

上海华山医院——徐州市中心医院联合门诊 7月份坐诊预告

坐诊地点：徐州市中心医院本部门诊5楼“上海华山医院—徐州市中心医院联合门诊”

朱雯华

复旦大学附属华山医院
神经内科副主任医师
硕士生导师



中华医学会神经病学分会神经肌肉病学组委员，中国女医师协会罕见病专业委员会委员，上海市医学会神经内科分会神经肌病与电生理学组秘书。复旦大学神经病学博士，曾任日本国立精神·神经医疗中心博士后研究员。承担国家自然科学基金项目二项、上海市科委科研项目一项，在Brain等国内外专业期刊以第一作者或通讯作者发表多篇论著。

坐诊时间：7月2日(周三)

门诊预约咨询电话：15365886975(李洪远) 18952172813(鹿寒冰)

赵倩华

复旦大学附属华山医院
神经内科教授
医学博士 硕士生导师



国家老年疾病临床医学研究中心(华山)PI，卫健委能力提升与继教中心培训专家组成员，老年痴呆国家行动计划培训组专家。中华医学会神经病学分会痴呆与认知障碍学组委员，中国医师协会神经心理与情感障碍学组委员，中国老年学与老年医学会脑认知与健康分会常委等。从事老年性痴呆等各种神经退行性疾病的临床诊治及I-IV期国内外药物临床试验十余年，熟悉神经心理评估、老年流行病学、认知干预研究。

坐诊时间：7月7日(周一)

门诊预约咨询电话：18112000297(王江波) 18952170062(张冠群)

张祥

复旦大学附属华山医院
神经内科副主任医师
神经病学博士



中华医学会神经科分会神经感染和脑脊液细胞学组委员，中国中西医结合学会神经科专业委员会委员，上海市医学会神经内科分会神经免疫遗传生化学组委员等。

主要研究方向为神经免疫学和神经变性疾病，临床技能特长为脱髓鞘疾病(视神经脊髓炎，多发性硬化，中枢神经系统血管炎)，脑白质病变，脑萎缩，周围神经病，脑炎等。

坐诊时间：7月25日(周五)

门诊预约咨询电话：18112000297(王江波) 18952170062(张冠群)

孙一杰

复旦大学附属华山医院
神经内科副主任医师
医学博士



学术职务：中国康复医学会帕金森病与运动障碍康复青年专业委员会副组长；中国神经科学学会神经病学基础与临床分会委员；上海市医师协会临床遗传专委会委员；中国亨廷顿病协作网(CHDN)成员，华山医院分中心主要研究者；美国哥伦比亚大学外科与病理学系访问学者。专业擅长：专注运动障碍相关疾病的临床、基因及机制研究。发表研究领域相关论文30余篇。

坐诊时间：7月28日(周一)

门诊预约咨询电话：15365886975(李洪远) 18952172813(鹿寒冰)

更年期骨量丢失快？这两个专病门诊来为您“骨”劲

女性朋友的更年期，身体会经历一场重要转变。除了潮热、失眠、情绪波动等，还有一个“沉默的威胁”正悄然逼近——骨质疏松症。

据悉，女性在绝经后5-10年内是骨量丢失较快的时期，不过，这也是预防和治疗骨质疏松的“黄金窗口期”。

更年期症状

女性在45-55岁进入更年期后，雌激素水平骤降，会引发一系列症状：短期症状为潮热、盗汗、情绪波动、睡眠障碍等；远期症状为心血管风险上升(雌激素对血管的保护减弱)、骨量加速流失(每年流失率可达2%-5%)、泌尿生殖系统萎缩(阴道干涩、反复尿路感染)。

医学研究表明，更年期女性往往会面临因雌激素水平骤降引发的骨健康挑战。作为骨骼的“天然保护屏障”，雌激素通过三大机制守护骨健康：抑制破骨细胞活性以减少骨组织破坏，促进肠道钙吸收增强营养供给，调节骨代谢维持骨形成与分解

平衡。

而绝经后卵巢功能衰退，雌激素保护作用减弱，骨流失速度较绝经前翻倍，直接导致骨质疏松风险显著升高。

骨质疏松：沉默的“骨骼杀手”

骨质疏松症被称为“无声的疾病”，骨折往往是第一症状。表现为身高变矮($\geq 3\text{cm}$)、驼背、轻微碰撞后骨折(腕部、髌部、脊柱)及持续性腰背疼痛。

自测高风险人群：

- 绝经年龄 < 45 岁
- 体重指数(BMI) < 19
- 长期服用糖皮质激素
- 家族有骨质疏松骨折史

**更年期 VS 骨质疏松：
联合防治、精准评估，风险早识别，方案更科学**

1、更年期管理是基石

激素替代治疗(HRT)：

黄金窗口期：绝经10年内或年龄 < 60 岁，需严格评估禁忌证(乳腺癌、血栓病史等)。

非激素疗法：

黑升麻提取物(缓解潮热)，认知行为疗法(改善情绪睡眠)。

2、骨质疏松专项干预

诊断金标准：双能X线骨密度检测(DXA)。

基础治疗：

钙剂(600mg左右/天)+维生素D(1000-2000IU/天)。

抗骨质疏松药物：遵医嘱。

3、生活方式强化

运动：快走、太极、抗阻训练(每周3-5次)。

饮食：牛奶300ml/天、深绿叶菜、豆制品。

防跌倒：居家防滑、避免穿高跟鞋。

来源：妇产科、核医学科

骨质疏松门诊

骨质疏松门诊时间：

周一至周五全天

门诊地址：

本部1号楼负一层

更年期专病门诊

更年期专病时间：

周一上午

门诊地址：

本部2号楼4楼
妇科诊区