

用专业技术为家庭带去好“孕”

——记市三院生殖遗传科



市三院(市妇幼保健院)生殖遗传科团队。 市三院提供

■本报记者 刘彩霞
见习记者 潘潇添

生育健康的宝宝是每个家庭的希望,市三院(市妇幼保健院)生殖遗传科团队凭借精湛的医术、热情周到的服务,为广大不孕不育患者积极提供科学、方便、可靠的诊疗服务。

加强学习交流 提升医疗水平

市三院(市妇幼保健院)一直关心广大妇女的身心健康,2015年成立生殖遗传科,一年后成立生殖遗传科,为我市广大适龄女性提供专业的医疗服务。该科拥有盆腔穴位封闭、脐疗

隔物灸、药物联合针灸促排卵、宫腔镜下疏通输卵管、宫腔粘连分离术、宫腔镜下子宫内膜息肉切除术等治疗项目,能够有效针对不孕不育、复发性流产、高龄二胎再生育、POI、PCOS、月经不调、胚胎停育、更年期综合征等症状。

该科室非常注重团队发展,积极与省内一流医院交流学习,并分别与郑州大学第一附属医院、郑州大学第二附属医院、郑州大学第三附属医院、河南省人民医院遗传中心签订联盟合作单位,搭建医院与医院之间、医院与患者之间的沟通交流平台。在科主任顿彩虹的带领下,目前科室拥有一支具有专业技术和凝聚力的团队,许

多患者慕名而来。

在专业技术方面,该科熟练运用西医技术的同时,积极探索发展特色中医诊疗技术,培养中医人才。其中,主治医师李红凯在北京大学第三医院生殖中心进修后,积极以中西医结合方式运用女性内分泌调理、子宫内膜调理、卵泡调理、促排卵调理以及体重减轻支持疗法等治疗不孕不育,效果显著。“考虑体质偏弱的患者容易对西药出现不耐受等情况,辩证中医诊疗能够为不同体质的患者制订出适合的专属方案。”顿彩虹说,中西医结合的科室特色加上无微不至的贴心服务,使该科室得到了患者的一致好评。

2019年5月,一对来自安徽的夫妻,通过患者介绍慕名来到市三院生殖遗传科。经检查询问,得知女方患有复发性流产和继发性不孕,顿彩虹一边鼓励患者,一边积极召开团队会议,制订出以西医为主、中医为辅的诊疗方案。经过几个月的调理与治疗,11月,女方成功怀孕。孕期,这对夫妇按时来医院检查,如今女方已经怀孕34周,顿彩虹通过微信积极对其沟通鼓励,缓解他们担心孩子早产的焦虑。

提供优质服务 关爱女性健康

为了更好地呵护女性健康,科室团队在研究传统中医药方后,经过改良,推出“暖宫三伏(三九)贴”,并经市卫健委审核批准投入临床使用。

“在三伏天和三九天,将特别的中药膏贴敷于人体特定穴位上的一种中医外治法,是根据中医‘春夏养阳,秋冬养阴’的治病防病原理进行冬病夏治、冬病冬防。”李红凯解释,该疗法能够改善患者盆腔血流,使体内气血运行通畅,适应于女性月经失调、痛经、虚寒体质及亚健康人群等。

除了日常就诊外,市三院生殖遗传科团队经常利用业余时间开展线下健康讲座,使更多的人关注并了解女性健康。7月9日下午,顿彩虹带领团队医护人员在会展中心开展“呵护子宫,关注女性生育健康”志愿服务活动。活动中,医生耐心倾听,为前来咨询的女性朋友答疑解惑,并通过抽奖方式发放小礼品,邀请他们关注女性健康知识微信公众号,使其了解更多关于中医调理女性健康方面的知识。现场志愿者们还向周围人群发放女性健康知识宣传册,得到广大市民的好评。“我们下一步还将走进女性较多的企业、工厂以及联合社区举办健康讲座,时时刻刻关心身边女性健康。”顿彩虹说。

对于下一步科室的发展,顿彩虹表示,如今不健康生活方式导致不孕不育问题愈发明显,其中原因不全是女性问题,男性生育力下降的也占多数,科室将开展人工授精方面的技术,尽快成立独立的生殖实验室,积极关注省内、国内外的新技术并不断学习,努力为患者提供更优质、更高效、更快捷的医疗服务。

市中心血站

设立献血车夜间停靠点

时间:7月10日至17日晚6点至9点半
地点:市会展中心东侧

本报讯(记者 刘彩霞 通讯员 王 鹏)为保障我市临床用血需要和安全、方便市民献血,市中心血站相关负责人,按照疫情防控工作要求,将继续严格执行消毒工作,对献血车内采血设备、物品表面,7月10日至17日晚上6点至9点半,利用夜间群众纳凉、锻炼时间,将献血车开到停靠点,方便市民无偿献血。

截至目前,共有41位爱心人士捐献血液16400毫升。市中心血站相关负责人表示,按照疫情防控工作要求,将继续严格执行消毒工作,对献血车内采血设备、物品表面,空气以及工作人员手部消毒,从各个环节保障献血者的健康和生命安全。



献血间隔期你知道吗

经常有人有这样的疑问:不是不能经常献血吗?有些人几万或几十万毫升的献血量是多久献出的?为什么有的人才三四十岁,就已经献血100多次了,是不是算错了呢?

据了解,两次全血献血间隔期不少于6个月;单采血小板献血间隔时间不少于2周,不大于24次/年。因特殊配型需要,由医生批准,最短间隔时间不少于1周;单采血小板后与全血献血间隔时间不少于4周;全血献血后与单采血小板献血间隔时间不少于3个月。

在我国,全血捐献和单采血小板是两种最为常见的献血类型,为什么捐献全血和单采血小板的间隔期就那么多呢?实际上,献血间隔期是根据血细胞寿命(生长周期)来决定的。全血捐献就是直接将献血者体内的血液抽入血液保存袋中,献出的是血液中的全部成分,其中大部分为红细胞,红细胞的周期寿命最长,因而,献全血的间隔

时间至少要6个月。单采血小板就是指通过自动化血细胞分离机收集一定量的血小板,而其他的血液成分回输至献血者体内的一种献血方式。这时的血细胞生长周期就以血小板的生命周期来算。由于血小板生命周期短、恢复速度快,且健康人体内的血小板数量充裕,捐出的血小板在48~72小时就可以恢复到捐献前的水平。所以,单采血小板捐献全血的恢复时间要短得多,间隔时间为不少于2周。 市中心血站供稿



营养科普系列之二

女性怀孕前后如何调理

育龄女性应该在计划怀孕前开始做好身体、营养和心理准备。1.肥胖和低体重都不利于孕育新生命,所以要通过平衡膳食和适量运动将体重调整到适宜的水平,使体质指数(BMI)达到18.5~23.9kg/m²范围。2.要常吃含铁丰富的食物,避免铁缺乏和缺铁性贫血;选用碘盐,每周摄入一次富含碘的海产品;准备怀孕前3个月开始每天补充400μg叶酸,并持续整个孕期。3.夫妻双方应该共同为受孕保持健康的生活方式,比如禁烟酒、平衡膳食、保持良好的卫生习惯和适量运动,有条件时进行全身健康体检,体检要特别关注感染性疾病,如牙周病以及血红蛋白、肌酐、尿酸等反应营养状况的监测。

女性孕期的身体健康和营养状况与宝宝的健康息息相关,要继续维持孕前的平衡膳食,如果早孕反应严重,可以少食多餐,保证每天摄入至少含130克碳水化合物的食物,保证大脑对葡萄糖的需要,预防酮血症对胎儿神经系统的损害。孕吐特别严重时寻求医师帮助。孕中期开始胎儿生长速度加快,要在孕前期的基础上每天再增加200克奶类以及50克鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食品,而孕晚期这些动物性食品要增加到每天125克,以满足对优质蛋白质、维生素A、钙、铁等营养素和能量增加的需要。建议每周食用2~3次鱼类,以提供对胎儿脑发育有重要作用的n-

3长链多不饱和脂肪酸。孕早期体重变化不大,可以每个月测量一次体重,孕中、晚期应该每周测量体重,根据体重增长速度调整能量摄入和身体活动的水平。如果没有医学禁忌,多数活动和运动对孕妇都是安全的,所以建议孕中、晚期每天应该进行30分钟中等强度的身体活动,如快走、游泳、孕妇瑜伽、各种家务劳动等,根据自己的身体状况和孕前的运动习惯选择活动类型,量力而行,循序渐进。哺乳期妈妈既要分泌乳汁哺育婴儿,还要逐步恢复各器官功能,因此需要更多的营养。哺乳期妈妈要增加富含优质蛋白质及维生素A的动物性食物和海产品,选用碘盐。哺乳期妈妈要保持愉悦的心情和充足的睡眠,家人要充分关心哺乳期妈妈,经常与其沟通,帮助其舒缓压力。分娩后开奶越早越好,坚持让孩子频繁吮吸,促进泌乳反射,使乳汁越来越多。(更多健康文章请关注漯河健康教育微信公众号) 市健康教育所

医保政策问答

漯河医保·保障民生

三、医保电子凭证

问题二十六

问26:李勇到医院看病,但挂号缴费窗口排着长队,李勇纠结应该继续看病还是赶回公司开重要会议。有什么办法可以帮他节约时间?

挂号缴费



答26:李勇可以通过手机激活自己的医保电子凭证,看病、取药过程中只需要扫码进行医保身份的确认、医保结算,就可以进入下一个环节,不需要到窗口排队了。

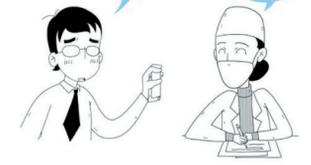
除此之外,李勇如果只需要购买非处方药,可以到药店进行医保电子凭证扫码购药,也能帮他节约时间赶上公司会议。

问题二十七

问27:家在河北的李勇到广东出差,生病住院了,他的医保电子凭证可以用吗?

医生我河北的,医保电子凭证在这里能用不?

可以用!



答27:可以。李勇可以用手机通过国家医保APP或微信、支付宝等官方授权渠道激活医保电子凭证,确认参保人身份,然后进行异地就医备案。医保电子凭证由国家医保信息平台统一生成,标准全国统一,跨区域互认,参保人可以依此在全国办理有关医保业务。

流程如下:
打开国家医保APP一点击快速备案按钮一根据提示选择对应内容开始申请一仔细阅读备案告知书一填写实际备案信息点击提交一提交成功后可耐心等待审批或者通过AAP随时查阅审批进度

四、异地就医

问题二十八

问28:王阿姨是辽宁人,在辽宁退休后,在北京长期居住给女儿带孩子。听说现在国家有异地就医的政策,可以在北京直接结算医疗费用,不用再拿着单据回辽宁报销,想问一下,自己能不能办理异地就医?

我在北京给闺女带孩子,不知道能不能办理异地就医。

可以呀!我前两年去上海给儿子带孩子就办理过。



答28:王阿姨这种随子女在大城市长期居住的老年人可以办理异地就医的手续。从2016年起,全国开始实施跨省异地就医住院费用直接结算。

目前跨省异地就医住院费用直接结算主要覆盖四类人群,一是异地安置退休人员,也就是退休后在异地定居并迁入户籍的人员。比如回原籍居住的退休知青,退休前在工作地参保,现在退休回原籍居住了。二是异地长期居住人员,在异地居住生活且符合参保地规定的人员。比如王阿姨这种到北京随子女居住,帮助带孩子的老年人。三是常驻异地工作人员,用人单位派驻异地工作的人员。比如有一些驻外的办事处,这些员工长期在外面工作。四是异地转诊人员,因当地医疗机构诊断不了或者可以诊断但治疗水平有限,需要到外省就医的患者。另外,为方便外出务工农民和外来就业创业人员也可以申请办理跨省异地就医住院费用直接结算。除了跨省异地就医住院费用可直接结算外,为方便参保人,各省、自治区也制定了本省区内各地区的异地就医结算政策。

推进“医疗、医保、医药”三医联动 保障人民群众就医用药需求

主办:漯河市医疗保障局

戴口罩的好处

口罩是一种常用而且有效的防护用品。今天为大家介绍下戴口罩能应对的健康问题。

呼吸道感染 普通感冒、流行性感冒、肺炎、肺结核等。这些疾病的主要传播途径就是通过飞沫的方式进行传播。比如大声说话、打喷嚏、咳嗽或者吐痰时,都会让一些病原体跑到空气中,从而传染给其他人。目前的新冠状病毒就是一种传染性很强的病原体,当然其他的病毒和细菌也不要忽视,我们通过佩戴口罩可以起到很好的呼吸预防作用,将病菌隔离在外。

过敏性疾病 包括过敏性鼻炎、过敏性皮炎、过敏性哮喘等。我们在生活中经常会接触一些过敏源,如花粉、灰尘、动物皮毛等。这些物质接触到面部和鼻腔黏膜后,会造成黏膜增生充血水肿,进而出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒等症状,严重者甚至出现过敏性休克。如果我们佩戴口罩,就能够有效地减少接触过敏源,从而起到预防过敏性疾病的作用。

过度通气综合征 过度通气是指呼吸的频率过快、呼吸的深度过强,而使体内的二氧化碳被过度排出,导致体内

二氧化碳浓度减低。患者表现为呼吸性碱中毒,出现颜面、口周的麻木以及手指末端的抽搐,此情况一般与心理因素、情绪波动、发热等有关。对于过度通气的患者,可以佩戴戴口罩或面罩呼吸,以减少二氧化碳的排出,促进二氧化碳的再呼吸,患者症状即可逐渐改善。

雾霾 雾霾中有很多的有毒物质会对人体造成极大的危害,对呼吸系统、心血管系统、神经系统等都有影响。正确佩戴口罩能有效地防止污染物进入呼吸道,将有毒有害物质隔绝在外,所以雾霾天外出时戴口罩是很有必要的。

“二手烟” 戴口罩在一定程度上是可以防“二手烟”的,尤其是质量好的活性炭口罩。这种口罩可以吸附、过滤一部分的烟雾和尼古丁、焦油等有害物质,可以在一定程度上减少对身体的伤害。而且佩戴口罩还能减少沙尘和刺激性气体对呼吸道的损伤,可谓好处多多。

可见,戴口罩是预防呼吸道感染最重要、最有效的方法之一。正确佩戴口罩既可以保护自己,也可以保护他人。 《北京青年报》

牙龈出血的原因

许多人在生活中常会有牙龈出血的困扰,引起牙龈出血的原因有很多,一般而言,牙龈的慢性炎症是牙龈出血的常见原因,但有时也可以是某些系统性疾病的表现,应予以足够重视。常见的牙龈出血有以下几点原因:

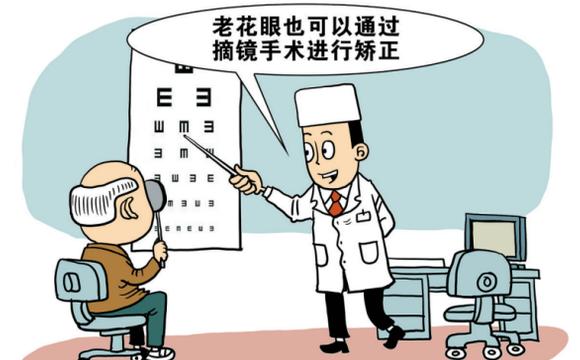
原因一:刷牙方法错误 牙龈比较敏感,刷牙用力过猛,或者刷牙方式不对都可能造成牙龈出血。正确的刷牙方法是将竖刷法和横刷牙法相结合,刷牙时刷毛顺着牙间隙向下刷,刷牙时由下往上刷,同一部位要反复刷5~6次。横刷牙法用于刷牙时咬牙合面,清洁牙合面的窝沟点隙,每侧来回刷8~10次。

原因二:压力突然增大 很多人由于近期工作压力突然增大,刷牙时牙龈会出血,并且伴有口臭。在放松压力的同时,建议先要到

正规口腔医院去做牙齿洁治(洗牙),然后坚持配合使用正确的刷牙方法。

原因三:全身性疾病 牙龈出血本身只是一种症状,而不是一种疾病,有些全身性疾病也能引起牙龈出血,像白血病、血友病、恶性贫血、肝硬化、脾功能亢进等。如果牙龈反复出血或皮肤时常出现一些青紫色的斑点,同时脸色发黄、全身无力等,就应该及时做血液、肝功能等相关检查。

原因四:牙周病 由于口腔卫生不佳,造成口腔内病菌大量繁殖,形成牙周斑、牙石,牙周斑中的细菌产生许多有害的代谢产物,对牙周组织造成损害,就容易出血。如果发展为牙周炎,牙龈就会变得暗红、肿胀、失去弹性,造成牙龈萎缩、牙齿松动,从而导致过早掉牙。 刘彩霞 整理



日常戴一副眼镜,近距离阅读时又要换一副,频繁摘换眼镜让“近视加老花”患者不胜其扰却又无可奈何。专家表示,其实,老花眼也可以通过摘镜手术进行矫正。 新华社发

LUOHE ZHUOMUNIAO 啄木鸟牙科
电话:2690120
漯河啄木鸟口腔门诊部
地址:漯河市人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)

健康教育
漯河市卫生健康委员会
漯河市健康教育所
漯河健康教育微信公众号