

重视痛经,警惕子宫腺肌症!

□ 妇产科 罗曼涛



月经期腹痛(简称痛经)在女性朋友中太常见了,不是疼痛难以耐受,她们一般不会到医院就诊。她们中的多数人采用比如多穿衣服保暖、喝红糖水、下腹敷热水袋、卧床或吃止痛药(如元胡止痛片、克感敏片、芬必得胶囊)等方法来缓解疼痛。有些朋友的痛经症状确实会得到缓解,但是也有一些腹痛症状不但不会缓解,反而会随着时间推移渐进性加重,这时就需要提高警惕了,很有可能腹痛是子宫腺肌症引起的。下面让我们一起来了解一下“子宫腺肌症”。

什么是子宫腺肌症?许多女性朋友并不了解子宫腺肌症,大家比较熟悉的应该是子宫内异位性疾病如卵巢巧克力囊肿,顾名思义就是应该生长在子宫腔内的内膜种植到了其它的部位引起的疾病,当具有“活性”的子宫内膜侵入生长到子宫肌层里,并随着月经周期进行性增大引起的疾病就是子宫腺肌症。多数患者检查发现子宫体积均匀增大、饱满、压痛。

子宫腺肌症有哪些临床症状?日常就诊的患者多数

以“月经期腹痛、月经异常”为主诉。该病多见于30岁以上的育龄妇女,出现继发性、渐进性加重的经期腹痛,疼痛位于下腹正中,常于经前1周开始,直至月经干净。部分月经异常的女性主要表现为月经量增多,月经期延长。究其原因是在肌层的子宫内膜组织会影响期子宫的收缩性,且增大的子宫会使子宫内膜面积增大,进而导致经量增多。

子宫腺肌症如何诊断?首先要结合病史,出现继发性、进行性加重的经期腹痛,并伴有月经的异常改变。其次要结合相关的辅助检查结果。如B超检查提示:①子宫呈均匀性增大,轮廓尚清晰。②子宫内腺线可无改变,或稍弯曲。③子宫切面回声不均匀,有时可见有大小不等的无回声区。MRI检查提示:在正常的子宫内膜回声外,环绕一低强带信号,>5mm厚度的不均匀的回声带为子宫腺肌病的典型影像,月经前后对比检查,图像发生变化,对诊断有重要意义。CA125检查提示:会引起CA125升高,值一般小于200mIU/ml。再次为妇科检查可发现子宫体积增大、饱满、质地变硬、压痛等。

子宫腺肌症如何治疗?这是广大患者最关心的问题,很遗憾的告诉大家,目前尚没有根治该病的特效药物,我们一般根据患者的病史、临床症状、体征、辅助检查结果及

年龄和生育要求而定。对于症状较轻、有生育要求或近绝经期患者可采用丹那唑、孕三烯酮或达非林等药物治疗,均可以缓解症状,但是用药有副作用,且停药后容易复发。对于年轻或者有生育要求的子宫腺肌症患者,可以尝试病灶切除术,但是术后仍有复发的风险,一般术后也需要用药物巩固治疗;也可以采用宫内放置“曼月乐”治疗。对于痛经严重、无生育要求或药物治疗无效的患者,则可行全子宫切除术。

平时应该怎样预防?目前子宫腺肌症发生原因不是非常清楚,我们只能从常见原因推测进行预防。①月经期尽量减少不必要的妇科检查、妇科手术和宫腔操作,如子宫输卵管碘油造影术,一定要在月经干净后3~7天进行,如果经血未净时手术,可将子宫内膜碎屑经输卵管管进入腹腔,造成异位种植可能。②减少医源性子宫内膜异位种植机会,采取避孕措施,不做或少做人工流产手术,避免不必要的宫腔操作。③注意经期卫生,月经期禁止性生活、盆浴。

通过以上的介绍,相信大家对于子宫腺肌症有了一定的认识,再次提醒广大女性朋友需要注意啦,如果你出现进行性加重的经期腹痛,常规处理不能缓解,并且伴有经量增多、经期延长就要高度警惕腺肌症的发生!!!

爱美女人会“识花”更要会“食花”

□ 护理部 赵英

三、四月份正是春暖花开,花香四溢的季节,五彩缤纷的鲜花无疑是当季的主角,但你是否知道,许多鲜花除了赏心悦目之外,更是养颜美肌的天然佳品。

一、茉莉花,被称为“花中之王”。据《本草纲目》载:“以其蒸油取液,做面脂头则泽,可长发润燥香肌”。茉莉花含有多种有机物、维生素、糖和淀粉等营养物质,能收缩平滑肌,降低血压,长发、润燥、生津、香肌,是十分理想的美容佳品。

食用方法:鲜茉莉花60克,粳米50克,加入适量水将米煮至将熟时放入茉莉花,熟后即食。此粥具有疏肝理气、健脾运湿、化浊宽中之效,女性在行经期亦宜食用,尤其对痛经者更为适宜。

二、玫瑰花。性温、味甘,入肝脾二经,具有镇静安神、和血养血、柔肝调经之功效,主治心悸气短、阴虚体弱、脾胃不和、月经不调等。同时,玫瑰具有卓越的保湿效果,能有效给肌肤补水,其中含有的多酚物质能促进血液循环,提高肌肤的光泽度。

食用方法:取干玫瑰花瓣10克,先以粳米80克、枸杞子15克、大枣10枚、芝麻15克煮粥,煮沸后,加入玫瑰花瓣再煮至粥熟软,最后加白糖适量。此粥补肾健脾、养血调经,有防衰抗老之功效。

三、桃花。《千金药方》载:“桃花三株,空腹饮用,细腰身。”桃花含有山奈酚、香豆精、维生素A、B、C等,能扩张血管,疏通脉络,润泽肌肤,加快排泄促使人体衰老的脂褐素,可预防和消除雀斑、黄褐斑及老年斑。妇女若常食用,能活血调经、通便排毒,进而达到美容驻颜的目的。

食用方法:干桃花2克,粳米100克,先将桃花放入锅中,浸泡25~30分钟;再放入粳米,用小火熬粥,熬好后加入适量红糖,搅拌均匀即可食用。此粥可活血化淤、美容养颜。

四、菊花。早在《神农本草经》中就有“菊花轻身耐老”的记载。据现代研究分析,菊花中含香精油、菊花素、腺嘌呤、氨基酸和维生素等物质,可抑制皮肤黑色素形成及活化表皮细胞,并能清肝明目、清热解毒,有很好的美容护肤作用,久食更能抗老防衰。

食用方法:取适量贡菊用热水浸泡半小时后,倒出菊花水备用,大米、薏米、莲子洗净,连同菊花水倒入锅中,浸泡1小时后大火煮沸,转小火煮至6成熟时,倒入洗净的百合、枸杞、红枣和菊花瓣,继续用小火煮至粥浓稠,最后加入适量红糖调味。常食此粥可养肝脾、悦颜色。



『鸡宝』真的价比黄金?

□ 药剂科 赵爱梅

老百姓常说,牛有牛黄,马有马宝,猪有猪砂,猴有猴枣,这里的牛黄、马宝、猪砂、猴枣一般指的是这些动物体内的结石。有媒体认为“鸡宝”一般指的是鸡的胆结石,也有说法称“鸡宝”是指母鸡在产卵期间,由于卵巢的病变或卵巢部位发炎,输卵管堵塞,由多个卵黄聚集在一起而形成的。但不管是鸡的胆结石或卵黄聚集物,在历代的本草、医书及现代的药典里都没有记载,也就是说从来没有将“鸡宝”当做药用过,“鸡宝”之所以被传天价,在于它被传的药用价值,更多的是一种物以稀为贵的炒作。

动物中所谓的“宝”在临床应用中用得较多的有“牛黄”及“朱砂”。牛黄按来源分为三种,一是天然牛黄,是牛的胆结石,这是传统的来源方式,很珍贵、奇缺,价比黄金;二是体外培育的牛黄,是用特制的容器模拟牛黄的形成过



你安康,我快乐

□ 骨一科 徐志兰

当正午赤热的太阳怜悯柔弱疲惫的苍生,	当狂放不羁的河流理念阔别已久的母亲,
他会无声无息地向西,步入消沉。	他会无牵无挂的向前,融入大海。
当自由浪漫的彩云牵挂赤道千里的大地,	当崇高纯洁的天使爱润疾病困扰的人们,
她会无怨无悔地散落,济甬苍生。	她会无私无我地医治,奉献一生。

精诚

至善

传承

创新

白州杏林

大理白族自治州中医医院主办 主编:杨瑜 副主编:奎继中

2018年4月8日 星期日 (内部资料 免费交流) 大新广出(2018)准印内字G0064号 第4期(总第66期)



大理州中医医院微信 大理州中医医院微博

网址: <http://www.dlzyyy.com/>

同心携手共筑梦 牢记使命再前行

——大理州中医医院召开六届二次职工代表大会



3月22日,大理州中医医院六届二次职工代表大会隆重召开。这是医院全体干部职工政治生活中的一件大事,也是广大职工参与医院民主管理、共谋医院改革与发展大计的一次盛会。医院党政领导班子和90名正式代表、列席代表参加了会议。

上午9时,大会在庄严的《国歌》声中拉开帷幕。会议首先听取了院党委书记、院长杨瑜同志题为《抓住机遇 励精图治 深化改革促进医院全面发展》的医院工作报告。报告从医疗运营稳中有进,职工收入持续增长;发挥中医药特色优势,提高中医临床疗效;学科建设和人才队伍建设持续优化,学术水平迈向新高;平稳渡过医药改革,改善



服务提升品质;质量安全精细管理,内涵建设提质增效;创新开展文化建设,着力打造医院品牌;思想建设常抓不懈,党风廉政建设卓有成效等七个方面对医院2017年的工作进行了系统详实的总结,字里行间渗透着全院干部职工的辛勤汗水,闪烁着白州中医人的智慧与光芒,让全体参会代表倍感自豪!

杨院长指出,2018年是实施“十三五”规划的重要推进年,医院将以医院发展战略及“十三五”发展规划为指导,以加快发展为主线,抓住医院成本管理,提升精细化管理能力。以质量、安全与和谐为主题,以重点学科建设、人才队伍建设和医院文化建设为重点,切实做好三级中医医院评审存在问题的整改落实,持续推进医院管理和技术创新,提升标准化、科学化、规范化管理水平,不断增强医院发展的生机与活力,促进医院经济效益和社会效益明显提高,医院综合实力和可持续发展能力明显增强,职工待遇进一步提高。杨院长强调,2018年医院工作的基本思路清晰、目标明确,关键是抓好落实。希望全院干部职工立即行动起来,以十九大精神为指导,坚定信念,不忘初心,抓住机遇,励精图治,深化改革,为促进医院全面发展作出积极的贡献!

紧接着会议听取了医院党委副书记、纪委书记、副院长、工会主席奎继中同志题为《凝心聚力 服务职工 开创工会工作新局面》的工会工作报告。报告总结了医院工会一年来紧紧围绕医院中心工作,全面履行工会职能,不断增强工会组织的凝聚力和号召力,极大地调动职工工作积极性,有效推动医院各项工作的发展。在今后工作中,医院工会将认真学习贯彻十九大精神,在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下,坚持围绕医院中心工作和服务改革发展、稳定大局的原则,充分发挥工会组织的桥梁纽带作用、依法维权作用、帮扶保障作用和教育引导作用,不断推动工会工作的新发展。

随后段萍副院长作了《大理州中医医院学科建设分析报告》。报告中指出,全院上下要树立人人都是人才的思想,做好学科建设的基础工程,把重点学科、特色学科、基础学科有机结合,打造医院学科群,提升技术水平和服务能力;通过打造名医、名科、名药,体现学科核心竞争力和特色;以优势病种为基础,以科研为支撑,不断创新,使特色学科再创佳绩;建机制,实现科研、院内制剂生产、名药的有机统一;既要自力更生,又要借助外力,使学科建设如虎添翼;通过建设周期、目标、规划、计划的设定,建立考核制度,对能实现目标的优秀者给予奖励、重用;对不称职者给予淘汰,形成能者上,庸者下,充满活力的竞争机制。

大会还听取了院工会提案委员会主任杨云松同志、经审委员会主任杨伟强同志及医院财务科科长张诚同志分别作的《六届一次职代会提案工作报告》、《2017年医院工会经费审查报告》和《2017年医院财务工作报告》。

最后,邱逊副院长作了医院经济运行分析报告,并对医院经济分配方案、医院章程(草案)的修改作了详细说明。



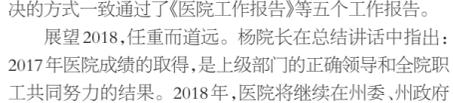
下午,参会代表分四组对医院工作报告、工会工作报告、学科建设分析报告、工会经费审查报告、医院财务工作报告、经济分配方案和医院章程(草案)进行了讨论,代表们以饱满的政治热情和高度的政治责任感、历史使命感,认真履行职责,积极建言献策,就医院建设发展、经营管理、学科建设、人才培养、职工福利等方面提出了许多好的意见和建议。经过分组讨论,大家一致认为杨院长的报告实事求是、客观真实,充分体现了2017年全院干部职工所做出的努力和取得的成效;对2018年的工作做了全面的部署,指导思想明确,提出了主要工作目标和工作重点,思路清晰、措施具体,切合医院发展实际。代表们以举手表决的方式一致通过了《医院工作报告》等五个工作报告。

展望2018,任重而道远。杨院长在总结讲话中指出:2017年医院成绩的取得,是上级部门的正确领导和全院职工共同努力的结果。2018年,医院将继续在州委、州政府和上级主管部门的坚强领导下,紧紧依靠全院职工,围绕全院重点工作,不断总结经验、正视不足,凝心聚力、真抓实干、团结协作、共谋发展,撸起袖子加油干,使医院工作迈上更高层次,共同为大理州中医医院拥有更加美好灿烂的明天而努力奋斗。

最后,大会对2017年度医院涌现出来的先进集体、先进个人进行了表彰奖励。

大会在雄壮的《国际歌》声中顺利落下帷幕!

(工会办 汤鹏霖)



不忘初心,牢记使命!

——大理州中医医院药剂党支部开展“主题党日”活动

术指导专家组成员之一付子俊教授,在医院外科医生办公室对“再生医疗技术”做了介绍后,随后便进行现场教学查房及再生医疗技术的实际操作讲解。

再生医疗技术是卫生部和科技部要求推广的国家重大科技成果,经过三十余年的临床实践,验证了该技术不仅能使深度烧伤创面实现皮肤器官的原位再生,同时在普外科(皮肤撕脱伤后难愈性创面、促进外科手术创面愈合)、皮肤科、内科(褥疮)、内分泌科(糖尿病溃疡)、骨科(肌腱、骨肌外露)、五官科、妇科、肛肠等科创伤类疾病,尤其是难愈性创面的治疗上也显示出其独特的疗效,且不需要添置大型医疗设备,真正实现了治疗痛苦小、效果好、费用低。为进一步惠及广大患者并提高各医疗机构的学术推广和培训指导工作。

3月28日上午,享受国务院政府特殊津贴的再生医学知名专家、主任医师,中国中西医结合学会烧伤专业委员会副主任委员、卫生部“十年百项科技成果”首批项目——皮肤再生医疗技术临床应用与技



术推广应用和培训指导工作。3月28日上午,享受国务院政府特殊津贴的再生医学知名专家、主任医师,中国中西医结合学会烧伤专业委员会副主任委员、卫生部“十年百项科技成果”首批项目——皮肤再生医疗技术临床应用与技



术推广应用和培训指导工作。3月28日上午,享受国务院政府特殊津贴的再生医学知名专家、主任医师,中国中西医结合学会烧伤专业委员会副主任委员、卫生部“十年百项科技成果”首批项目——皮肤再生医疗技术临床应用与技



术推广应用和培训指导工作。3月28日上午,享受国务院政府特殊津贴的再生医学知名专家、主任医师,中国中西医结合学会烧伤专业委员会副主任委员、卫生部“十年百项科技成果”首批项目——皮肤再生医疗技术临床应用与技

术推广应用和培训指导工作。3月28日上午,享受国务院政府特殊津贴的再生医学知名专家、主任医师,中国中西医结合学会烧伤专业委员会副主任委员、卫生部“十年百项科技成果”首批项目——皮肤再生医疗技术临床应用与技

术推广应用和培训指导工作。3月28日上午,享受国务院政府特殊津贴的再生医学知名专家、主任医师,中国中西医结合学会烧伤专业委员会副主任委员、卫生部“十年百项科技成果”首批项目——皮肤再生医疗技术临床应用与技

术推广应用和培训指导工作。3月28日上午,享受国务院政府特殊津贴的再生医学知名专家、主任医师,中国中西医结合学会烧伤专业委员会副主任委员、卫生部“十年百项科技成果”首批项目——皮肤再生医疗技术临床应用与技

术推广应用和培训指导工作。3月28日上午,享受国务院政府特殊津贴的再生医学知名专家、主任医师,中国中西医结合学会烧伤专业委员会副主任委员、卫生部“十年百项科技成果”首批项目——皮肤再生医疗技术临床应用与技

术推广应用和培训指导工作。3月28日上午,享受国务院政府特殊津贴的再生医学知名专家、主任医师,中国中西医结合学会烧伤专业委员会副主任委员、卫生部“十年百项科技成果”首批项目——皮肤再生医疗技术临床应用与技

术推广应用和培训指导工作。3月28日上午,享受国务院政府特殊津贴的再生医学知名专家、主任医师,中国中西医结合学会烧伤专业委员会副主任委员、卫生部“十年百项科技成果”首批项目——皮肤再生医疗技术临床应用与技



术推广应用和培训指导工作。3月28日上午,享受国务院政府特殊津贴的再生医学知名专家、主任医师,中国中西医结合学会烧伤专业委员会副主任委员、卫生部“十年百项科技成果”首批项目——皮肤再生医疗技术临床应用与技

术推广应用和培训指导工作。3月28日上午,享受国务院政府特殊津贴的再生医学知名专家、主任医师,中国中西医结合学会烧伤专业委员会副主任委员、卫生部“十年百项科技成果”首批项目——皮肤再生医疗技术临床应用与技

武则天钟情萱草花

武则天,是我国历史上第一位长寿的女皇帝,她经历了多少风云变幻,却依然能活到81岁。她不仅天生丽质,而且善于保摄养生。《新唐书·则天顺武皇后妃》中记载其:“虽春秋高泽,然左右不悟其衰。”意思是说武则天虽年事已高,却仍能保持着美丽的容貌。其实武则天在日常生活中十分注意养颜防老,她除了“结跏趺坐”禅修养生,用“天后炼益母草泽面方”、“西王母枕中方”、“养颜八白散”洗面、搽面外,更注重食疗养颜。武则天食疗首选的是萱草花,她命人将萱草花与银耳制成羹汤,取名叫“无忧驻颜羹”,每日饮用。武则天为何对萱草花如此情有独钟?

萱草花又名黄花菜、金针菜,是百合科植物折叶萱草的花。萱草花花色金黄,花形美丽,叶色碧绿,婀娜多姿,为园林栽培观赏的美花。宋代大文学家司马光曾赞之曰:“叶濯宿露翠,花还朝日黄。”萱草花有很多称谓。《诗经·伯兮》吟为:“焉得谖草,言树之背。”其中“谖草”即是萱草。《说文》称其为“忘忧草”。《本草纲目》称之为“疗愁”“丹棘”。崔豹《古今注》谓:“欲忘人之忧,则赠以丹棘。”《山家清供》曰:“丹棘又名鹿葱。春采苗,汤灼过,以酱油、滴醋作齏,或爆以肉。何处顺宰相六合时,多食此,母乃以边事未宁而忧未忘耶?因赞之曰:“春日载阳,采萱于堂,天下乐兮乃忘。”萱草花,体柔性别,惠洁兰芳。华而不艳,雅而不俗,常激起诗人的兴会。宋代诗人苏东坡有诗云:“萱草虽微小,孤秀能自拔,亭亭乱叶中,一芳心插。”朱熹《萱草花》曰:“春条拥翠,夏花明夕阴。北堂罕悴物,独尔淡冲襟。”明代袁道宏将萱草花插入瓶中观赏,感到别具情趣:“朝看一瓶花,暮看一瓶花,花枝虽浅淡,幸可托贫家。一枝两枝正,三枝四枝斜。宜直不宜曲,斗清不斗香。仿佛拂杨枝,人碗髓奴家。以此颇富奇,一倍添年华。”萱草花营养价值较高,《本草纲目》记载:“萱草花味甘,性凉,无毒,具有清热解暑,止渴生津,利尿、通乳和解毒多食新鲜蔬菜和水果,戒烟限酒,品茶清淡。

术推广应用和培训指导工作。3月28日上午,享受国务院政府特殊津贴的再生医学知名专家、主任医师,中国中西医结合学会烧伤专业委员会副主任委员、卫生部“十年百项科技成果”首批项目——皮肤再生医疗技术临床应用与技

术推广应用和培训指导工作。3月28日上午,享受国务院政府特殊津贴的再生医学知名专家、主任医师,中国中西医结合学会烧伤专业委员会副主任委员、卫生部“十年百项科技成果”首批项目——皮肤再生医疗技术临床应用与技

我院组织护理“三基”理论考试



为贯彻落实医院质量管理的要求及年初制定的“三基”培训考核计划,进一步强化护理基础理论知识,提升护理队伍的整体素质,护理部于4月3日下午,组织了护士“三基”理论考试,全院四个病区164名护理人员参加。此次考试特将考场分散设置在各个病区,由各科室护士长交叉监考,采取闭卷笔试的方式进行,重点考察护理人员对基础知识、基本理论及护理核心制度的掌

握程度。整场考试组织严密,考风考纪严肃,护理部主任杨丽霞全程巡考,确保了考试的严肃性。监考老师公平公正、严谨负责,参考人员自觉遵守考场纪律,认真答题,考试过程井然有序。考试结束,各临床单元护士长也参加了考核,她们中许多人虽然资历高,临床经验丰富,但丝毫没有降低对自己的要求,仍积极备考参考,为年轻护理人员起到了很好的带头示范作用。此次考试,通过以“考”促“学”,进一步增强了护理人员的学习意识,检验和巩固了学习效果,夯实了护理基础。护理部在今后的工作中将继续加大护理“三基”培训考核力度,以不断强化护理队伍的执业能力,促进医院护理质量的整体提高。(护理部 赵英)

高血压是我国最常见的心血管疾病,我国人群中高血压患者已超过3.3亿,平均3个家庭就有1例高血压患者。高血压患者不仅需要医生的合理治疗,更需要患者的自我管理。那么高血压患者如何进行自我管理呢?
一、定时服用降压药:坚持遵医嘱按时、按剂量服药,并长时间坚持,熟悉自己服用的降压药物的剂量及不良反应,不可随意减量、停药或更改药物,防止发生血压降的过快和过低,特别是老年人,提倡24小时平稳降压。
二、学会自测血压:一般来说,服用降压药初期,建议每天早、晚各测量血压一次,每次测2遍,间隔1分钟。血压控制平稳者,可每周选择1天测量血压即可,对于血压不稳定者,建议连续测量7天。血压不稳定或出现头晕、头痛等时,应随时监测。测血压前应静坐10分钟,15分钟内不吸烟,半小时内不喝茶、咖啡,不饮酒,测量头一天不要熬夜。测量时,最好端坐在靠背椅上,两腿放松落地,裸露上臂后包上袖带,袖带高度应与心脏处于同一水平。被测压的手臂要有支持物,使肢体彻底放松。详细记录每次测量血压的日期、时间以及所测血压、脉搏读数,便于为医生调整方案提供帮助。但对于精神高度紧张及焦虑患者,不建议自测血压。
三、合理膳食:低盐低脂饮食,每日钠盐摄入量应在6克以下(普通啤酒盖去掉胶垫后一平盖食盐约为6克),并增加食物中钾盐的摄入量。每餐不宜吃得过饱,多食新鲜蔬菜和水果,戒烟限酒,品茶清淡。
四、合理休息:早睡不熬夜,每日保证7小时左右的睡眠时间。另外,午餐后可小睡一会儿(半小时至1小时)。早晨醒

来,缓慢起床,先在床上活动一下四肢和颈部,以适应起床时的体位变化,避免引起头晕,然后慢慢坐起,稍活动几次上肢,再下床。
五、控制体重:要控制减少脂肪的含量,热量的摄入,中国居民平衡膳食金字塔可以帮助大家合理膳食。另外要根据个人的身体状况、喜好、实际条件进行适量运动。有人说:“年轻时,用健康换取金钱,年老时,用运动换取健康。”但对于老年人来说不宜做剧烈运动,宜选择步行、太极拳、慢跑等,运动中要预防跌倒,并量力而行。
六、学会和自己的情绪和平相处:保持情绪平稳,心情舒畅,要做到“得意淡然,失意泰然”,尽量减少情绪波动。少做或不做易引起情绪激动的事情,避免出现狂喜、暴怒、忧郁、悲哀、恐惧、受惊的情况,要形成良好的处世态度。
七、及时就诊:服药后血压控制不理想,血压过高或过低,或者出现眼花、头晕、恶心、呕吐、视力不清、偏瘫、失语、肢体乏力等症时及时到医院诊治。(内科科 张池美)

随着夏季的到来,气温逐渐上升,阴道炎呈现高发趋势。阴道炎是妇科最常见疾病,各年龄段均可发病。外阴阴道及尿道、肛门毗邻,局部潮湿,易受污染;生育年龄妇女活动较频繁,且外阴阴道是分婉、宫腔操作的必经之道,容易受到损伤及外界病原体的感染;绝经后妇女及婴幼儿雌激素水平低,局部抵抗力下降,也易发生感染。

正常妇女虽也有一定数量阴道分泌物,但分泌物清亮、透明、无味,不引起外阴刺激症状。正常阴道内虽有多种细菌存在,但由于阴道与这些菌群之间形成生态平衡并不致病。阴道生态平衡一旦被打破或外源病原体侵入,即可导致炎症发生。如体内雌激素降低或阴道pH升高,阴道灌洗等均可使阴道pH升高,不利于乳杆菌生长。此外,长期应用抗生素抑制乳杆菌生长,或集体免疫力低下,均可使其他致病菌成为优势菌,引起炎症。

下面就为大家介绍一些预防阴道炎的小知识,希望可以帮助女性朋友度过一个“无炎”夏日。
1. 给自己准备一条专用的毛巾,洗澡时清洗外阴要用流动的水,避免坐浴。
2. 最好养成排泄后温水清洗外阴的好习惯,可以避免细菌的交叉感染,引发生殖系统炎症。
3. 保持外阴干燥可有效减少炎症的发生。洗完澡后也不要立即穿内裤,晾干之

后再穿。现在一些人在家中睡觉时习惯不穿内裤,这是个不错的好习惯,使外阴有通风、干燥的机会。但卧室要经常更换,保持清洁。
4. 卫生用品的选择也要注意,最好不要用或少用含香料、颜料或含有除臭成分的护垫、卫生纸。洗澡时注意不要用肥皂或是沐浴乳清洗外阴,因一般香皂盒沐浴乳都是碱性制剂,会打破道内的酸碱平衡,使细菌容易滋生。
5. 内裤最好选择吸力力强且通透性好的全棉内裤。在炎热的季节,最好不要穿紧身裤袜,注意公共场所的卫生,尽量不穿超短裙,避免让内裤接触座位。
6. 内衣裤最好单独清洗,使用温和的洗涤剂清洗。一些去垢剂或是柔软剂可能会引起过敏反应,所以最好不要用。
7. 不要随便使用抗生素,更不要滥用抗生素和一些化学药物冲洗阴道,因为这样很可能会引起菌种失调,从而引发炎症。
8. 产后第一次月经往往经血量较大,所以,卫生巾需要勤换,尽量不要超过两个小时便更换,以保持阴部的干燥与清洁。
9. 在进行性生活时,应做好双方的清洁卫生,并且性生活切勿太过频繁或有多个性伴侣,否则会增加患阴道炎的机率。一旦患有该疾病时,必须男女双方都进行治疗,否则很容易导致病情反复发作。(妇产科 应红梅)

术推广应用和培训指导工作。3月28日上午,享受国务院政府特殊津贴的再生医学知名专家、主任医师,中国中西医结合学会烧伤专业委员会副主任委员、卫生部“十年百项科技成果”首批项目——皮肤再生医疗技术临床应用与技

术推广应用和培训指导工作。3月28日上午,享受国务院政府特殊津贴的再生医学知名专家、主任医师,中国中西医结合学会烧伤专业委员会副主任委员、卫生部“十年百项科技成果”首批项目——皮肤再生医疗技术临床应用与技

脊柱侧弯,这几个问题你要了解

1. 什么是脊柱侧弯? 脊柱侧弯,又叫脊柱侧凸,是脊柱发生的一种三维(冠状位、轴位、矢状位)畸形改变。正常情况下,从后面看人体脊柱是一条直线,躯干四肢在脊柱两侧对称分布。如果后面观背部左右不平整,或者前面观双肩不等高,全脊柱正位X线片上显示出脊柱侧方弯曲超过10度,那么就可以被判定为脊柱侧弯。
2. 为什么会发生脊柱侧弯? 脊柱侧弯发生的原因有很多,临床上大部分(80%以上)属于特发性脊柱侧弯,此外还有先天性脊柱侧弯、神经肌肉源性脊柱侧弯(例如脑瘫)等。
先天性脊柱侧弯,是指在胎儿发育阶段,妊娠的第5-6周(脊柱分节发育),胎儿受到外界病毒、药物或者理化因素等影响,使脊柱发育出现畸形。
特发性脊柱侧弯在10-14岁的青少年儿童中发病率较高,发病原因尚不十分明确,多认为与遗传、激素、内分泌、生长发育异常以及神经、平衡系统功能障碍等因素有关。
3. 脊柱侧弯有什么危害? 轻度中度的脊柱侧弯一般不会给身体的内脏或其他机能造成伤害,但是当脊柱侧弯角度超过60度后,就会对胸腔和腹腔造成挤压,使其空间减少,导致心肺、胃肠道受压,从而引起相关功能障碍。心肺功能受损时,活动耐量降低,会出现气短、走路心跳加速、上楼喘气严重等;胃肠功能受损时,会造成食欲减退,甚至可能造成不孕。
4. 脊柱侧弯如何治疗? 脊柱侧弯的治疗,关键在于早发现早治疗。早期不严重的脊柱侧弯,可以通过理疗、体操、支具或者石膏等非手术的方法进行治疗,其中以支具治疗最为常见。对于不超过20度的侧弯,适当锻炼、定期拍X线片检查即可;

20~40度的侧弯,在锻炼的同时需要使用支具进行治疗; 如果侧弯超过了40度,就要考虑是否要进行矫正手术了。
5. 脊柱侧弯有哪些体操锻炼方法? 在医生确诊之后,可以在专业医师的指导下进行以下练习。
(1)健身球伸展 选择合适的健身球,侧身缓慢靠在球上,以髋部和肋骨底部为支撑点,双脚双手撑地辅助平衡。同时,向上伸展另一手臂,保持不动20秒后回落,重复动作3次,每天做2组。
(2)下犬式拉伸 以双手和手掌撑地,双臂、头、背部在一条直线上,缓慢向上推髋部和臀部,使身体成三角形,保持姿势5秒后回落,重复动作3-5次,每天2组。
(3)后弯腿拉伸 以髋部为支撑点,在健身球上下弯腰,双手双脚撑地辅助平衡,保持肘部和小腿放松,保持姿势15秒后放松,重复动作10次,一天3组。(针灸二科 王艳)

