



创新传递对女性健康的关注

6位知名新锐艺术家与权威妇科专家携手共创艺术展

10月18日是世界更年期关怀日。由中国人口福利基金会主办、医疗健康公司雅培、平安健康、chapter 期现及 Clean Circle 支持的“健康中国行动·女性经期友好健康公益项目之‘潮起潮落[经]历更美好’艺术展”在上海桃江路47号启幕。艺术展内,6件由6位知名新锐艺术家与权威妇科专家携手共创艺术作品精彩亮相,巧妙融合了艺术家们的独特视角、权威专家的专业知识以及对女性生活阅历的深刻洞察。

步入展厅,由国际多学科数字生态艺术家袁隆创意呈现的“生息花潮”映入眼帘,作品将纤维布料与机械花卉巧妙结合,生动展现了女性在生理周期中所呈现的生命韵律与内在力量,进一步彰显了生命的绚烂之美与无限可能,同时也传递出对女性经期健康与美丽的赞美与呵护。

而知名新锐服装设计师夏乙旗打造的“HER”上,兰花的花心与蓝色渐变交相辉映,生动展现了女性的坚韧与生机,以及女性间深厚的互助与支持,为女性在面对经期挑战时注入坚定的力量。由DESIGN OASIS 设计绿洲创始人仇媛设计的“日常轮廓之红色30-40”,以废旧瓶罐和红色旧衣物为媒介,回溯了女性岁月的丰富经历与情感熔炼,传递出对女性健康的关注与尊重。

由女性艺术家高大心为女性群体匠心呈现的“Heartverse I 世界是你的曼陀罗”,以曼陀罗的秩序为灵感,构建了女性的能量内核,并呼吁社会各界关注女性的友好健康,为女性创造一个更加包容与支持的社会环境。

两件由跨界艺术策展人、艺术教育公益践行家雷迅及青少年艺术先锋张洛源联手操刀设计“生命的潮汐-春潮”与“生命潮汐-蜕潮”,两件作品分别通过春潮的蓬勃与海洋之母的坚韧,深情表达了女性由内而外的自我发现与成长,以及在成熟后所绽放的独特生命力与美好向往。

中国人口福利基金会办公室主任兼品牌宣传(筹)部长林琳表示:“我们希望通过艺术展这种更时尚、有趣的呈现方式,促进公众对女性经期、更年期健康的认知,为那些依旧受困扰女性带来希望和鼓舞。”

除了大家在艺术展现场看到的众多科普艺术装置外,平安健康为女性群体推出公益问诊、健康自测、就医协助等多项线上线下一体化服务。作为本次艺术展的重要支持方之一,上海平安好医生互联网医院院长杨丽在现场表示:“向上的生命力和健康的好身体,是女性力量强大的基石,希望通过以专业的医学技术和品质的健康服务,为女性群体提供省心、省时又省钱的医疗健康服务的同时,进一步唤起全社会对女性健康的重视与关注。”

“潮起潮落经历更美好”女性经期健康艺术展现已于上海市徐汇区桃江路47号Chapter 期现1楼正式开幕,公众开放时段将从10月18日延续至11月11日,诚邀每一位热爱艺术、关注女性健康的朋友亲临现场,感受一场融汇视觉艺术与硬核科普的健康之旅,共同见证女性健康的美好绽放。



专家专访

更年期顺其自然是误区

会引起骨质疏松、心血管等问题,请你做个会“打算”的女神

潮热、出汗、烦躁、焦虑、失眠……10月18日是世界更年期关怀日。随着人类预期寿命逐年延长,许多女性人生的最后30年甚至40年都将在绝经后度过,更年期开始越来越被人们认识和注意。“潮起潮落[经]历更美好”艺术展上,复旦大学附属妇产科医院主任医师邹世恩指出,大众对于更年期还处于传统的观点,认为顺其自然就行,“实际上这是一个很大的误区。绝经的本质是卵巢功能衰竭,雌激素缺乏不仅会引起上述的更年期症状,还会引起骨质疏松、心血管疾病、泌尿生殖道问题。”女性卵巢功能一般在40岁以后就会开始加速衰退,建议40岁以后做个会“打算”的女神,帮助自己优雅度过更年期。

●十个女性七八个会有症状,心脑血管和骨骼将发生巨大变化

更年期到底多久“更完”?更年期为妇女卵巢功能逐渐消退至完全消失的一个过渡时期,一般发生于45~55岁。一般持续4~5年比较常见,但是也有持续长达十年多的病例。

张女士今年61岁,从49岁绝经后就有潮热、多汗症状。她一直认为是自然现象,过几年应该就会好了,就这样熬了12年。没想到的是,症状非但没有减轻,反而越来越严重;经常出现阵发性潮热、出汗,发作时脸上像针扎一样,每天发作十多次。一系列检查发现,张女士患有绝经综合征,也就是更年期综合征。

“面对更年期的各种症状,我们不是过度治疗,而是过度不治疗。”邹世恩几乎每天都会门诊中面对痛不欲生的更年期女性,“十个女性里面至少有七八个有症状,只是每个人的症状轻重不同。如果我们在更年期这个阶段帮她们管理好,未来很多中老年女性慢性疾病的发病率也会显著下降。”

更年期虽然是一个自然现象,但是绝大多数女性会出现潮热、出汗、烦躁、疲乏等不适症状,影响工作生活状态、影响健康,这就是病态了,“有专门的疾病名称,叫绝经综合征,老百姓俗称更年期综合征。”邹世恩指出,“这些症状的出现,其实是告诉我们,女性激素水平下降(或剧烈波动)了,身体马上要出现大的变化了:心血管、骨骼以及全身其他器官开始走向衰老。”

雌激素的缺乏是更年期症状的主要原因。雌激素对骨骼、血管内皮和代谢都有保护作用。当雌激素缺乏后,心血管问题会逐渐增加。

因此,个体化的激素补充治疗是一项必要的医疗措施。如果更年期症状严重,不要在家里熬着、忍着,建议及时去更年期门诊就诊。

更年期保健是一项长期性、整体性的健康管理。出现月经变化的更年期女性应该提高警惕,但不要惊



复旦大学附属妇产科医院主任医师邹世恩教授

慌,也不要盲目悲伤。提前了解一些相关的知识,做好相应的思想准备,查阅绝经健康管理方面的文章/科普视频早做打算,帮助自己优雅度过更年期。

●节食减肥、压力大增?健康晴雨表背后追溯原因更重要

节食减肥,怎么把“大姨妈”减没了?学习压力大,孩子的假期作业?在门诊中,卵巢功能过早减退,或者因为学习生活压力导致闭经的人越来越多,甚至出现35岁的年龄,50岁的卵巢!

“很多人觉得,只要不生孩子月经不来也没关系,这也是很大的误区。月经是女性生理周期的一个重要组成部分,它不仅关系到生育能力,更是女性整体健康状况的一个重要指标。”邹世恩指出,月经是健康晴雨表,医生会去追溯是子宫还是卵巢或是代谢出现问题。

减肥,对于很多女孩子来说是一辈子的“事业”。但是,越来越多的人开始出现“跌重式闭经”。“大家都知道雌激素,孕激素很重要,它们的原料是胆固醇,所以你要保证一定的脂肪率或者血脂代谢正常,才能保证内分泌的正常。如果过度减肥,就可能造成闭经,我们这叫中枢性闭经。因为大脑给你身体一个信号:再这么减下去或者快速减重,你身体可能吃不消。所以减肥适中最好。”邹世恩提醒减肥要科学,要在医生的指导下规范的进行,一旦减肥方法不得当,会引起一系列的身体变化,从而导致疾病的发生。

女性可以通过观察月经周期变化(每次月经间隔时间明显延长或缩短)、经期是否显著缩短、经量是否减少来简单自测卵巢功能。当出现月经紊乱时,应前往医院就诊检查,如有需要,提前干预。

医学专家们希望,通过与艺术家的共创,以艺术展览的形式,引起公众关注,呼吁社会重视并尊重每位女性的生理体验与需求,让更多女性得到应有的关怀与支持。

文/晨报记者 陈里予 图/受访者提供