

# 专注女性健康管理

## ——写在召陵区人民医院女性康复治疗中心改造升级之际

■本报记者 刘彩霞

3月8日上午,召陵区人民医院举行女性康复治疗中心升级揭牌仪式,标志着召陵区医疗卫生组织发展掀开新的一页,召陵区人民医院发展迈出新步伐。

经过两个多月的改造升级,召陵区人民医院(东区)女性康复治疗中心规模达300平方米。该中心是集盆底功能筛查、诊治及产后保健为一体的盆底功能障碍性疾病防治中心,拥有一支专业的康复治疗团队,其中副主任医师2名、主治医师2名、盆底康复治疗师2名。2015年成立至今,该中心康复治疗团队始终秉承“全心全意服务患者”作为工作原本。2019年,该中心被南京麦澜德医疗技术研究院授予“盆底健康医学专项技术教学培训基地”称号。同时,该中心依托医院成为郑大一附院妇产康复联盟单位、郑大二附院盆底康复三级诊疗合作单位。

“据相关调查显示,不少女性因产后恢复不良导致各种后遗症,包括产后漏尿、脏器脱垂等盆底功能障碍,对个人的生活造成极大影响,所以盆底康复引起越来越多女性的关注。”召陵区人民医院妇科主任宁尼亚介绍,目前该中心新增设中药熏蒸室和盆底康复室,配备了生物刺激反馈仪、盆底磁针

项目,针对治疗产后女性以及中老年女性容易出现的漏尿、盆腔脏器脱垂、腹直肌分离等病症,效果显著,受到不少患者好评。

一名65岁的女性患者因无法憋尿导致频繁上厕所,严重影响生活。2021年11月,该患者到召陵区人民医院(东区)女性康复治疗中心就诊。该中心医护人员对该患者进行检测,诊断为急迫性尿失禁。该患者经过3次盆底康复治疗电刺激设备与磁刺激设备联合治疗(磁电联合治疗)后,明显感觉憋尿时间延长;经过10次磁电联合治疗后,该患者尿失禁症状基本消失。

“盆底肌受损的原因主要是怀孕、分娩和年龄增长,尤其是女性患者绝经后,随着雌激素水平下降,漏尿会愈发严重。”召陵区人民医院妇产科主任陈淑霞说,盆底肌修复遵循早发现、早干预、早治疗的原则,产后42天至6个月是于盆底康复黄金期,需要特别注意休息、饮食和运动,帮助身体恢复至孕前状态;产后一年半至三年,属于产后女性的恢复末期,应进行综合调理,使身体机能逐渐恢复平衡,平稳过渡到正常生活;如果以上时间都错过了,也应尽早治疗,依然会有一定的康复效果。目前,该中心新增设中药熏蒸室和盆底康复室,配备了生物刺激反馈仪、盆底磁针



召陵区人民医院(东区)女性康复治疗中心医护人员。 召陵区人民医院提供

仪器、骨盆腔检测仪中药熏蒸仪、中药洗头仪等多种仪器,针对不同生理阶段女性的病症进行专业康复治疗,呵护女性全生命周期健康。

此次改造升级后,召陵区人民医院(东区)女性康复治疗中心将秉承持高起点、高投入、高品质、高疗效的发展思路,围绕以病人为中心、以

创新谋发展、以品质创品牌的经营模式,打造专业化、规范化、科学化的服务体系,树立区域康复治疗中心特色品牌。同时,该中心努力在盆底康复治疗方面做大、做强、做精,以优质高效的医疗技术服务,使广大女性朋友享受专业的康复治疗,提升漯河人民群众的健康水平。

# 市六院成立 我省首家市级健康管理中心

本报讯(记者 刘彩霞)3月4日上午,市健康管理中心在市六院正式挂牌成立,成为我省首家市级健康管理中心。

市六院始终高度重视健康管理工作,在全市140家机关、企事业单位开设“职工健康生活馆”,在16家单位开展健康管理试点工作,举办健康讲座、义诊指导等各类健康促进活动及志愿服务活动2000余场次,受益人

数20余万人,提升了群众的健康素养水平。市六院将在健康管理中心的管理、人才建设和健康检查、健康分析、健康风险评估、健康干预、疾病预防、医体融合等方面加强建设,逐步实现“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变,不断提升医疗服务和慢病防控管理能力,为市民提供全方位、全周期的健康管理服务。

# 市二院到社区 开展急救知识培训

3月6日下午,市二院医疗志愿服务队到召陵区天桥街道滨河路社区开展急救知识培训,80余人接受培训。

志愿服务队的专家采用课件+视频+实操的方式,将理论知识和操作相

结合,讲解心肺复苏术、海姆立克急救法、创伤骨折急救技术,并现场演示了心肺复苏术及海姆立克急救法的操作流程,使与会人员准确掌握急救操作要领和抢救技能。

尹红娅



3月3日,漯河技师学院组织师生开展无偿献血活动,81人成功献血,献血量达3.07万毫升。 刘艳 摄

## 诚信二院·健康万家

# 患上泌尿系结石怎么办

泌尿系结石是泌尿系的常见病。结石可见于肾、膀胱、输尿管和尿道的任何部位,但以肾与输尿管结石为常见。泌尿系结石会引起腰部间歇性绞痛、血尿、尿频、尿痛、发热等症状。如果怀疑自己患泌尿系结石,应该怎么办?

### 检查方法

1.影像学检查:首选彩色超声检查,X光检查可能会漏掉小的肾结石。CT检查能进一步明确诊断。2.尿液分析:24小时尿液收集测试可能提示排出的尿液中有无过多的矿物质或预防结石的物质过少。3.血液分析:可能会显示血液的钙或尿酸过多。

### 治疗方法

根据结石的大小、数量、位置等有不同的治疗方法。  
1.症状轻微的小结石:每天喝水1.8升~3.6升;在医师指导下应用止痛药,例如布洛芬或萘普生钠;在医生的指导下服用α受体阻滞剂(盐酸坦索罗辛胶囊),可帮助放松输尿管肌肉,更快地排出结石,减轻疼痛。  
2.大结石:可进行手术治疗,如体外冲击波碎石术、经皮肾镜碎石取石术、经输尿管镜(硬镜+软镜)软激光碎石术等。

### 如何预防

改变生活方式。1.喝水。对于有肾结石病史的患者,医生建议每天喝足够的水以排出约2升的尿液。2.少吃富含草酸盐的食物,如甜菜、秋葵、菠菜、红薯、坚果、巧克力、黑胡椒和豆制品等。3.选择低盐和低动物蛋白的食物。4.可以吃富含钙的食物,但要谨慎服用钙补充剂。

服用药物。药物可以控制尿液中

矿物质和盐分的含量,医生开具药物取决于患者肾结石类型。钙结石:为防止钙结石形成,医生可能开具噻嗪类利尿剂或含磷酸盐制剂。尿酸结石:别嘌醇可降低血液和尿液中的尿酸含量,碱化剂可保持尿液呈碱性。某些情况下,别嘌醇和碱化剂可以溶解尿酸结石。胱氨酸结石:建议低盐和低蛋白质饮食,多喝水。

市二院提供



樊松强,市二院泌尿外科副主任医师。他是河南省小儿外科分会青年委员、河南省中西医结合微创外科分会委员、漯河市泌尿外科分会委员。樊松强擅长泌尿系结石、肿瘤、前列腺炎及前列腺增生等男科疾病的诊疗;发表核心期刊及国家级期刊论文十余篇。



漯河市第二人民医院  
漯河市交通路201号(原)院区(12023) 102-022-023

## 相约六院·健康相伴

# 乳腺癌的早期症状

1.厚肿块:乳房组织突然增厚,可能是患上了严重的潜在病症,如小叶原位癌或炎性乳腺癌。

2.凹陷:乳房凹陷是因为癌细胞被乳房组织“拴住”并向内推挤导致。

3.皮肤溃烂:极少数的乳腺癌患者病变位置在皮下,会造成皮肤破损或溃烂。

4.发热或发红:若感觉到乳房发热,或1/3乳房发红,可能是炎性乳腺癌的迹象。

5.新增分泌物:乳头一侧主动分泌液体(血渍或者棕色、透明色液体)是早期乳腺癌的首发症状。

6.斑块:乳房皮肤变得不平滑、出现皱褶,是炎性乳腺癌的常见症状。

7.肿块:乳房出现局部肿块、凸起或隆起都应该就医检查。

8.乳头内陷:癌细胞若位于或接近乳头部位,会引起乳头内陷。

9.形状或大小改变:乳房任何形状或是尺寸的变化,若和生理期无关,就应进行检查。

市六院肿瘤内科主任陈红娜说,女性识别早期乳腺癌,关键在于经常自我检查乳房有无硬块,癌症肿块大多较硬且不会移动。

陈红娜提醒,女性朋友都应该了解一些乳腺疾病的科普知识,掌握乳腺自我检查方法,在日常生活中,不管乳房是否疼痛、能否摸到包块、乳腺有无增生,都应定期进行正规、完整的乳腺专科检查,积极参加乳腺癌筛查,防患于未然。

除了养成定期检查乳腺的习惯,女性朋友还应注意合理饮食和适当运动。早期乳腺癌引起的乳房肿块大多无痛,既不影响生活,也不影响工作,即便是定期自我检查也很难发

现。因此,定期到正规医院检查乳腺显得尤为重要。同时,女性朋友还要养成良好的生活方式,调整好生活节奏,保持心情舒畅愉快;坚持体育锻炼,保持良好的饮食习惯,肥胖和体重的增加都有可能诱发乳腺癌发生,平时应减少食用动物脂肪,多吃高纤维性的蔬菜、水果、谷类和豆类,不乱用外源性雌激素。对于一些高危人群,比如有乳腺癌家族史、不生育或不哺乳或患其他乳腺疾病的女性,35岁以后应根据医生建议定期进行乳腺钼靶检查。市六院提供



陈红娜,市六院肿瘤内科主任,毕业于河南医科大学。她是漯河市科学技术带头人、市“五一劳动奖章”获得者。她擅长恶性肿瘤的诊断及综合治疗,可熟练运用胸腔热灌注疗法治疗难治性胸水、腹水,对内科各系统疾病的诊断治疗精细、准确。陈红娜曾先后在第四军医大学西京医院肿瘤治疗中心、郑大一附院、河南省肿瘤医院进修。



漯河市第六人民医院  
漯河市心血管病医院  
地址:漯河市八一路东段83号  
急诊科:0395-5962087  
联系电话:0395-5966002

# 健康人生从睡眠开始

睡眠是人体的一种主动过程,可以恢复精神、解除疲劳、增强免疫力。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是国际社会公认的三项健康标准。

每年的3月21日是“世界睡眠日”。今年的主题是:无界音乐、无界睡眠、无界人生。

睡眠是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节,是健康不可缺少的组成部分。偶尔失眠或睡眠不足会造成第二天身体疲倦和动作不协调,长期失眠或睡眠不足会导致人的注意力不集中、记忆出现障碍和工作力不从心等。特别是青少年正处于生长发育期,随着学习压力逐渐增大,更应保证一定的睡眠时间。13岁~17岁的孩子每天睡眠时长应为8~10小时,睡眠时长少于7个小时的孩子会精神不集中、运动量减少,严重影响学习效率。

健康生活从自身睡眠做起,建议大家养成以下良好习惯:

1.虽然不同年龄段的人对于睡眠的要求存在差异,但是睡眠和起床时间要有规律,即使在周末或节假日也要保持这种规律。  
2.卧室里尽量选用无声闹钟,因

为即使是睡觉正常的人也会因闹钟的响声而影响睡眠质量。

3.选择合适的被褥,保持适宜的卧室温度和湿度。

4.睡觉时不要思考问题,不要带着不悦的心情入睡,这样只会加剧失眠或降低睡眠质量。

5.不要养成熬夜看电视、玩电子产品等不良习惯。

6.晚上不喝咖啡、茶或含有酒精的饮料,也不要吸烟;晚饭吃太饱也会影响睡眠,因此要避免晚饭过量。

7.适当的体育运动有助于睡眠。如果失眠影响你的日常生活,应尽早就医。(了解更多疾病预防知识,请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号)

市疾病预防控制中心提供



# 如何改善老年人睡眠质量

1.避免刺激。老年人睡前应避免从事刺激性的工作和娱乐活动,也不要从事过分紧张的脑力活动。心情烦躁、无法入睡时,可以喝一杯糖水或葡萄糖水,缓解心情压抑、烦躁的现象,使大脑平静下来,尽快进入梦乡。

2.饮食清淡。老年人饮食要清淡,避免吃油腻、过咸的食物,否则会导致由于口渴饮用过多的水,导致夜间排尿次数增多而影响睡眠质量。

3.晚餐适宜。老年人晚餐吃得过饱或空腹睡觉都会影响睡眠质量。晚上要适量吃一些易于消化的食物,避免增加肠胃负担。同时,睡前不要喝咖啡、浓茶。

4.聆听音乐。科学研究表明,轻

音乐对于老年人睡眠有很好的促进作用,睡前可以听一些自然的声音,如风声、雨声、蟋蟀叫声等。

5.温水泡脚。睡前泡脚有利于老年人提升睡眠质量,泡脚水的温度以40度~45度为宜,泡脚时间在15分钟以上,泡脚水要没过踝骨。

赵利平



漯河光大汇晨康养中心  
地址:漯河市郾城区魏湾路与五里路交汇处东南角  
300米路东  
电话:5511966 5511399

# 警惕牙齿上的小黑点

对着镜子刷牙时,如果你发现牙齿上出现了小黑点,那就要当心了,有可能你的牙齿正在被慢慢侵蚀。

牙齿上出现小黑点有两种情况:一是色素沉着,二是发生龋齿。对于色素沉着引起的小黑点,一般不会损害牙齿,如果平常刷牙难以清除干净,可以到牙科洗牙清除。如果是龋齿引起的小黑点,任其发展就会形成明显的蛀洞,可能导致整颗牙坏掉。龋齿引起的小黑点分为以下几个发展过程:

浅龋:侵犯牙釉质。起初没有明显的临床症状,仅在牙齿表面有白垩色斑点或斑块,颜色变深后形成黄褐色或褐色斑点。

中龋:感染牙本质表层。此时可见明显的龋洞。龋洞颜色为黄褐色或黑褐色。牙齿开始对冷、热、酸、甜产生反应,其中冷刺激尤为强烈,刺激去除后症状消失。

深龋:渗透牙本质深层。此时病变已经接近髓腔,可以看到明显且较深的龋洞,龋齿遇冷、热、酸、甜均会产生剧烈痛感。龋洞里塞进食物后也会产生痛感。这些外界因素去除,疼痛就会消失,不会持续很久。

感染牙髓:导致牙髓炎。此时遇

到外界刺激会有剧烈的疼痛感且持续时间较长,服用止痛药物也无效。

侵入牙根:导致根尖周炎。如果牙髓炎没有及时治疗的话,炎症会沿着牙髓蔓延,发展到牙齿深处。牙齿咬合时患牙会有痛感,影响患者的咀嚼功能。严重时会导致患者面部肿胀、牙齿松动、临近的淋巴结肿大、体温升高、全身乏力,甚至会引起血液感染,造成身体其他器官感染。

一般情况下,牙齿出现白垩色斑点或斑块到龋坏需要1年~2年,龋齿发展到牙髓炎一般需要3年~4年。如果蛀牙伤及牙髓后,不进行治疗,那么你以后不仅要忍受剧烈的牙痛和高额的治疗费用,还会面临拔牙的风险。

市健康教育所提供



漯河市卫生健康委员会 漯河市健康教育所  
漯河卫健委微信公众号 健康漯河微信公众号

## 图说健康



乳腺健康是女性身心健康的一部分。世界卫生组织国际癌症研究机构发布的最新数据显示,2020年全球乳腺癌新发病例高达226万例。如何呵护乳腺健康?专家提醒,早期乳腺癌是可以被治愈的,呵护乳腺健康,要从早期筛查开始。

新华社发