

爱心老人活动中心

Agape Health Management, Inc

www.agapehealthva.com

护理服务

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

联系电话:

- 571-409-3345 (海 伦)
- 703-626-2859 (崔小姐)
- 703-354-2323 (传 真)
- 703-354-6767 转 112 (办公室李小姐)



急聘 RN, PCA: 男女护工多名(有 PCA 证书优先)、全职/兼职护士(RN)

维州最完善的活动中心



6349 Lincolnia Road, Alexandria, VA 22312



3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151

Jasmine
MEDICAL DAYCARE CENTER
真善美日间保健中心

真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874

Web: www.jasminecenter.com

欢迎致电查询

邹秉雄
240-683-0033

吕思慧
240-386-7882

中心电话
240-232-2288

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

We are an equal opportunity employer

邹秉雄、吕思慧主理

华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽

Truth Goodness Beauty

怀疑自己“更年期” 就医前需做哪些准备?

更年期的症状多而杂,一一叙述起来会占去不少门诊时间,而您心里还有一大堆疑问,非常想听听医生的意见,医生也希望能够快速摸清您的基本情况后,有针对性地与您进行沟通。因此,在就诊前一两天,女性朋友在家里要提前做好功课,这样就能在有限的就诊时间内,让医生更深入全面地了解您的情况,从而做出准确的诊断,给出最适合您的治疗方案。

(1) 梳理好月经的情况

建议每个女性都建立一个月经小档案,可以用手机、电脑或者小笔记本。现在有很多专业的月经管理APP(手机软件),任选一个进行记录就很好。

建立月经小档案后,还要学会用妇科内分泌门诊的专业手法计算月经周期的改变。比如平时月经一直很规律,稳定在以28天为一周期。突然某个月,月经提前了,22天就来了,则记为提前6天。下个月月经又来迟了,30天才来,这样以上个月22天为基数,30-22=8,记为月经延迟8天。而不要以平时的28天为基数,30-28=2天,这样计算是错误的。所以,月经改变的计算方法是逐月计算,以每次月经开始的日期进行计算。当一次月经提前或者推迟的天数超过7天,即可在临床上作为一次显著的月经改变。

同时回顾一下年轻时的月经情况,记录下来,作为当下月经改变的参考。例如:

之前月经25~28天为一个周期,每次5天,月经量正常,偶尔痛经。一年半前月经首次异常,延迟45天才来,血量小,持续3天。之后月经周期缩短为22~25天,时长为4~5天,血量有所减少,有痛经。8个月前,曾停经70多天后自然恢

复,此后周期延长至30~35天一次,每次延续6~7天,最长一次延续12天,血量非常少。最后一次来月经是50天前。

通过上文可以看出,准确简洁地叙述月经情况并不容易,不如直接将月经小档案整理好后交给医生查看。

(2) 梳理好自己的症状

用精练的语言明确地表述出症状,需要描述症状开始出现的时间、持续的时间以及症状轻重演变的过程。千万不要笼统地说:“大夫,我浑身难受,我不舒服,已经好久了。”更年期症状多而杂,有条有理地叙述出来,难度不亚于一篇口头作文。可以按时间顺序描述。例如:

22个月前出现月经不规律后,腰背、脚踝、小腿以及髋部骨骼肌肉痛,身上犯懒,不愿意做事。20个月前出现过抑郁情绪,爱生气、爱哭,心里空荡荡的,孤独无助感强烈。经与闺蜜交流,积极运动,历时2个月后缓解。之后出现偶发潮热出汗。3个月后消退。睡眠普遍较好,但梦多,凌晨三四点钟会醒来,然后继续入睡。偶尔睡眠中出现全身燥热,惊醒,需平静后才能入睡。后自发缓解消退16个月前身体相对平静,情绪平静。4个月前,出现骨关节肌肉痛,小腿抽筋,月经前乳腺胀痛,月经后数天才见缓解。现所有症状消退。

也可以按症状严重程度描述。先讲最严重、最困扰自己的问题,后讲其他问题。例如:

3个月前出现心悸心慌,头晕耳鸣,逐渐加重。6个月前有轻度潮热,失眠,入睡慢,梦多,分不清是睡着了还是醒着。每天很早醒来,无法继续入睡。整天昏昏沉沉的,很小的事情就着急焦虑,心慌

得喘不过气来。连续几个月每天早上起来脸肿。从去年夏天开始头上爱出汗,到现在一年半了,春夏秋冬都出汗,头发经常一股怪味儿。

需要特别注意的是:如果有泌尿生殖系统的局部症状,不好意思说出来,可以写下来,通过小纸条或者手机屏幕展示给医生看,也可以在妇科检查的私密空间向医生描述。

(3) 梳理好已有的化验结果

记得带上已有的化验结果,尤其是这两项检查单:①乳腺:超声、钼靶、核磁检查结果,三项中至少一项;②子宫和卵巢:超声对子宫和卵巢的检查结果。

此外,如果有下述检查单,也请带上:

肝功能、肾功能、血脂、血糖、肝胆胰脾的超声、宫颈检查单、骨密度检查单、心电图、胸片报告单。

如果有一年之内的体检报告单,也请带上。

有些朋友担心原先检查的化验单是在小医院做的,大医院不承认,带了也白带。这样的担心大可不必,医生会在您带来的化验单的基础上重新筛选。

需要注意的是:由于病情的变化是动态的,以上检查项目如有必要,可能还会要求重新做检查。

(4) 梳理好之前就医的情况

需要列出之前因为哪些症状挂过哪个科室的号。医生做过哪些检查,做出了什么诊断,之后进行了哪些治疗,自己的依从性如何,治疗后的效果如何。

请准备好纸质的病历、检查报告单和处方单、正在吃的药品列表。如无,准备好电子版,新建一个文件夹,将看病的电子报告单都放在一起。

如果记不住药名,就把药盒拍照带过来。千万不要笼统地说“小白药片”之类的话。

现在大多数药物都是白色药片,很难据此辨别。

此外,见了医生怎么说呢?例如:

因踝关节疼去过骨科,查过骨密度,显示有骨量减少。医生建议服用维生素D和钙片。服药后疼痛减轻。

因乳腺胀痛看过乳腺外科,B超发现右侧乳房有结节,进行切除,病理结果良性,确诊为乳腺纤维瘤。因出现濒死感看过心脏内科,做过心脏血管造影(CTA)检查,结果显示正常。然后,提供以上说的各种检查、诊断、处方单据。

(5) 梳理好个人疾病史和家族中的重要疾病史

从小到大得过哪些重大疾病,如心脏病、高血压、高血脂、糖尿病等,还要包括精神类的疾病。因为之前患过焦虑症、抑郁症的病人,在更年期阶段很容易复发并加重。何时患病,病程多久,治疗后情况如何等,越详细越好。

做过哪些手术,手术后的病理结果,这两样千万不要落下。尤其是和妇科有关的疾病和手术,更是不要落下。比如以前有过卵巢囊肿,比如因异常子宫出血刮宫后的病理检查结果。还有恶性疾病,如乳腺癌、子宫内膜癌等,采取过哪些治疗,肿瘤现在的控制情况如何等。日常的感冒之类的就不用介绍了。一过性的阴道炎也不用介绍。药物和食物的过敏情况也要做出说明。

家族史,比如父母亲是否有心梗、脑梗、糖尿病、高血压,家族中是否有癌症,尤其是乳腺癌患者,母亲是否有骨质疏松症等。对于

家族中多人发生的疾病更要重点报告。

如果是卵巢早衰的患者,还需要:①询问姥姥、奶奶、姨妈、姑姑、母亲等女性亲属的绝经年龄。②提供个人病史。有无得过腮腺炎、结核等特殊疾病。

(6) 梳理好自己就诊时想问医生的问题

这是很重要的环节。医生比较犯怵的是这种病人——她已经离开诊室了,结果一会儿想起来一个问题,反复多次折返,不仅打扰别的病人看病,也不利于医生对其自身的病情形成完整的印象和判断。有些朋友可能会想,我好不容易才挂上号,多回来几次有什么。其实您只要换位思考,把自己替换成后面那位或那几位在就诊过程中被反复打断的患者朋友,就很容易理解了。其实医生并不反对您多问问题,只要您提前做好功课,在诊疗过程中一次沟通完就可以了。

那么,病人怎样做才能和医生配合得最好?答案是提前做好一定的知识储备。现在知识的可得性比以前要容易很多。比如看过我的科普文章、视频或直播后再来看病的很多女性朋友,由于事先学习了更年期知识,她们对自己的病情描述清晰准确,对可能的治疗方案有一定的心理准备,能和医生就治疗方案的利弊进行科学理性的探讨。这样在有限的诊疗时间内,医生就可以高效地解决病人最核心的问题。

同时,如果就医,应该对医生有一定的信任。由于知识容易获得,有些患者在有一定的了解后就会去质疑医生的诊疗。这种情况其实是特别不利于获得良好的医疗效果的。可以交流,但不要轻易质疑。本文节选自《更好更年期》。