

胎位不正、妊娠呕吐、产后腰背疼？试试艾灸和穴位贴敷

市妇幼保健院推出中医妇科特色项目

本报讯（记者魏应欣 通讯员王春英）“大夫，自从贴敷后，这几天基本不吐了，能吃饭了。”“大夫，我今天复查彩超，胎位已经纠正过来了，这艾灸还挺管用。”8月20日，在市妇幼保健院中医妇科门诊，两名复诊孕妇高兴地坐在诊室，副主任医师周春秋说。

为满足孕产妇和女性患者就医多元化选择，近年来，该院在开展西医诊治的基础上，坚持中西医并重，不断探索实践，努力打造中医“绿色治疗”特色项目，设立中医妇科中医馆，在用经方治病的同时，还配备了无烟智能艾灸仪、中医经络导平治疗仪等先进设备，开展了艾灸、穴位贴敷等中医特色保健治疗项目，深受孕产妇及患者青睐。

采访当日，记者跟随周春秋来到中医妇科中医馆，简单、整洁、古朴典雅的装修给人一种舒适安宁的感觉。闻着艾草的味道，记者来到艾灸室，几位女士正在艾灸。“我产后腰背疼，在这里艾灸几次后，感觉效果挺好的，今天又带着朋友过来了。”一位女士说。

随着人们生活水平的提高，艾灸已经成为深受大众喜爱的医疗保健项目。《黄帝内经》中记载：“药之不及，针之不到，必须灸之。”“艾灸是利用艾草燃烧时产生的热力、药化因子和物理因子，通过经络和腧穴的循经传感，达到温通经络、调节人体机能，来治疗疾病的目的。”周春秋说，艾灸是好，但不能乱灸，它需要具备丰富中医专业知识的医生进行操作。对孕产妇和女性来说，艾灸适用于胎位不正、产后腰背疼、痛经、不孕症及更年期综合征等人群。

不久前，叶县孕31周的罗女士在当地医院彩超检查显示胎位臀位。医生告知她胎位不正，剖宫产可能性很大，而且在待产及分娩过程中容易出现脐带脱垂和产伤等情况，危及母婴生命安全，应尽早纠正至正常胎位——头位。罗女士一听慌了，但她又难以忍受膝胸卧位法纠正胎位，听说市妇幼保健院中医妇科可以通过艾灸纠正胎位，无任何痛苦，便抱着试试看的态度来到该科。周春秋仔细询问患者病史，排除禁忌证后，给予艾灸双脚至阴穴来纠正胎位。

连续艾灸一周后，罗女士复查彩超，结果显示胎位头位。“太神奇了，艾灸真能转胎位！”罗女士高兴地说。

“中医认为胎位不正有虚实之分。虚证多因气血虚弱，胎气不足，中阳不振，以致胎位不正；实证则为气滞血瘀，胞宫内血不畅，胎位辗转不定。艾灸至阴穴能激发气血，使胎儿活动力增强，以此来纠正胎位。”周春秋说。

自今年7月该院艾灸项目推出以来，已有多位胎位不正、产后腰背疼、痛经、不孕症、更年期综合征等患者受益。目前，还有数名不孕症患者正在艾灸调理治疗中。

妊娠呕吐是孕期的一种自然反应，但一些孕妇反应剧烈，吃什么吐什么，甚至喝水都吐，但又为了宝宝的健康不愿吃药打针，最终导致体液失衡、代谢紊乱，危及身体健康。周春秋等从孕妇的健康为出发点，刻苦钻研，查阅中医文献，积极向省级医院中医专家虚心请教学习，于今年7月推出穴位贴敷治疗项目，圆了不愿吃药打针、住院治疗，又想缓解妊娠呕吐孕

妇的梦想。

今年34岁的康女士，怀孕两个多月时，呕吐恶心7天，不思饮食、吐酸水、全身无力，但她又怕对胎儿有不良影响，不想吃药打针做治疗。得知市妇幼保健院中医妇科有穴位贴敷后，便前来就诊，经检查各项指标正常。周春秋对症给予其妊娠剧吐穴位贴敷治疗。第一日回访，康女士说：“呕吐明显好转。”治疗三天后，患者呕吐情况基本消失，饮食正常。

“穴位贴敷是在中医理论指导下，选用特定药物制成一定剂型，贴敷到人体相应穴位上，通过药物吸收，刺激局部经络穴位，激发全身经气，以达到预防和治理疾病的一种外治方法。”周春秋说，穴位贴敷不仅适用于妊娠剧吐的孕妇，还适用于痛经、月经不调等病症的患者。

自该院中医妇科穴位贴敷治疗项目推出后，慕名而来的患者越来越多。“中医是中国的传统医学，我们会更加努力，丰富中医治疗项目，更好地为孕产妇及女性患者服务。”周春秋说。

我市2023年健康科普能力提升培训班开班

本报讯（记者王春霞 通讯员马红梅）为贯彻落实健康知识普及行动，进一步提升我市健康科普队伍能力水平，8月16日，平顶山市2023年健康科普能力提升培训班在市疾病预防控制中心举办，各县（市、区）疾控中心健康教育分管领导、科室负责人、业务骨干和市级健康科普专家等共计110余人参加了培训。

市疾控中心有关领导表示，各级医疗卫生机构要认识到开展健康科普工作是医疗卫生机构的职责所在，要积极开展健康科普工作纳入绩效考核，同时为更多热爱健康

科普的医疗卫生人员提供施展才能的空间和平台，鼓励医疗卫生人员走出医院、走进社区，普及健康知识，提升居民健康素养水平。

培训班特别邀请河南省疾控中心健康教育所健康传播室的张强、彭尧、张进3位专家到场授课。三位专家通过通俗易懂的语言、生动形象的实例、沉浸式的幽默互动，就健康教育的概念、健康科普专家应具备什么样的能力、健康科普应达到什么样的效果、河南省健康科普专家的管理与使用等进行讲解。现场参会人员认真听讲、做笔记，并表示受益匪浅。

勇担健康使命 铸就时代新功

市一院庆祝医师节表彰大会举行

本报讯（记者王春霞）8月19日是第六个中国医师节，今年的主题是“勇担健康使命，铸就时代新功”。8月18日，市第一人民医院在未来路院区多功能厅举行2023年庆祝第六个中国医师节表彰大会，表彰为医院发展作出贡献的医务人员，弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高职业精神。

当天下午，接受表彰的医师胸戴红花、身披绶带，依次上台领奖，与会人员用阵阵掌声向他们表示

祝贺。表彰会后，该院医护人员为大家奉献了一场文艺演出，他们用歌曲、快板、小品、诗朗诵等精彩节目，表达对职业的热爱，对使命和责任的担当。

市一院党委书记齐冠丽在向医务人员送上节日祝福的同时，也对大家提出了希望和要求：要继续弘扬职业精神，做一个有情怀的医师；坚持学习为先，做一个有内涵的医师；强化优质服务，做一个有温度的医师。

当好人民医生 守护人民安康

宝丰县医疗健康集团举行第六个中国医师节表彰大会

本报讯（记者魏应欣 通讯员杨铭芸）8月18日，宝丰县医疗健康集团在人民医院院区新门诊楼5楼会议室召开第六个中国医师节表彰大会。宝丰县卫健委、宝丰县医疗健康集团三个院区及各成员单位负责人、优秀医师代表等150余人参加会议。

宝丰县三级调研员王红旗向全县医师致以节日的问候，肯定全县卫生健康工作者在各条战线上付出的努力与取得的成绩。他要求全县医务工作者继续发扬优良传统，不忘初心、牢记使命，当好人民医生，全力守护好全县人民群众的生命安全和身体健康，为建设“健康宝丰”再创佳绩、再立新功。

宝丰县医疗健康集团党委副书记、理事长郭首学带领全体人员重温《中国医师宣言》。该集团党委副书记、院长李旭峰宣读《宝丰

县卫生健康委员会关于表彰全县优秀医师、学科贡献先进个人及多学科诊疗优胜团队的通报》。宝丰县卫健委党组书记、副主任、医疗健康集团监事会主席崔百根宣读《宝丰县卫生健康委员会关于表扬全市优秀医师的通报》。与会领导分别为优秀医师代表、学科贡献先进个人、MDT竞赛获奖团队代表颁发荣誉证书。

宝丰县卫健委党组书记、主任、医疗健康集团党委书记赵延军表示，希望集团全体医务工作者始终坚持以保障人民健康放在优先发展的战略位置，把基层医疗服务能力提升作为健康宝丰建设的重要抓手。全体职工要紧抓紧密型县域医共体建设，进一步优化服务、提升能力、做大品牌，不忘初心、继续前行，为守护百姓生命健康而不懈奋斗。

40台“救命神器”免费配置

符合条件即可申请

本报讯（记者王春霞）为进一步提高心脏骤停患者的抢救成功率，提升突发性医疗事件的应急处置能力，市医疗应急中心将在全市免费投放40台AED。即日起至2023年9月1日，符合条件的市区公共服务类单位、大型社区或出租车司机等可向市医疗应急中心申请。

AED是自动体外除颤仪的简称，是一种便携式、操作简单、专为非医务人员研制的用于抢救心脏骤停患者的现场急救设备，被誉为“救命神器”。我国每年心源性猝死发生率为418/10万人，每年发生心脏骤停的人数为50多万例，当

发生心脏骤停时，最有效、最关键的救治手段是第一时间实施心肺复苏（CPR），即胸外按压+心脏除颤。2021年以来，市慈善总会、市卫健委联合在我市公共场所配备AED，根据人口密度、分布距离、场所需求等，科学布局，已在公共服务机构、学校、社区、商超、游园等场所配置AED设备100多台。此次，市医疗应急中心计划在全市再免费投放40台AED，其中公共服务类场所和大型社区30台，出租车等公共交通类“移动AED”10台。

详细可拨打电话0375-2990162联系咨询。

市中医医院被确定为省博士后创新实践基地

本报讯（记者魏应欣）近日，省人力资源和社会保障厅网站发布了《河南省人力资源和社会保障厅关于同意嵩山实验室等121个单位备案设立博士后创新实践基地的通知》，我市有8家企事业单位被确定为博士后创新实践基地，市中医医院在列。

河南省博士后创新实践基地是我省为推进博士后培养平台建设，进一步加大博士后工作对企业、事

业单位创新能力的支持力度，推动产学研深度融合的重要举措。

建设博士后创新实践基地，是市中医医院打造高水平科研平台、培养教育科研创新人才的重要战略选择。该院将建立健全基地管理制度，全方位凝聚科研资源，加强与高校、企业等机构的产学研合作，全面推进博士后创新实验基地的建设和发展，为我市中医药事业的传承创新发展贡献力量。



迎接中国医师节 义诊服务暖人心

8月18日上午，新华区人民医院医务人员接受市民健康咨询。

为迎接第六个中国医师节，当天上午，新华区卫健委组织辖区15家医疗机构在市区鹰城广场举行“勇担健康使命 铸就时代新功”义诊活动，为市民提供健康咨询和专业指导，免费量血压、测血糖、发放健康宣教资料等。

本报记者 魏应欣 摄

臀肌挛缩症的知识及治疗

臀肌挛缩症主要表现为臀肌及其筋膜变性、挛缩，臀肌挛缩通常与儿童反复肌肉注射臀部密切相关。臀肌挛缩症常见于青少年，临床上我们常通过超声、磁共振成像等检查方法来检查挛缩组织的范围。

临床表现：患者站立位时下肢外旋位，双膝关节不能完全靠拢，行走常呈外八字、摇摆步态，快步走时呈跳跃状。患者交腿试验呈阳性（即坐位时一侧大腿不能放在另一侧大腿上，无法跷二郎腿）。患者下蹲时双膝会出现“划圈征”阳性表现，即双膝在下蹲过程中，当髋关节屈曲时由于内收受限，髋关节需外旋、外展一定角度后才能进行屈髋动作，此时呈现的是双膝向外划一弧线，然后再向中间靠拢，继而双膝才能完全蹲下。病变严重者双膝下蹲时双髋呈

外旋和外展位，如同蛙的姿势，称为“蛙式腿”。臀肌挛缩患者体检时可发现臀部挛缩肌肉处皮肤有一凹陷，关节囊内收时凹陷更明显，臀部可触及挛缩感和挛缩带。当髋关节屈伸时，股骨大转子表面有一可触及的挛缩带滑过并产生弹响。

治疗方法：

1.开放手术：臀肌挛缩开放性手术多选择侧卧位，手术方式有臀肌挛缩带切断术、臀肌挛缩带“Z”形延长术、臀肌挛缩带带切除术、臀大肌起点下移术或止点松解术、臀肌松解+臀大肌止点上移术等。虽然开放性手术能松解挛缩组织，但创伤较大，加上臀肌挛缩患者多伴瘢痕体质，易导致患者形成瘢痕较大的不美观切口，且开放性手术容易发生松解不彻底，导致手术失败及复发等问

题。

2.微创手术：传统的开放性手术因瘢痕带给患者造成外观不适等心理负担，术中易损伤重要神经或血管，且易导致臀肌松解过度或松解不彻底，从而影响髋关节稳定性。关节镜松解术是一种安全有效的治疗臀肌挛缩症方法，具有瘢痕小、术后疼痛轻及并发症少等优点。目前，关节镜松解术逐渐成为臀肌挛缩主流的手术方式。但关节镜松解术对术者技巧要求较高，需要术者熟练掌握局部解剖结构，可以在术前进行超声检查并在局部标记一些重要的血管和神经位置，以免损伤这些重要组织。

术后康复：术后康复训练是治疗臀肌挛缩症及防止新的粘连和挛缩不可缺少的重要组成部分，也是增强患

者康复信心必不可少的环节，当所有动作像正常人一样自如即可停止针对性锻炼。一般情况下，患者术后开始做四头肌等长收缩、双下肢的内旋动作，幅度及次数根据疼痛的耐受能力确定。术后第2天可在床上做屈髋、髋内收内旋等功能训练，每天练习2组，每组10次。患者下床作下蹲训练开始时动作需缓慢，可双手扶床栏，屈髋程度仍从耐受程度开始，每天逐渐增加活动次数及幅度，时间由短到长，每天增加并膝下蹲的程度和次数，并坚持多做一字步行走练习。开始行走时，患者往往会感到行走不稳，是正常现象，一般半年内可恢复正常步态。

（平顶山市第一人民医院骨科二病区主治医师 范春卿）

孕早期出血是怎么回事了？怎么办？

孕育生命，是一件十分喜悦的事，也有不少准妈妈发现自己阴道有少量出血的现象，有的是淡红色血迹，有的是分泌物里混有一点红色，还有的是褐色分泌物，一般无腹痛症状，有患者小腹有坠的感觉。对第一次成为准妈妈或者有自然流产病史的准妈妈而言，难免会惊慌失措：刚怀孕就出现阴道出血，这是怎么了？应该怎么办？

先不用担心，孕早期少量出血到底是怎么回事呢？

1.孕卵植入性出血。当精子和卵子在输卵管结合成受精卵，受精卵到达子宫后，会寻找一个最合适的位置着床，如果着床的位置恰好靠近血管，就会引起少量的出血，这种生理性轻微出血一般会自行好转，无须处理。

2.宫颈病变。如果孕早期有宫颈病变，比如宫颈息肉、宫颈炎，也容易导致孕早期轻微出血。建议到医院做妇科

检查，明确诊断。

3.生化妊娠。这是指受精卵着床失败，通常表现为月经推迟、出血量同月经量，偶有轻微腹痛。很多人甚至未觉察到已怀孕，以为是月经。

4.先兆流产。早孕期间胚胎着床不久，还不太稳定，容易受到各种因素影响，如剧烈运动、摔倒、性生活、劳累等，或者孕妇自身黄体功能不全，均可能导致先兆流产，出现轻微出血。建议尽快到医院完善超声检查、抽血查HCG水平，遵医嘱保胎治疗。

5.难免流产。如果先兆流产进一步发展，流产无法避免，就被称为难免流产，通常出血量会比较大，与月经量相当或更多，大多伴有腹痛。

6.稽留流产。早孕期间如果胚胎停止发育，出现稽留流产，也会导致阴道出血。一旦确诊稽留流产，建议尽早终止妊娠。

7.宫外孕。这是指胚胎着床在输卵

管、宫颈、宫角部等子宫体以外的部位。这些部位不适合胚胎着床，容易在孕早期引起腹腔内大出血，常伴有腹痛、恶心等不适症状。一旦确诊为宫外孕，要尽早住院治疗，否则可能有生命危险。

8.葡萄胎。这是指胎盘滋养细胞高度水肿，在子宫内形成葡萄状的水泡样绒毛组织。一般停经2-4个月发生不规则阴道出血，伴有腹痛、呕吐等症状。开始量少，易被误诊为先兆流产，以后逐渐增多，且反复大量出血，有时可排出水泡样组织。可通过HCG和B超等辅助检查，一旦确诊后应立即清宫。

以上列举的仅为常见原因，孕早期出血还有许多其他因素，孕妈一旦发现阴道出血、伴腹痛等不适，应该怎么办呢？

1.及时就诊，通过内诊检查发现出血来自哪里，是阴道、宫颈，还是宫腔。

2.做超声检查。明确是宫

内怀孕还是宫外孕，如果是宫内怀孕可以进一步明确是活胎还是胚胎停育。

3.必要时定期监测HCG和孕酮水平，进一步帮助判断出血的原因和胚胎的质量。

4.多休息，减少活动，尤其避免剧烈运动和长时间过长的运动。

5.禁止性行为，禁止提重物。饮食清淡，多吃果蔬预防便秘，保持大便通畅。

最后提醒，出现孕早期阴道出血，不要过于紧张，乐观的心态对胎前成功也很重要。

（平顶山市生殖医学研究所 张迎春）

TIPS

科普园地

联系电话:13592191890