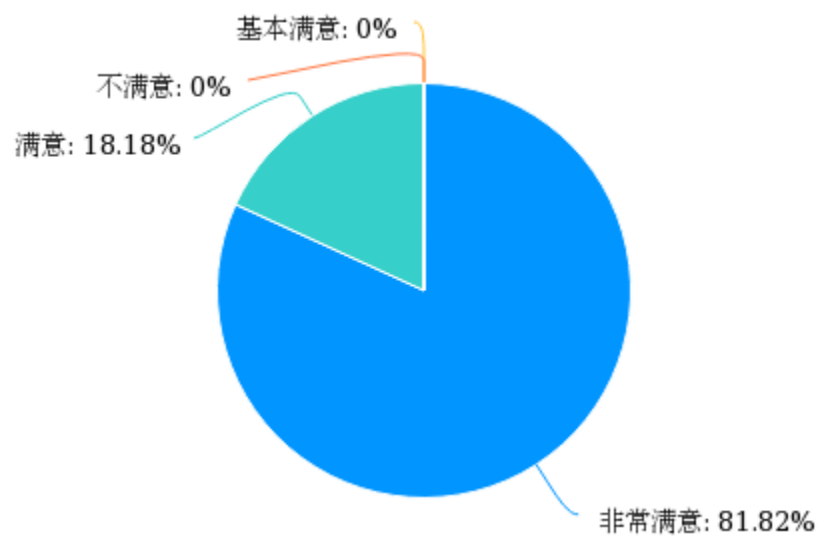
▲ 盆底磁刺激体验现场

通过此次沙龙座谈活动大家受益匪浅，对更年期相关症状以及如何应对知晓率高达**90.91%**（问卷调查结果图1）。对沙龙的内容、时间安排和现场体验都非常满意，并希望能继续举办此类沙龙，让更多女性认识、了解、关注、干预更年期,享受健康生活

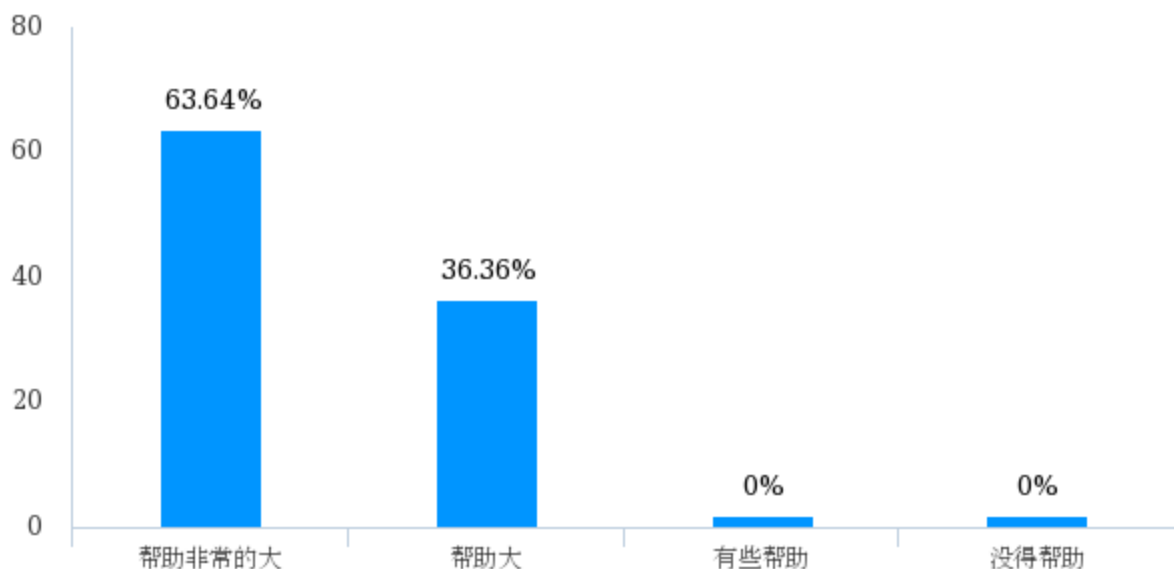
。



(图1) 问卷调查结果



(图2) 沙龙活动满意度调查



(图3) 沙龙活动的帮助度调查

根据联合国世界卫生组织估计，到2030年，全世界会有**12亿**以上的更年期妇女。

围绝经期综合征又称更年期综合征（MPS），指妇女绝经前后出现性激素波动或减少所致的一系列以自主神经系统功能紊乱为主，伴有神经心理症状的一组症候群。

目前我国的更年期女性超过**2.1**亿，约占总人口的**1/7**。随着寿命的延长，妇女会有30年以上的岁月在更年期度过。更年期也是许多疾病明显增加的时候，糖尿病、骨质疏松、心脑血管疾病、老年性痴呆症、妇科肿瘤等众多疾病集中向女性袭来。

每年的10月18日为“世界更年期关怀日”。世界更年期医学会期望通过更年期教育保健活动，让全世界共同重视中老年妇女的健康。



供稿：范伯林（妇科）

供图：妇科

编辑：院党办



扫码关注

攀枝花市中心医院官微



攀枝花市中心医院妇科

扫码关注

攀枝花市中心医院

妇科官微

精选留言

暂无...