

用心守护女性健康

——记市级特色专科、市中医院妇产科



该院妇产科团队。

市中医院提供

■本报记者 刘彩霞
见习记者 潘潇添

市中医院妇产科是集医疗、预防、科研、教学为一体的具有中医特色的临床科室，团队经验丰富、责任心强，始终以高质量、优服务的医疗水平，呵护广大女性健康。

中西医结合提高治疗效果

市中医院妇产科是将妇科、产科、计划生育科联合为一体的科室，拥有一支由26名医护人员组成的专业团队。经过多年探索，各项技术得到长足发展，其中妇科疾病中的盆腔炎、异位妊娠、子宫腺肌病已成为该科的三大优势病

种。面对宫颈瘤、卵巢瘤、子宫内腺癌三大妇科癌症以及子宫肌瘤、异位妊娠、卵巢囊肿三大常见疾病，该科成熟应用开腹、阴式及腹腔镜等手术，获得广大患者信赖。

不仅如此，科室积极引进顶尖设备，其中，海极星聚焦超声治疗仪可通过超声在不破坏皮肤的情况下直达病灶，对治疗HPV感染后的宫颈糜烂、尖锐湿疣、外阴白斑等疾病有较高成功率。曾有一位未生育女性患者，被检测出多型HPV感染，其中包括16型HPV和18型HPV，多家医院均推荐其进行宫颈锥切术，而该技术对其后期孕育可能造成影响。几经辗转，患者来到市中医院妇产科就诊，了解患者情况后，科室

主任张淑增带领团队迎难而上，通过聚焦超声治疗仪的助力，在不破坏宫颈的前提下，使患者重返健康。后来，该患者顺利怀孕并在该科平安产子。

中医作为该院的特色与优势，该院妇产科将中医特效疗法应用于各种妇科疾病，搭配医院自制的杞黄补阴丸、调经促孕丸、香壳调经丸、妇炎灵、五黑止血丸、益母调经合剂、参柏阴洗液等药物，针对不同患者的病症制订适合的方案，能较好地治疗月经不调、盆腔炎、附件炎、阴道炎等常见妇科病。尤其是科室近期研究的水道穴按摩、穴贴、艾灸等中医疗法，对尿潴留、子宫腺肌瘤等引起的疼痛以及继发性痛经和原发性痛经有显著疗效，这种不动刀、不用药、疼痛少、恢复快的诊疗方法，深受患者的认可和好评。

专业技术保障母婴健康

市中医院妇产科不仅将中医特色疗法运用在妇科治疗方面，更是在产科方面大放光彩。该科室以产妇为中心，积极开展高危妊娠监护、新生儿筛查等项目，提倡并鼓励产妇自然分娩，通过开展分娩镇痛、气囊助产、导乐陪伴分娩等帮助产妇顺利生产，使院内剖宫产率进一步下降。其中，中医疗法起到重要作用，不仅可以提高产妇产后恢复的免疫力，还能促进产程进展，减轻产妇产时、产后宫缩痛等。

随着二胎政策的开放，高龄产妇越

来越多，这也意味着生育风险将大大增加。曾经有一位40多岁的高龄产妇身怀双胞胎到市中医院妇产科待产。由于该产妇经历过剖腹产，所以此次想选择顺产生下二胎，加上其贫血体质，无疑给该科带来了很大的考验。面对产妇强烈顺产的意愿和对科室的信任，产前科室成员齐上阵，详细制订急救措施，最终在大家的密切配合下，两个孩子顺利诞生，母子平安。

面对越来越多的产科疑难杂症，科室积极开展新技术。对于子宫瘢痕妊娠，科室积极学习、采用子宫动脉栓塞术、进行人流手术，开腹、腹腔镜、经阴道手术治疗。对盆底功能障碍性疾病进行中西医结合治疗，特别是科室成熟应用疤痕子宫阴道分娩技术以及剖宫产的新式缝合技术，深受孕产妇欢迎。

为了使更多患者更好地配合诊治、科学待产，该科经常开展孕妈健康讲座以及健康知识讲堂，并为产妇制订产前、产时、产后的系列专属方案，医护人员与产妇及家属耐心讲解交流，帮助孕产妇顺利度过孕产期，守护广大女性健康。同时，该科利用微信公众号等社交媒体，普及女性健康知识，使广大女性积极预防妇科疾病。

对于科室下一步的发展，张淑增表示，在继续发展产科之余，该科寻求转型，加强妇科方面的发展，充分利用国家对中医药事业的支持政策和中西医结合的独特优势，更好地为患者提供优质的诊疗服务。



为何献血不能空腹

献血时切忌空腹。这是因为在献血过程中，有些献血者由于献血前较长时间未进食很可能出现献血的不良反应。人在空腹或摄取食量较少的情况下，血糖往往处于较低水平，当人体内的血糖低至一定程度，人就会感到头晕、乏力，甚至冒虚汗，在低血糖状况下献血，发生献血不良反应的几率很高。献血前杜绝空腹，可有效地降低献血不良反应的发生率。

空腹献血不可取，但也不意味着献血者可以在献血前胡吃海喝，而是要谨防脂肪血的发生。脂肪血是由于吃得太油腻，摄入大量脂肪，使血液变成乳白色或混浊状液体，医学上也称为乳糜血。

脂肪血不能用于临床，因为其会严重干扰甚至误报血液检测结果，使病人用血安全受到威胁；脂

肪血中的脂蛋白是一种异体蛋白质，能刺激受血者机体发生免疫、高热等不良输血反应。脂肪血中还含有大量的微粒子，输入病人体内可能引起微血管堵塞。

所以，献血不宜空腹，饮食也应以清淡为宜，献血者在献血前24小时(肥胖者献血前48小时)不要食用奶类、油炸类、肉类等高脂类食物。 市中心血站提供



儿童补钙需慎重

近日，一位4岁多的孩子做骨龄检测时，显示孩子的手腕部骨骼发育、密度很高，是过度钙化的症状。原来孩子家长过分听信保健品宣传，认为钙越多越好，不但在孕期每天吃钙片，孩子出生后也给予“高钙”喂养。

其实，这种做法是错误的。补钙过量，孩子软骨容易过早、过度钙化，导致骨骼线过早闭合，不利于儿童的正常发育和身高增长。而且，骨头中因沉积大量钙质从而变得更加坚硬，一旦儿童在玩耍时受到磕碰等外力就容易骨折。

还有很多家长认为宝宝出牙晚是缺钙，为了促进骨骼、牙齿以及智力发育而补钙；还有的认为个头低也是因为缺钙，容易

磕碰、走路有点瘸、“生长痛”也补钙；骨折了更要大补等，这种直观的、凭想象认为孩子缺钙而盲目补钙，对孩子无益。

补钙过量除了影响骨头发育外，还会引发高钙尿症，形成泌尿系结石，造成腰痛、血尿等多种不良后果。所以，在决定给孩子补钙前，一定要给孩子化验检查，确定孩子是否缺钙。如果确实需要补钙，最好的方式是通过膳食补充。 魏新军

健康素养提升系列之一

了解骨质疏松 认识“OTC”

健康素养是指个人获取和理解基本健康信息和服务，并运用这些信息和服务做出正确抉择，以维护和促进自身健康的能力。据往年健康素养监测问卷显示，我市居民对10个知识点认识不够充分，今天我们带大家一一了解。

骨质疏松可防可治

骨质疏松是以骨强度下降，导致骨折危险性升高为特征的全身性骨骼疾病。骨质疏松症并不是老年人的专利，我们在各个年龄段都应该注意对骨质疏松的预防，婴幼儿和年轻人的生活方式都与成年后骨质疏松的发生息息相关，骨质疏松是一种可防可治的慢性病。预防骨质疏松，要从儿童、青少年时期做起，增加峰值骨量，如果想要在30岁~

35岁左右达到一生中获得的最高骨量，主要有以下几种方式：

1. 饮用足量鲜奶。成人每日摄入500ml、儿童750ml、青春期800ml牛奶可保证每日钙摄入量。选择含钙量高的食品：芝麻酱、虾皮、海米、海带、银耳、牛奶、豆制品和奶酪等都是钙含量较高的食品。

2. 保证维生素D摄入。鱼肝油、沙丁鱼罐头、蛋黄、鲑鱼和鸡肝等食品维生素D含量较高。阳光照射也是补充维生素D的重要方式之一。在柔和阳光下散步40分钟可保证机体所需维生素D，时间最好选在上午10时前或下午3时后，以免过于强烈的阳光损伤皮肤和视力。

3. 保持健康的生活方式，不吸烟，少饮酒，少喝碳酸饮料。老年人要预防跌倒，长期卧床会加速钙的流失，另外要积极参加运动，运动有助于增加骨

量，提高骨量峰值。

“OTC”标志是什么意思

我们去药店买药，经常会看到药品包装上有“OTC”字样标志，这个标志是什么意思呢？我国现行的药品分类管理是根据药品安全有效、使用方便的原则，依据品种、规格、适应证及给药途径不同，对药品分别按处方药和非处方药进行管理。

“OTC”是“Over The Counter”的缩写，代表非处方药物。处方药是凭医生处方才能购买的药品，非处方药是疗效确切、安全性高，患者不凭处方可自行在药店购买的药品。患者购买后可以自己按照药品说明书使用。非处方药又分甲类非处方药和乙类非处方

药，甲类非处方药(红色OTC)可在执业药师或药师指导下购买和使用；而乙类非处方药(绿色OTC)除可在药店销售外，还可在获得药品监督管理部门批准的超市、百货商店等地方销售。非处方药虽然比较安全，但是在使用中一定要注意严格按照说明用药，切忌擅自加大剂量使用。(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



吃中药为啥要忌口

中药治病，正确服用是保证疗效的前提，忌口是服用中药时的一项重要原则。经过长期临床实践的总结，服中药需忌口的原因包括以下4个方面：

1. 阻碍吸收。无论服用何种药物，都应避免油腻、肥厚、生硬食物，因为这类食物不易消化，会阻碍药物吸收。

2. 改变药性。有些食物会改变某些药物的药性，降低其疗效。服用滋补中药

时，忌食生冷、油腻食物；服用活血化瘀药时，忌食蚕豆、鱼、酸冷食物；服用温里药时，不宜进食生冷瓜果等；服用清热药时，忌服烟、酒、姜、花椒、胡椒等辛辣食物；服用化湿药物时，忌食生冷瓜果、饴糖、糯米、猪肉等。

3. 加剧病情。某些食物与中药同用，会加剧病情。比如蘑菇、香菇、羊肉、猪蹄、鹅肉、牛肉、海鲜、香菜、韭菜

等食物，称为“发物”，易诱发某些疾病或加重已有疾病，还易引起发热、发疮、上火、动风、生痰、胀气等。治疗皮肤疮疡肿毒时，禁食带鱼、黄鱼、鲱鱼、蚌肉、虾、螃蟹等，因为这些水产品大多咸寒而腥，对于体质过敏者，易诱发过敏性疾病，如哮喘、荨麻疹。

4. 导致其他病变。有些食物和药物同用后会导致其他病变或不良后果。比如

服用地黄、何首乌时食用萝卜，会使人头发早白等。

忌口也不能忽视“辨证论忌”。如果疾病属寒证，常见体质虚寒、大便溏薄、胃痛喜热、四肢发冷等，应忌食寒凉生冷的食物，比如西瓜、雪梨、香蕉；有热证，症状为面目赤红、发热、痔疮出血、心烦失眠等，忌食生姜、辣椒、大蒜、油炸食品。 人民网

“读者信赖口腔医疗机构”评选调查问卷

9月20日是第32个全国爱牙日，今年爱牙日的主题是“口腔健康 全身健康”。为更好地普及牙病防治知识，增强口腔保健意识，同时也为广大大市民选择口腔医疗机构提供参考，漯河日报社举办2020年“读者信赖口腔医疗机构”评选活动。

此次活动分为提名(报名)、投票、综合评审、公示及报道展示5个阶段。所有参评口腔医疗机构均经漯河市及各区卫生健康委主管部门审核、批准，具有口腔医疗机构执业许可证并符合《医疗机构基本标准》。

投票共分报纸投票、微信投票(扫描右侧二维码关注“漯河小城生活”微信公众号)两部分进行。根据统计票数，结合综合评定，最终评选出2020年“读者信赖口腔医疗机构”，并将于9月20日前后在《漯河日报》、漯河小城生活微信公众号集中公示。随后在《漯河日报》逐一进行风采展示。

投票截至2020年9月16日。您可在信赖的口腔医疗机构名称前打钩，并沿虚线剪下后邮寄或送至嵩山东支路新闻大厦二楼西广告经营大厅。 咨询电话: 13721339096 赵女士 13663958567 宋女士



- | | | | | | |
|--|--|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 漯河市第二人民医院口腔科
诊部(漯河市口腔医院) | <input type="checkbox"/> 谢益民口腔诊所(阳光齿科) | <input type="checkbox"/> 源汇唯美口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 召陵马涛口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 王水良口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 召陵胡荣裁口腔诊所 |
| <input type="checkbox"/> 郾城罗自力口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 师宏斌完美口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 源汇口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 漯河啄木鸟口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 张国庆口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 召陵于红格口腔诊所 |
| <input type="checkbox"/> 郾城友好口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 郾城何仁挺口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 源汇雅博士口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 召陵谢志胜口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 源汇丽齿口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 奥新牙科 |
| <input type="checkbox"/> 张景忠口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 郾城常财旺口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 冯世田口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 召陵戴良才口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 源汇周建东口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 吕大夫牙科 |
| <input type="checkbox"/> 罗占雷口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 郾城张冬霞口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 源汇阳光齿科口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 召陵侯俊才口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 召陵赵素文口腔门诊部 | |
| <input type="checkbox"/> 郾城孙志彬口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 郾城微笑口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 舒适美源汇许克哲口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 召陵王小杰口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 郾城吕玉德口腔诊所 | |
| <input type="checkbox"/> 郾城阳光齿科口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 郾城侯振华口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 苏瑞品口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 召陵侯振华口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 郾城边艳丽口腔诊所 | |
| <input type="checkbox"/> 晏春红口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 源汇万兵口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 旭耀啄木鸟口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 召陵曹月琴口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 郾城李跃宽口腔诊所 | |
| <input type="checkbox"/> 郾城海祥口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 源汇新华口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 张凯口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 召陵阳光齿科口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 王春丽口腔诊所 | |
| <input type="checkbox"/> 郾城闫晓杰口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 源汇雷雅利口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 源汇王希录口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 召陵百信口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 宗瑞强口腔诊所 | |
| | <input type="checkbox"/> 源汇彦伟口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 源汇瑞品口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 杨俊丽口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 洁玉瑞娟口腔诊所 | |

姓名: _____
身份证号: _____
手机号: _____
其他: _____
(此为部分候选口腔医疗机构名单,排名不分先后,若读者有更优之选,请将名称写在投票栏内)