

更年期潮热睡不着 激素不是唯一出路

女性进入围绝经期后,阵发性面部潮热、夜间盗汗、顽固性失眠,是临床中十分常见的症状。很多女性有一个固定认知,觉得改善更年期问题只能靠激素替代治疗。有人顾虑药物的不良反应,硬扛着不适,任由睡眠紊乱、情绪波动拉低生活质量;也有人盲目尝试各种未经验证的偏方,始终无法从根本上缓解症状。

临床中,潮热失眠的出现,本质是机体脏腑功能协同失衡的外在信号。激素从来不是应对这类问题的唯一方案,中医依托辨证施治的原则制定个性化调理方案,能在保障安全的前提下有效缓解不适,帮助女性平稳度过这一特殊生理时期。

更年期不适,根源不只是激素波动

现代医学认为,卵巢功能生理性衰退引发的雌激素水平波动,是诱发潮热、失眠的直接原因。这一变化会打破机体内分泌的调节平衡,影响血管舒缩功能与睡眠中枢的正常运作。激素替代疗法虽对重度更年期症

状有明显的改善效果,但其适用人群有严格限制,有雌激素依赖性肿瘤病史、血栓性疾病、重度肝肾功能损伤的人群,均不适用该疗法。

中医将更年期的这类不适归为“绝经前后诸证”,发病的核心在于肾气亏虚,同时累及心、肝、脾三脏的正常功能。女性到了绝经前后,肾气逐渐衰弱,体内阴津不足,肾阴无法制约体内的虚火,虚火上浮迫使津液外泄,就会出现潮热盗汗;虚热扰动心神,导致心肾不交,进而引发入睡困难、多梦易醒、烦躁不安等问题。

当代女性往往同时承担工作与家庭的双重压力,长期情志不畅容易引发肝气郁结,气机运行失常,会进一步加重潮热、失眠等不适。

中医调理,先辨体质再对症施策

中医调理更年期不适,从来不会用一套方子应对所有人,而是结合每位患者的体质特点、症状表现,制定专属的调理方案,

临床中以两类证型最为常见。

肾阴亏虚型最为多见。这类患者的潮热盗汗发作频繁,白天动不动就面部烘热、汗出不止,夜里睡着后盗汗也十分明显,还常伴有口干咽燥、头晕耳鸣、腰膝酸软,睡眠上多表现为入睡困难、易醒。调理以滋阴降火、宁心安神为核心,在经典方剂的基础上随证加减,通过补足肾阴、清泄虚火,从根源上改善潮热与失眠。

另一类较为常见的是肝郁肾虚型。患者除了潮热失眠,还常伴有情绪急躁、胸胁胀闷、月经周期紊乱,部分人还会出现口苦咽干、乳房胀痛。调理需要同时兼顾疏肝理气与滋肾养阴,在补益肾气的同时疏解肝郁,调畅全身气机。

日常科学调养,助力缓解不适

如果症状比较轻微,无须用药,通过科学的日常调养就能有效减轻不适。日常可以按揉太溪、三阴交、神门这几个穴位,能起到辅助滋养肾阴、安定心神的作用。

饮食调养也要贴合自身体质。肾阴亏虚的人,平时可以适当食用枸杞、银耳、百合等药食同源的食材;肝郁气滞的人,可以用少量玫瑰花、合欢花泡水代茶饮,帮助疏解情志郁滞。同时要保持规律作息,避免熬夜耗伤阴津,睡前尽量少用电子设备,让身心提前放松。

每周坚持3~4次温和的运动,如散步、打太极拳、练八段锦,能促进气血运行,辅助调节脏腑功能,巩固调养效果。

激素替代疗法有明确的适用范围,必须经过专业医师全面评估后规范使用。中医辨证调理,为不适宜、不愿意接受激素治疗的女性,提供了更个性化、适配性更广的选择。通过专业中医内科医师的辨证诊疗,配合科学的日常养护,就能有效缓解潮热失眠这类更年期不适。

(作者:翁小霖 永泰县中医院 副主任医师)

指尖献爱心 数据跑全程——无偿献血的数字化新图景

有着10多年献血史的王先生,至今还记得2019年那次糟心的用血报销经历。当时他的母亲因病住院需要输血,他带着攒了多年的实体献血证、身份证、住院发票和费用清单,先后跑了医院结算窗口、区献血办和单位医保科,前后折腾了整整7天,补了两次材料才完成报销。而今年3月,他的父亲再次住院用血,王先生坐在病房的陪护椅上,只用手机操作了5分钟,就完成了全部报销流程,报销款项当天就到了账。这前后巨大的反差,正是我国献血用血服务数字化升级的一个缩影。

传统流程:一场耗时费力的“接力赛”

过去,无偿献血的服务链条就像一条断裂的跑道,献血和用血之间隔着一道繁琐的手续鸿沟。据多地血液中心统计,传统模式下,仅献血前的登记环节就要填写3张以上的纸质表格,平均耗时20分钟,占整个献血流程的40%以上。手写表格不仅容易出现字迹不清、信息错漏的

问题,工作人员还需要花费大量时间进行二次录入,既降低了效率,也埋下了信息错误的隐患。

用血报销更是整个流程中最磨人的环节。献血者及其家属需要携带一摞纸质材料,往返于多个部门之间,平均办理时间长达3.2个工作日。

数字升级:打通献血用血全链条

如今,随着智慧血液管理系统的全面建成,数字技术已经彻底打通了从献血到用血报销的全流程闭环,真正实现了“让数据多跑路,让群众少跑腿”。

在献血端,献血者可以提前在官方公众号或小程序上预约献血时间,查看附近献血屋的实时人流量,避开高峰时段。到达献血屋后,只需扫描身份证或出示电子献血证二维码,系统就会自动调取个人基本信息和既往献血记录,之前填写过的健康征询内容也会自动保留,只需更新近期的身体状况即可。整个登记过程无须动笔,平均耗时不超过3分钟。所有个人信息都通

过国家政务服务平台加密传输和存储,严格遵循医疗数据安全规范,充分保障献血者的隐私安全。

报销零跑腿:爱心不再被手续拖累

用血报销的数字化,是整个全闭环服务中最受群众欢迎的一环。目前,全国绝大多数城市都已实现用血报销“零跑腿”。献血者及其家属在医院用血后,无须再携带任何纸质材料,只需在手机上提交报销申请,上传用血费用凭证,系统就会自动比对献血记录和用血信息,完成智能审核。

数据显示,线上报销的平均办理时间已从原来的3.2个工作日大幅缩短至30分钟以内,北京、上海、深圳等先进城市更是实现了8分钟极速到账。

不只便捷:更安全更科学的血液管理

数字技术带来的改变,远不止便捷那么简单。每一袋血液从采集开始,就会贴上唯一的电子标签,它就像血液的“身份

证”,全程记录着采集、检测、分离、储存、发放的每一个环节,最大限度保障了临床用血安全。

基于大数据的精准招募系统,能够实时监测不同血型的血液库存情况和临床需求,精准通知符合条件的献血者,有效避免了血液的季节性、结构性紧缺和浪费,让每一滴热血都能发挥最大的价值。

从一袋血液的精准追溯,到一次报销的指尖完成,数字技术编织起的不只是高效的服务网络,更是人与人之间的信任纽带。在这条献血用血的全闭环中,技术的温度体现在每一个被缩短的等待时间里,体现在每一次无须奔波的安心体验中。当科技真正服务于人,无偿献血这份最朴素的爱心,便能在数字时代绽放出更温暖的光芒,照亮更多等待重生的生命。

(作者:谢晓兰 厦门市中心血站 主管检验技师)