

## 三月女人季系列报道之健康篇

## 相约健康 绽放美丽

本报记者 李冬生

阳春三月,春风送暖。三月是属于女人的月份,本期开始,本报健康版推出“三月女人季”系列报道,从疾病、养生等方面关注女性健康。

作为新时代女性,由于生活的繁忙及工作的压力,日常生活中往往忽视自身的健康。在“三八”节来临之际,妇科专家建议女性从保护自己的身体开始,给自己更多的关爱。

## 远离疾病 做健康靓女人

妇科炎症是女性的常见疾病,它指向的范围是女性生殖器官的急性或者慢性炎症。

“妇科疾病的产生大体分为三种:一是不及时就医。患病后,女性自行在市场上买清洁用品,用药不对及清洗不正规,极易交叉混合感染;二是阴道的清洁。很多女性爱干净,每天清洗会稀释阴道的酸性进而破坏生殖的保护系统;三是经期同房。月经期同房会促使双方生殖器所携带的细菌上行,而导致上行感染。”郑州市妇幼保健院妇产科主任医师邹芳说。

据郑州市中医院妇科副主任医师王玫表示,内衣也是诱发妇科疾病的一个源头。女性内裤穿得太紧,易于外阴、肛门等产生频繁摩擦,使这一区域污垢中的病菌带人阴道,增加妇科疾病的发生率。另外,为了方便,多数女性选择机洗内裤,而洗衣机里的细菌会渗入到内裤,因此王玫建议女性朋友内裤要选择瓷盆或不锈钢盆手洗,并最好一周进行两次器具消毒。

记者在采访中了解到,许多女性为保持阴部环境清洁在非月经期长期使用卫生护垫。“这种做法是错误的。”邹芳表示,细菌喜欢阴暗潮湿的环境,护垫不透气正好为细菌的滋生与繁殖提供了良好的条件。

## 呵护乳房 做娇俏女人

乳房对每一个女人来说都极为重要,她不仅象征着女人的阴柔,更是母性爱的标志。然而,各种乳房疾病却给众多女性带来极大困扰。

“由于目前还没有一种行之有效的方法来完全避免乳腺疾病的发生,所以女性需要做好日常的乳房呵护。”郑州市中医院妇产科主任医师刘彦告诉记者。

“在穿衣方面,无论是处于发育期的小姑娘,还是正在哺乳期的妈妈,都应该选择合适文胸。”王玫说,“为显示完美身材,有些女性会使用裹胸、紧身文胸等。殊不知过紧的内衣容易堵塞乳腺导管,不利于哺乳。另外,乳房受外力挤压后,乳房内部的软组织可能受到挫伤,并非呵护乳房之举。”

据刘彦介绍,女性在饮食方面应避免外源性激素的摄入,慎服可能引起内源性激素紊乱的药物和食品。富含蛋白的食物、新鲜的水果和蔬菜以及维生素丰富的食物,不仅有利于乳腺组织的康复,也可达到平衡体内激素代谢水平的目的。

“女性是较为敏感的生物,易出现情绪低落、焦虑不安等情况。情绪长期低落会降低人体免疫力,影响激素分泌,对乳腺疾病的发生也起一定的影响。”郑州市第三人民医院妇科主任李燕白说。

## 摆脱压力 做轻松魅女人

现代女性不仅肩负着家庭生活的重任,也在社会各个行业中挑起了重担。除了生理健康,如何有效缓解心理压力也成了女性必修课。

“女性首先要树立终身学习的观念,形成合理的知识结构。”刘彦表示,始终对新鲜事物保持饱满的热情,可以转移女性的注意力,适当地减轻因生活或工作带来的心理压力。学知识、学技能不仅可以充实自己的生活、保持健康的心理,也可为成为有用之才打下坚实的基础。

“过分苛求自己会加重女性的心理负担。正确认识自己,对自己有个客观的评估是减轻负担的有效举措。女性在生活中,定高不可攀的目标只会给自己增添烦恼。如果每一个目标都定在自己的能力范围内,目标达到之后带来的喜悦和成就感有利于提升女性的自信心,可减轻女性烦躁、焦虑的情绪。”李燕白说。

除此之外,还要多参加体育锻炼。李燕白告诉记者,体育锻炼不仅能强身健体、增强身体抵抗力,还能帮助女性宣泄压抑情绪。锻炼过程中,血液循环不断加快,身体的各个细胞开始活跃,当身体出汗时,体内的废物和精神上的不快都会随着汗水排出体外。

## 呵护女性 省会医院“约惠”三月

本报讯(记者汪辉)“三八”节来临之际,省会各大医院纷纷推出系列惠民便民举措。

市中心医院:3月份宫颈癌筛查项目优惠,宫颈脱落细胞液基细胞筛查7.5折优惠;妇女节当天门诊就诊免挂号费;3月8日下午举行关注母婴健康大型公益活动以及准妈妈体验孕产护理、孕妇瑜伽体验活动、“韵(孕)味十足”——准妈妈秀秀活动。医疗美容科特推出整形美容项目7折优惠。

郑州人民医院:推出“三月女人季”健康优惠活动,体检科姐妹同行,第二人半价,多送多赠等;粉红挚爱超值套餐,30余款妇科体检套餐,一律7折优惠;皮肤科3月3日~8日射频面部年轻化治疗疗程交费可享受5折优惠,多部位注射除皱可享受9折优惠等;乳腺外科即日起至3月底免挂号费,乳腺彩超、乳腺钼靶7折优惠;同时推出“关爱女性、呵护健康”系列讲座义诊活动、微信集赞送健康等活动。

市妇幼保健院:3月5日上午,将在惠济区英才社区举办“庆祝三八国际妇女节 巾帼建功中国梦”义诊活动,现场将发放200份免费妇女病检查卡。3月7日,到大石桥本部、秦岭路院区就诊的妇女朋友一律免挂号费,乳腺科门诊免红外线乳腺检查费,为100名30~50岁低保妇女(凭低保证明和身份证)发放免费乳腺B超检查卡(120元)或宫颈细胞学检查卡(360元)。同时,推出“好妈妈俱乐部”、“孕妇产大学”、“妈妈课堂”等活动。

郑大三附院:3月8日,妇科、乳腺科、生殖中心门诊就诊免挂号费。当日还将在门诊楼前健康广场举行“关爱女性健康”大型义诊、“准妈妈体验孕产生活”等活动;3月1日至31日,女士、儿童来院就诊将享受普刀手术、超声聚焦治疗、乳腺理疗、正颌治疗、骨龄测评优惠20%等多项优惠。3月15日将举行“妇女节关爱乳房健康”第二届乳腺癌患者沙龙活动。

省肿瘤医院:3月8日,门诊患者挂号费;3月8日上午,将举行关爱乳房健康相约粉红三月——“我还是我”乳腺关爱女性科普教育活动;3月22日上午,将举行健康大讲堂——妇科肿瘤防治等。

省中医院:3月6日~8日,妇产科宫颈癌筛查、宫腔镜检查、阴道镜检查费用六折优惠。3月1日至15日治未病科所有治疗项目三人同行一人免除费用,国药养颜年卡6折优惠办理;3月7日~8日健康体检中心女性体检可享8.5折优惠活动。

## 医讯速递

省人民医院专家  
当选神经介入常务副主任委员

本报讯(记者汪辉 通讯员贺迎坤 许晓波)在中华放射学会介入学组主办、省人民医院承办的“中华放射学会神经介入放射学专业委员会成立大会”上,河南省人民医院介入科主任李天晓教授当选常务副主任委员。

神经介入放射学专业委员会的成立将有助于促进我国神经介入放射学的发展和进步,具有里程碑意义。作为该专业委员会成立的发起人之一,李天晓带领介入科脑血管病区医疗团队为我国神经介入放射学事业做出了贡献。

据了解,近年来,省人民医院介入科在临床、学术和科研上取得了显著成就,国内外知名度和影响力不断提高。李天晓在担任省医学会介入治疗专业委员会主任委员、省卫生厅介入管理专家委员会主任委员的同时,还成为省内唯一的中华放射学会全国介入放射学组副组长、中国医师协会神经介入委员会常务委员,该院介入科也成为省内唯一的国家卫计委脑防办介入治疗培训基地,是省内2家国家卫计委外周血管介入培训基地之一。

糖尿病患者  
应定期眼底检查

本报讯(记者汪辉 通讯员尹歌)专家提醒,糖尿病患者每年应至少进行一次眼底检查。

国内著名眼底病专家、郑州市第二人民医院副院长刘文教授介绍,眼部病变是糖尿病最为常见的慢性并发症之一。一旦发生糖尿病视网膜病,患者视力会逐渐减退,甚至会失明。糖尿病视网膜病、青光眼、玻璃体体积血等,最常见的是视网膜病变和白内障。糖尿病视网膜病导致失明是不可逆转的,失明率是正常人的25倍,因此糖尿病患者千万不可忽视眼部病变。

早期发现、早期治疗是治疗糖尿病视网膜病变的关键。刘文提醒,糖尿病患者应注意控制血糖和血压以及戒烟、降血脂等综合治疗,达到一定程度的视网膜病变应及时进行激光治疗。常见的II型糖尿病患者从确诊起应每年检查1次。如有眼部感觉异常,则应每半年或3个月查1次。

名院与名校携手  
培养护理人才

本报讯(记者汪辉 通讯员王文龙)2月27日,省肿瘤医院和河南护理职业学院签订合作协议,正式成为河南护理职业学院教学医院。

目前,省肿瘤医院拥有胸外科、中西医结合科、护理专业、肿瘤科4个国家级重点研究专业和6个省重点临床学科,特别是肿瘤整体防治水平居国内领先地位。作为国家级临床专科,该院护理专业特色和优质服务品牌逐渐凸显,成立全省首家肿瘤护理研究会,创建了卫生部首批“癌痛规范化治疗示范病房”,被评为河南省肿瘤专科护士培训基地。

省肿瘤医院院长王成增表示,此次合作协议签署后,河南护理职业学院将聘请省肿瘤医院专业技术人才为学院兼职教师,到学院讲课,不仅为学生创造了更多岗前实习机会,也有益于为社会输送更多实用型护理人才,有益于两院探讨实施护理专业“1+2”订单式人才培养模式。

中原  
名医

栏目记者 张磊

## 于海亭



郑州市第八人民医院主任医师

于海亭:主任医师,原业务副院长。曾任中国管理科学研究院学术委员会特约研究员。现兼任中华医学会河南省精神病学专业委员会常务委员,《国家二级心理咨询师》资格认证专家评委,省司法鉴定人协会精神病学专业委员会副主任委员,中西部地区身心医学专业委员会委员,市心理卫生协会理事长等职。从事心理、精神病学临床工作40余年,擅长运用中西医结合诊疗思路和先进技术解决复杂疑难问题。曾先后赴英国、新加坡等进行学术交流,发表国家级学术论文50余篇,专著4部。曾荣获“卫生标兵称号”,并获得省部级科技进步二等奖3项。

专业特长:抑郁、焦虑、强迫障碍及各种精神疾病、青少年心理障碍等。

## 和谐医患

栏目记者 张磊

郑州市中医院  
关爱患者 从行动出发

2013年11月24日上午,郑州市中医院接到120求救电话,家住郑州市的史大爷因哮喘突发,呼吸十分困难。救护车五分钟内到达史大爷家,出诊的急诊科医生李园园考虑到史大爷年龄较大,情况危急,不适合挪动,便立即在家中展开施救。当得知史大爷常年患有心脏病时,李园园在急救中变得更加谨慎。看到父亲病情稳定,史先生感激地说:“十分感谢李医生,如果不是她询问我父亲的病情,我也想不起父亲有心脏病,急救时恐怕还会出现意外。”

家在外市的马先生感触也很深,他说该院治愈的不仅仅是他的疾病,更是他和家人心灵的创伤。自从马先生患了脑中风以后,入院治疗1个多月以来,每当他感到失望时,都会得到耐心细致的开导,而他的主治医师孔大夫也总是不厌其烦地解答他的各种疑问,有时还会拿一些资料给他看……这些微小的举措让马先生从心灵上战胜了脑中风的恐惧。

记者了解到,院中很多医护人员常因患者的特殊情况而无法正常下班,被问及心中有没有怨言时,他们表示,患者一点点的变化都会带给家属莫大的喜悦和安慰,牺牲一点自己的时间换取患者的健康很值得,也是作为一名医生的本职工作。

## 图片新闻



①



②



③



④

①农历二月二,民间风俗要剃“龙头”,讨彩头。市儿童医院日前组织志愿者,免费为百余名住院患儿理发。本报记者丁友明摄

②郑州大学附属中心医院日前组织医务人员向胡佩兰学习活动。王建国摄

③近日,在郑州颐和医院大厅,大学生志愿者黄紫晨用音乐为患者送上祝福。常慧摄

④近日,市妇幼保健院组织志愿者到长途汽车南站开展关爱农民工志愿服务活。卜春梅摄