

市妇幼保健院西院区开办免费孕妇学校

让孕产妇把知识和平安带回家

“市妇幼保健院西院区的免费孕妇学校办得不错,通过学习和医生指导,我调整了饮食,成功减了体重,顺利生了个健康宝贝。”8月6日,一名刚刚生育过的妈妈在微信朋友圈里晒幸福。

近年来,由于生活环境变化,高度肥胖的孕产妇越来越多,患有糖尿病、贫血、高血压等并发症的孕产妇也呈增长趋势。市妇幼保健院西院区自去年12月成立以来,就抢救了30多名妊娠合并高血压、糖尿病、血小板减少、完全性前置胎盘、胎位不正、子宫破裂、重度子痫前期、产后大出血等危急重症孕产妇,还帮助十几名高度肥胖、生产难度大的孕产妇顺利生产。

叶具有名孕妇产,由于高度肥胖,长期患有严重的糖尿病、高血压,怀过5个胎儿都夭折了。今年5月,怀上第6胎的她夜

间来到西院区就诊,医生诊断发现,她不仅患有妊娠合并高血压、糖尿病,而且存在极易威胁到母子生命的前置胎盘问题,胎儿发育也不成熟。在西院区副院长刘待霞的带领下,医生及时进行干预,一周后,顺利为她进行了剖宫产,母子平安。

一个个病例引起了刘待霞的深深思考。“其实,如果女性具备一定知识,高度肥胖、糖尿病、高血压、血小板减少、前置胎盘、子宫破裂等大部分问题,是可以改变生活方式譬如孕前减少刮宫、流产等对子宫的损伤,孕期注意饮食、运动等避免的。有的病,如果自己重视,孕期中在医生指导下,也是可以尽早纠正的,就不会受这么大的罪了。”刘待霞说。于是,她决心创办孕妇学校,开设孕妇课堂,把知识和平安带给鹿城的姐妹们。5月28日,孕妇学校开课了,刘待霞和她的助手们亲

自执教,面向门诊和住院孕产妇,开始了免费传播孕产知识之旅。

起初,来孕妇学校的人很少,刘待霞依旧坚持开办时的承诺:每两周一次,周四下午5点准时开课,雷打不动。后来有两名同样患贫血的孕妇产来孕妇学校上课。家住市区的王女士,怀孕期间参加了孕妇学校学习和围产保健课程,中间一度出现贫血,由于她掌握了孕期保健知识,积极配合医生调整饮食,进行治疗,贫血逐渐得到改善,顺利产下健康男婴。相反,鲁山的刘女士怀孕初期就知道自己贫血,但由于不知道贫血容易造成胎儿宫内窘迫等不良后果,采取漠视态度。等到西院区住院待产时,血色素仅有4克,重度贫血,医生好不容易才帮她缓解了贫血情况。两人住院期间交流后,刘女士后悔地说:“今后一定要注意知识学习了。”

一个个鲜活的事例使孕妇学校声名鹊起,短短3个月后,每次来听课的孕妇产达20多人。

记者在孕妇学校看到,孕妇课堂上采用投影仪授课,还有专家免费讲座,学校还免费提供瓜果、茶水,并赠送精美礼品,孕妇产交口称赞。

刘待霞说,未来孕妇学校有几个努力方向:一是突出实用性。每次都由专家备课,针对孕妇产体重管理、母乳喂养、产褥期保健、新生儿喂养与护理等围产保健知识深入浅出地进行讲解。二是增强孕妇产对围产保健的重视度,让她们明白只有围产期保健做得好,才能生得好的道理。三是注重一对一交流和指导,同时让孕妇产提前熟悉医院环境、医生、护士等,减少生产时的恐惧感和紧张感。(葛生华 苗四海 王春英)

跑步时如何保护膝关节

应控制运动量

随着健身运动渐渐成为时尚,越来越多的人想要通过运动达到健康。如何在跑步中保护膝关节?

选择正确跑步方式

应控制运动量,并不是说跑得越多就越好,肌肉越疲倦,半月板承受的冲击力越大,当超出其缓冲范围就会伤害到股骨头。跑步途中可加入步行,两种运动互相穿插进行,并保持顺畅的呼吸。

做好热身运动

开始跑步前,做好充分热身活动,如腿部拉伸、搓揉膝盖下缘等,这样可以增强肌肉弹性,促进关节囊分泌更多滑液,充分拉伸肌腱和韧带,使关节灵活性和动作幅度增加,从而有效预防跑步带来的关节损伤。

选择合适跑鞋

选择轻便透气、大小合适且脚背能与鞋子紧密贴合的跑鞋,最好鞋底有一定厚度且带有防滑纹,后跟以2-3厘米为宜,这样可以减少运动时膝盖承受的撞击与压力。

爬山前也需热身

爬山与爬楼一样属于负重运动,人们常常是到达山下后就开始上山,忽略了热身运动,尤其是乘车到山下的人,没有充分活动开,如果立即上山,很容易对关节、肌肉、韧带造成损伤,所以在上山之前要做好充分的准备活动。

哪些人不适合爬山

不少人都喜欢爬山,并把它当作一项防病、健身、减肥的运动,但是爬山是一项耗氧量很大的运动,不是每个人都适宜进行的。康复医学专家提醒,以下人群不适合爬山:有心脏病或风湿性心脏病的人不宜爬山;类风湿关节炎和骨关节炎患者不宜爬山;体质不好的老年人以及心脑血管疾病患者不宜爬山;一些慢性病患者不宜爬山;不常锻炼的中年人不宜忽然参加大运动量的登山活动。

可根据自身兴趣选择对膝关节损伤较小的运动,比如慢跑、游泳、快走和骑车;如果出现明显膝关节损伤,应尽量减少跑、跳、爬楼梯、爬山等对膝盖压力大的动作。

膝关节的日常保健

保持理想体重以减轻膝盖的负担;多吃含钙多的食物,以食补为基础,注重营养均衡;运动量力而行,膝盖不舒服时应立即选择休息;不做对膝盖压力大的运动,如跑步、跳高、爬山等;避免半蹲、全蹲或跪的姿势;不做膝关节的半屈位旋转动作,防止半月板损伤;注意膝盖的保暖;少搬重物,少穿高跟鞋;运动时,选择一双合适的鞋子。(曹燕姣 王诗韵)



鲁山县人民医院下乡义诊

8月11日上午,鲁山县人民医院“义诊直通车”志愿服务队由鲁山县人民医院医务人员组成,在鲁山区乡安村为群众办实事。

当天,该院医务人员携带医疗设备来到鲁山区乡安村,宣传健康知识,并为群众免费测血压、接受义诊咨询。共为200余人进行了免费义诊,发放健康知识宣传材料300余份。据了解,近年来,该院努力解决群众就医问题,坚持开展“义诊直通车”活动。今年已开展该项活动20余场次,为3000余人提供了免费义诊。刘海军 摄

告别手术刀 无痛无疤痕

市一院普外二科开展射频消融术治疗甲状腺结节

本报讯 近日,在市第一人民医院普外二科主任段红昱的主持带领下,该院成功为4名患者实施了彩超引导下甲状腺结节射频消融术。与以前的外科手术不同,这次患者的颈部没有长长的疤痕,也没有出现任何并发症。

手术无需切口 治病兼顾美观

据段红昱介绍,甲状腺结节是细胞异常生长引起的病变,甲状腺的多种病变都可以表现为甲状腺上多个或单个结节。在临床上,大多数患者的甲状腺结节都表现为良性,但它是一种潜在隐患,患者在压力大、内分泌系统失调等情况下,恶性细胞组织的基因易被激活,良性结节就可能恶变。

传统的甲状腺外科手术会在颈部留下一条6-8厘米长的疤痕,术后的颈部美容问题一直困扰着医疗界和广大患者。很多爱美人士对手术刀口有较大的心理负担,有的甚至拒绝手术,因此延误了病情。

如何消除结节又能兼顾美观,是甲状腺专业医护人员长期研究的课题。市一院普外二科实施的彩超引导下甲状腺结节射频消融术,无需切口,成功填补了我市该治疗领域的技术空白,既为患者

消除了病痛,又兼顾美观,开创了我市甲状腺疾病患者的个体化、微创化治疗。

保护腺体功能 避免长期服药

传统治疗甲状腺结节的方法多为外科手术,需要部分切除或全部切除甲状腺组织,创伤大、出血多。更为严重的是,腺体切除后,会造成患者甲状腺功能受损,可能引发程度不等的甲减,需要终身服药来补充体内缺失的甲状腺激素。尽管如此,外科手术对于甲状腺恶性肿瘤的治疗仍是首选。但对于良性结节,由于易复发,很多病人需要多次手术,手术导致局部解剖的改变,会给再次手术带来很大困难,并发症的发生率随之升高。

“甲状腺结节射频消融术的开展,让这些弊端得到了彻底改善。”段红昱说,超声引导下的甲状腺射频消融术是近年来国内外发展比较快的一项微创技术。在B超的引导下,将直径为1mm的射频针穿刺透患者颈部皮肤,直接插入到肿瘤内进行消融,射频产生60-90℃的高温,让肿瘤细胞的活性完全消失。

全部手术过程仅15-30分钟左右,整个手术过程患者无任何不适感,术后休息两个小时即可正常活动,住院观察

一晚第二天便可出院。射频消融后的甲状腺结节在随访过程中可逐渐变小,最终被全部吸收。

哪些患者适合射频消融术

据了解,术前患者需通过超声检查和甲状腺细针穿刺细胞学检查来判断甲状腺结节的良恶性,从而确定手术方式。一般甲状腺良性结节患者都可进行射频消融术,特别是以下情况:结节明显增长者(1年内体积增大50%以上或至少两条径线增加超过20%);患者存在与结节明显相关的自觉症状(如异物感、颈部不适或疼痛等);结节明显外凸影响美观;患者思想顾虑过重,影响正常生活而拒绝临床观察;自主功能性结节引起甲亢症状的,更应及时进行治疗。

另外,原位复发和颈前清术颈部淋巴结转移,拒绝再次手术的恶性甲状腺肿瘤患者也可采用射频消融术。

与传统手术相比,超声引导下的甲状腺射频消融术只要在患者颈部开一个小针孔,像用注射器打针一样就能治疗疾病。因此,该项技术具有不开刀、不留疤、不服药、保护腺体等诸多优点,安全可靠、微创、不影响美观,尤其针对需要兼顾美观及不能耐受手术的患者来说,具有广阔的治疗前景。(葛生华)

市中医院冬病夏治开贴末伏加强贴

今年新增两种内服中药制剂

本报讯 (记者牛瑛瑛)记者近日从市中医院了解到,自从7月13日该院进行今年冬病夏治首次穴位贴敷后,每天都有不少市民前去排队贴敷。今天开始末伏加强贴,市民不要错过。

据了解,该院多位著名老中医通过对大量古籍的研究,在中医古方的基础上,将中医“冬病夏治,夏病冬治”理论和时间治疗学相结合,于2000年在我市率先开展冬病夏治穴位贴敷治疗疾病,至今已有15年,是我市冬病夏治治疗的权威医疗机构。

为了给广大群众提供优质的冬病夏治诊疗服务,医院成立了冬病夏治专家小组,选调中医专业人员,在治疗中注重辨证施治,辨证选方,因人因病,选穴贴敷;贴敷药材选材讲究,采用地道中药材,添加秘传药引,将药效发挥得淋漓尽致,治疗效果不断得到提升,治疗的人数更是逐年增多,每年慕名前来进行冬病夏治的有近万人,使广大百姓感受到中医的博大精深。

今年,该院根据多年冬病夏治治疗经验,在中药穴位贴敷的基础

上,不断改进药物配方和贴治方法,研制出了“双芪合剂”“祛风湿丸”两种内服中药制剂,与穴位贴敷配合使用,增强冬病夏治疗效。

“冬养三九,夏治三伏”。很多人认为冬病夏治就是穴位贴敷膏,其实冬病夏治不是只有穴位贴敷这一种,还有针灸、拔罐、刮痧、中药内服等多种治疗手段,其中穴位贴敷配合中药内服应用最为广泛,也最为患者所接受和推崇。今年新增的内服药“双芪合剂”具有补肺益气、扶正固表的功效,适用于治疗呼吸系统疾病,例如冬季咳嗽、哮喘、老慢支、慢性鼻炎、反复感冒等疾病。“祛风湿丸”具有祛风除湿、通络止痛的功效,适用于患风湿、类风湿、关节炎、四肢逆冷、肩背疼痛、腰腿疼痛、空调病等病症。

今年冬病夏治贴敷时间安排:第一次(初伏)为7月13日-22日;第二次(中伏)为7月23日-8月1日;第三次(中伏加强)为8月2日-11日;第四次(末伏)为8月12日-21日。每伏前两天为集中贴敷时间,错过集中贴敷的朋友,请至门诊二楼针灸科进行贴敷。

光吹空调不喝水 小心尿道结石

尿液长期颜色怪 或暴露健康问题

炎炎夏日,高温难耐,你是否也喜欢“蜗居”在空调房内享受清凉?但你知道吗,冷气在带走身体暑热的同时,也带走了肌肤中本就少得可怜的水分,此时若不及时补充水分,很有可能被尿道结石“盯上”。医生提醒,由于夏季出汗多,最好及时补充水分。如果突发腰背部疼痛,伴发血尿、发热等症状,可能是结石急性发作,需及时就诊。

结石卡在输尿管 小伙疼得直打滚

30岁的王先生是某公司白领。平时工作节奏紧张,根本顾不上喝水,下了班,就喜欢“窝”在空调房里看电视、玩游戏。此外,他渴了只喝碳酸饮料,从来不喝白开水。几天前,王先生正在家中玩游戏,突然感觉肚子剧痛,没过多久,就不停呕吐,疼得倒在地上直打滚。家人连忙将其送至医院,经查,王先生被确诊为输尿管结石,因结石刚好堵在输尿管里,造成了剧烈疼痛。

夏季往往是尿道结石的高发期,这是因为天气炎热,出汗多,导致尿液浓缩,容易形成尿道结石。而现在年轻人喜欢喝高糖饮料及高热量食物,也是形成结石的高危因素。除了年轻白领外,另一类夏季常见的结石病人是老年女性,她们除了表现为急性肾绞痛外,常常还伴发肾盂肾炎等严重的泌尿系统感染。这主要与老年女性长期伴发尿路感染,夏季尿液浓缩、尿量减少,对尿路的冲刷作用减弱有关。所以,增加饮水、及时控制尿感至关重要。

实际上,有些小的结石,如果尿量大,再加上适当的运动,就可随尿液排出,不必过分恐慌。医生建议,夏季最好持续、及时地补充水分,每天的饮水量最好能使尿量保持在2000ml以上。

英国研究发现

“基因开关”可抑制肺动脉高压

新华社伦敦8月10日电 (记者张荣伟)英国一个研究团队10日在《自然》杂志发表报告说,他们发现一个基因与肺动脉高压相关,未来根据它的作用机理可研发针对这一症状的有效疗法。

肺动脉高压指肺动脉压力升高超过一定界限的一种血流动力学和病理生理状态,可导致右心衰竭,临床症状主要表现为呼吸困难、乏力等。

帝国理工学院研究团队在小鼠体内发现了这种与肺动脉高压有关的特定基因。进一步研究发现,在正常人的肺中,这种基因并不活跃,然而对于那些患有肺动脉

高压的人来说,这一基因就会非常活跃地发挥作用。

目前针对肺动脉高压的治疗仅能缓解患者的症状,但并不能真正作用在病根上,因此往往疗效一般。研究人员说,基于这一发现,未来如能研发出药物来抑制这一基因发挥作用,或许就能找到治疗肺动脉高压症的有效方法。

领导这项研究的马丁·威尔金斯说,现在只是发现了这个特定基因对病症具有一定作用,但它们的深入关系和作用机理还需要进一步研究,最终成果将有助转化为有效的疗法。

市第五人民医院血液净化中心:

努力减轻血液透析病人经济负担

2013年6月,省卫计委正式通过了市第五人民医院血液透析业务资质审批,正式给予该院血液透析业务执业登记。两年来,该院血液净化中心运行良好,2014年1月至11月共接待透析病人3626人次,发放救助资金181300元。

血液透析爱心慈善救助项目是经中华慈善总会核准,在河南省慈善总会的关心下,由市慈善总会、市第五人民医院联合发起的一项善举。作为全市尿毒症患者血液透析爱心慈善救助唯一定点医院,在该院透析的患者每人每次可获得由市慈善总会提供的救助金50元。

中心规模大 布局分区合理

市第五人民医院血液净化中心筹建

之初,医院就明确了“高标准、高起点、上规模、上档次”的总体思路,邀请全省医院感染专家全程参与指导设计。中心内设有患者通道、医务人员通道,分为接诊区、治疗准备区、医务人员工作区,每个透析单元间距能满足医疗救治的需要。

透析设备先进 医疗技术精湛

该中心首批配备国际上使用最广泛的德国费森尤斯4008S血透机10台、费森尤斯4008S血液滤过机1台以及带有热毒系统的40床水处理设备一套;拥有主任医师1名、主治医师1名、医师2名、护士8名、技师1名,这些医务人员均在三级医院血液中心接受培训并考核合格。病人透析均使用费森尤斯生产的透析器,95%的

患者采用优质高通量透析器,以保证透析效果。这一比例和郑大一附院血液净化中心持平。

患者分机透析 避免交叉感染

该中心坚持采用一次性血液透析器、管路及各种医用材料,治疗完成后会对透析器执行严格的消毒程序。同时,根据患者病情分普通病人透析区和传染病区,护理人员及医疗设备,保证把患者交叉感染的风险降至最低。

环境舒适幽雅 服务优质高效

该中心使用面积1000平方米,宽敞明亮,温馨舒适,规模在全市名列前茅;

提供家属休息区,配备有数字电视、无线网络、冷暖空调等设备,可减轻患者透析治疗中的烦躁感;同时,设置独立配餐间,提供微波炉、电磁炉、饮水机等设备。

透析费用合理 临床效果满意

基于慈善考虑,该中心在使用进口高通量透析器及管路的同时,将每次透析治疗的费用降至370元左右,再加上每次透析补助的50元,最大限度地减轻了患者的经济负担。今年,该中心将继续加强与省、市慈善总会的沟通交流,持续推进血液透析爱心慈善救助项目,对前100名患者每人救助100次,每次救助50元。(葛生华)

健康版通联方式:

13937569899