

卫生

湄洲日报社 莆田市卫生健康委员会 联办

周三出版 2020年9月16日(总第553期)
责编:朱金山 美编:刘智豪 电话:2606812 E-mail:mzrb110@163.com

全国首届出生缺陷防治科普作品大赛结果揭晓 我市一作品获三等奖

9月12日是全国出生缺陷防治宣传日,国家卫生健康委公布了全国首届出生缺陷防治科普作品大赛获奖名单。由莆田市卫健委、市妇幼保健院联合制作的微视频《地中海贫血防控宣传片》获评全国三等奖。这是继2019年《母乳喂养那些事》获国家卫健委主办的微视频大赛二等奖后,莆田市妇幼健康系列公益宣传片获得的又一全国性奖项。

《地中海贫血防控宣传片》主要讲述了地中海贫血防控科普知识,宣传免费地中海贫血筛查惠民政策和地中海贫血救助项目,促进新婚夫妇和计划怀孕夫妇在婚前、孕前、孕早期主动参加地贫筛查、基因检测和产前诊断等地贫防控服务,有效预防中重型地贫儿出生,筑牢出生缺陷第一道防线,提高出生人口素质。此片作为公益宣传片,将在市、县区级卫生健康部门门户网站和各级妇幼保健机构、助产技术机构的孕妇学校及微信公众号等平台视频播放。林艳 陈丽群

秋分节气如何养生?

莆田学院附属医院中医骨伤科主任中医师 陈金辉

二十四节气 话养生

9月22日将迎来二十四节气中的“秋分”。该节气昼夜时间相等,之后北半球各地开始昼短夜长。此时要顺应时节,遵守“阴阳平衡”的原则,更好地调养身体。

起居养生方面,随着天气渐凉,身体容易出现疲乏、困乏等“秋乏”情况,为摆脱这种情况,最好在晚上10时前睡觉,早睡早起,适应“秋养阴”的原则,使人体尽快适应季节变化,保持充沛精力。要及时添加衣物,尤其老人、孩子和体质虚弱的人更要注意防寒保暖。

运动养生方面,宜选择轻松平缓、活动量不大的项目,比如步行、打太极拳、练五禽戏、做健身操等,以防出汗过多,阳气耗损。运动时以周身微热、尚未出汗最佳,汗出即止,切勿大汗淋漓。这样既可得到锻炼,又可避免寒气通过毛孔进入人体,引发疾病。运动不宜过早或过晚,最好太阳升起后开始,太阳落山前就结束。同时牢记以收为用,不用过度运动。

神志调摄方面,秋季落叶萧萧,容易给人悲伤的情绪,这时的精神调摄很有必要。应当收敛神气,保持平和心态。即在精神情志方面要收敛各种嗜好、欲望,保持宁静的心境,“使志安宁”,顺应秋之“容平”。

饮食养生方面,秋天空气干燥,加之人体在夏季津液耗损,容易出现口舌生疮、鼻腔和皮肤干燥、咽喉肿痛、咳嗽、便秘等“秋燥”现象。沙参、麦冬、百合、银耳、燕窝等都是秋季养生常用的药膳,老人可以将其搭配在食物中食用,或是煮粥煲汤饮用。手脚发凉、畏冷、小便清长、大便稀溏等脾肾虚寒的人群,可逐渐开始服用一些温补之品。

“秋风起,蟹脚痒”,秋分节气要如何健康吃蟹?螃蟹首先要煮熟煮透,吃蟹时最好还要除去蟹的腮、胃、心、肠等脏物。由于螃蟹性寒,虚寒者不宜多食,更不能与柿子、生梨等寒性水果同食,也不能与茶和冷饮同食。吃螃蟹时配以性温的生姜为佐料,可减轻寒凉之性。

专家名片

陈金辉,莆田学院附属医院中医骨伤科主任中医师。擅长中西医结合治疗骨伤科常见病、多发病。门诊时间:周一至周五。

技术攻关

单孔腹腔镜微创手术留住生育能力

福建国药东南医院妇产科

2个月前,一名年仅12岁的小姑娘突发急腹痛,呕吐不停,来到福建国药东南医院(涵江医院新院)妇产科进行就诊。彩超结果发现,其子宫左侧有囊性肿物,大小约5厘米x10厘米。妇产科主任龙平初步诊断这为“卵巢瘤蒂扭转”。

卵巢作为女性重要的生殖器官之一,具有生殖和内分泌的功能。小姑娘的这个瘤一点也不安分,不时地像铅球一样在身体里扭动。于是,卵巢囊肿和子宫连接的部分就成了麻花状。这就是所谓的“卵巢瘤蒂扭转”。

发生卵巢瘤蒂扭转时,血管流动受阻会导致肿瘤坏死,使其表面呈紫黑色;严重时肿瘤可能发生破裂,从而继发感染。到那个时候,恐怕卵巢以及子宫附件要保不住了。事实上,小姑娘多次出现肚子痛的情况。等到急性腹痛送医时,小姑娘的盆腔中畸胎瘤已是扭转3周,囊肿表面的颜色几乎发黑,常规情况下只能切除卵巢了。

考虑到小姑娘才12岁,龙平再三考虑如何为她保住子宫。之后,龙平携医生团队为她进行单孔腹腔镜微创手术,通过在肚脐上开一个小切口,将拳头般大小的肿囊进行扭转复位以及完整切除肿瘤。

凭借着过硬的技术,龙平顺利完成卵巢畸胎瘤蒂扭转复位与左卵巢畸胎瘤剔除,成功保留了卵巢及子宫附件的完整性。小姑娘卵巢正常发育与生育功能均未受到影响。同时,通过术后的精心护理,从术后切口处看不出做过手术的痕迹。

8月初,康复出院后的小姑娘与家人带着锦旗回到该院,对龙平以及妇产科全体医护人员所提供的专业诊治和贴心服务表示感谢。

目前,单孔腹腔镜微创手术属于国际前沿微创技术,对主刀医生在经验和技术上有着高标准、新要求。该例手术的开展,标志着该院妇科微创手术进入微创、无痛、快速康复、无疤痕时代,在为患者解除病痛的同时,满足女性的爱美需求。

龙平从事妇产科临床工作20余年,擅长妇科各种宫、腹腔镜手术,能熟练完成腹腔镜下癌症治疗手术、复杂子宫切除、深部子宫内膜异位症切除等四级手术;各种阴式手术、盆底修复术及不孕症等手术。特别对妇产肿瘤的综合治疗、复发性卵巢癌的治疗有一定的临床经验。 潘医

提升新生儿危重症救治水平 莆田学院附属医院率先开展一氧化氮吸入技术

近日,莆田学院附属医院新生儿科引进一氧化氮吸入与监测装置,在市率先应用高频振荡通气(HFOV)联合一氧化氮(NO)吸入技术,成功救治一例恶性肺肺并重度持续肺动脉高压新生儿。该技术的成功开展,为新生儿持续肺动脉高压(PPHN)的救治提供新的路径,也标志着该院新生儿危重症的综合救治水平跻身省内先进行列。

据该院新生儿科主任周建福介绍,新生儿持续肺动脉高压是新生儿重症监护病房(NICU)常见危重症之一,多发于新生儿重症感染、胎粪吸入综合征、呼吸窘迫综合征、恶性肺肺、膈疝等新生儿危重症,治疗非常棘手。患儿因肺动脉压力的持续增高,导致出生后持续难以纠正的青紫缺氧,通过呼吸机高浓度氧疗及传统的血管扩张药物治疗往往不能有效纠正缺氧,而一氧化氮可选择性地降低肺循环阻力,被业内称为治疗新生儿持续肺动脉高压的“仙气”。省内的福州、厦门等地少数医院NICU已先后开展该项目。

“该患儿在外院出生后约3小时病情迅速恶化,遂紧急转运到我院新生儿科,入院时表现为进行性呼吸窘迫,持续青紫缺氧。新生儿科及超声科团队对患儿病情及时做出准确诊断,是成功救治的基础。”周建福表示,除了应用高水平的呼吸支持技术,同时注重血流动力学、酸碱平衡的管理,也是能够成功救治的重要因素。因此,具备床



边超声诊断及准确、动态监测血流动力学及无创血气监测等综合条件,都是不可或缺的关键因素。

近年来,莆田学院附属医院新生儿科发展迅速,先后引进一大批高端救治及监测设备仪器,如多功能高频振荡呼吸机、高级婴儿培养箱、床边超声诊断机、无创血流动力学监测仪、无创血气监测仪、连续脑功能监测仪、亚低温治疗设备、一氧化氮吸入与监测装置等,为危重新生儿的综合救治提供了重要保障。同时,科室注重人才培养,加强内涵建设,在早产儿救治方面也取得显著进步,成功救治的最低胎龄达26周,最低出生体重达740克。 黄茂新 陈建飞

多位老人摘龙眼摔下树致骨折

仙游县医院医生提醒注意安全防护

许多市民家中栽有龙眼树,为了品尝新鲜的龙眼,有的人在采摘时使出浑身解数,爬树的爬树,爬梯子的爬梯子。而笔者昨从仙游县总医院骨科、胸科了解到,该院近日接诊多例因采摘龙眼摔成粉碎性骨折的患者,以老年人为主。

日前,71岁的李某和老伴爬木梯打算摘龙眼给人吃,没想到李某脚下一滑,就从梯子上摔下来,瞬间感到腿根部疼痛剧烈,流血,不能站立。家人赶紧将李某送到仙游县总医院就诊,以“右股骨中下段开放性粉碎性骨折,右胫腓骨远端骨折”被收入该院骨科。医生为其进行“右大腿清创缝合,肌腱神经血管探查修复,骨折复位固定术”。

据该院骨科、胸科医生介绍,每年因摘龙眼或芒果从树上摔下,到该院就诊的平均不少于10例。该院骨科主任傅义平提醒,市民在摘龙眼的时,要注意安全,做好防护措施,避免攀爬树木,尽量借助工具。 吴鹏举

延伸阅读

对摔伤者如何正确处置?

一旦遇到从树上摔落的伤员,要保持冷静,切忌慌乱,立即拨打急救电话。在确保环境安全的情况下,最好不要移动患者,原地展开救援。对有伤口出血的患者,可先用干净的毛巾或衣服包扎加压止血。对不得不搬运或转送的患者,要几个人同时移动患者,使脊柱伸直,切勿摇晃患者头部,保证患者颈椎、胸椎和腰椎在一条直线上,不能前屈或扭转。绝对要避免“一个抬肩一个抬腿”的搬法,以免加重患者伤情,发生截瘫。移动患者时要使用硬板担架,快速平稳地送到医院救治。

医疗资讯

城厢区医院 开展宫腔镜日间手术

病人多、候时长、耗不起……提起住院手术,一些人有这样的抱怨。笔者获悉,城厢区医院妇科门诊开展宫腔镜日间手术,以患者需求为导向,更精细预约手术时间,优化住院流程,简化相关检查。

据介绍,日间手术患者在门诊完成术前检查及评估后,当天可安排妇科门诊手术,缓解患者“一床难求”“手术安排等候时间太久”等问题,在保障医疗质量的前提下提升服务品质。“现在来医院做检查方便多了,就诊流程也特别顺畅。”患者王女士谈起日间手术就医体验时说道。

同时,该院与莆田市第一医院共建医联体,市一医院妇产科主任陈秀霞携专家团队入驻城厢区医院,每周二至周五上午在该院轮流坐诊,全面托管该院妇科的学科建设、人才培养、医疗业务、制度和流程建设,指导科室日常管理等,为患者提供宫腔镜手术、宫腔息肉摘除、无痛人流手术、刮宫术、取环术、外阴阴道宫颈手术等。

宫腔镜手术是日间手术中的重要组成部分,城厢区医院妇科新引进德国KARL STOZE宫腔镜,这是对子宫腔内疾病进行诊断和治疗的先进设备。通过宫腔镜手术,可以在无痛麻醉下清晰观察宫腔内情况做出诊断的同时,进行镜下手术,如宫腔镜下诊断术、宫腔镜下子宫内黏膜肉切除、宫腔镜下通液术、宫腔镜下子宫粘连分离术、宫腔镜下子宫肌瘤摘除术等,具有更直观、更准确、创伤小、恢复快等特点。

日间手术该如何预约?据介绍,患者可到城厢区医院妇科门诊就诊,门诊医生评估是否符合日间手术标准,如符合标准则开具相应的术前检查和检验申请,完成术前检查后,即可预约手术,术后经评估符合出院标准,术后第二天可以办理出院。妇科专家门诊时间:陈秀霞主任医师,星期三上午;刘季馨主任医师,星期二上午;陈沂主任医师,星期四上午;宋建国副主任医师,星期五上午。 石厝

健康新知

什么是肠易激综合征? 秀屿区医院医生讲解

您是否有经常腹痛、便秘或者腹泻的情况发生呢?这可能是肠易激综合征,是一种全消化道的动力异常性疾病。本期,秀屿区医院医生就此作讲解。

肠易激综合征通常被认为是功能障碍性疾病,损害身体正常活动,如肠道蠕动、肠道神经的敏感性。尽管正常功能受损,却在内镜、X线或血液检查中看不到结构性的异常。因此,肠易激综合征的确诊就只能通过特异性症状,或者很有限的几项检查进行判定。

临床表现方面,比如与排便相关或排便后减轻的腹痛,大便频率或成分的改变(便秘或腹泻),黏液便,或排便不尽感。偶感疼痛可能是一阵阵的持续性钝痛或绞痛,通常位于下腹部,患者还可能有腹胀、胀气、恶心、头痛、乏力、抑郁、焦虑或注意力不集中等表现。大多数肠易激综合征患者看上去一般健康状况尚好。通常体格检查除发现大肠处有压痛外,没有显示其他异常。大多数患者尤其是主要表现为便秘者,规律体育运动有助于胃肠道功能恢复和保持正常。

有腹胀和胃肠胀气者,应避免食用豆类、卷心菜以及其他难以消化的食物,避免大量摄入加有山梨醇这类人工增甜剂的食物、药物和口香糖。低脂饮食对改善患者症状有一定作用,尤其是对于胃排空过快或者过慢的患者。患有肠易激综合征和乳糖酶缺乏症者应避免进食奶制品。有些肠易激综合征患者尤其是主要症状是便秘者,可通过进食较多纤维素来改善症状。 陈惠贞

讲文明树新风 公益广告

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善



中央宣传部 中央文明办