

## 羊春有约

主题策划·健康有约

阳春三月,是属于女性的季节。女人又被看做是美丽的化身,而美丽自然离不开身心健康。如何既要健康又拥有美丽?在“三八”妇女节来临之际,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。

## 美丽从健康开始

本报记者 王治 汪辉 通讯员 杜亚军 卜春梅 王晓

生理篇  
了解诱因 远离疾病

妇科炎症是女性的常见疾病,它指的是女性生殖器官的急性或者慢性炎症。

“妇科炎症的诱因大致分四种:一是经期同房。月经期同房易将双方生殖器所携带的细菌带入;二是反复人工流产。抵抗力下降,病原体经生殖道上行感染并扩散到输卵管、卵巢,继而殃及整个盆腔;三是缺乏活动。血液循环致使血脉不畅,女性久坐不动会导致静脉回流受阻,由于盆腔的特殊解剖结构血液回流情况更为不良,很容易发生炎症;四是内衣选择不当。常穿紧身裤阴部不透气,阴道排泄物积聚容易引发炎症。”市妇幼保健院妇科主任医师郭宝芝说。

据郑州市中医院妇产科主任刘彦介绍,清洗外阴不科学也是诱发妇科疾病的一个源头。有部分女性

认为使用消毒洗液是一种保洁时尚,是良好的卫生习惯,觉得即使没病,只要经常用洗液清洗下身,就能预防妇科炎症的发生。

“这种想法是错误的,在通常情况下阴道内有大量的乳酸杆菌,它分解糖原产生乳酸,使阴道内呈酸性环境,不利于有害菌的生长,但若长期使用洗液,导致阴道内酸碱平衡紊乱,病菌和病原体就会乘虚而入。”刘彦表示,且如果清洗次数过于频繁,使用方式不当,在冲洗阴道时可能引起逆行感染,阴道皮肤干燥,甚至造成不同程度的阴道和宫颈上皮损伤。如果临床上确诊的阴道炎或宫颈炎,应到正规医院就诊,切勿在市场上盲目选择洗液。

心理篇  
合理减压 自信从容

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。”郭宝芝表示,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,也可成为有用之才打下坚实的基础。

专家指出,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。女性在生活中和工作中,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。

除此之外,还要多参加体育锻炼。

专家指出,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。

养生篇  
气血盈满 保持活力

如今,市面上和电视广告里大量的补血产品都在表明补血对女性十分重要。刘彦表示,女子以血为本,气血盈满才能保持活力。

“气与血是相互为用的,气是带动血液带到人体各个部位,血又是气的物质基础,亏血、血虚会使人易患很多疾病,气血失调是妇产科疾病中最常见的病机之一,由于月经、胎孕、产育、哺乳等生理特点,易耗血,常使机体处于血分不足、气分偏虚的状态。补血对女人来说很有必

要。”刘彦说。

但刘彦也指出,盲目进补并不可取:“如非血虚,盲目进补很可能会导致烦躁、口干舌燥等;如果是阳亢体质还可能会导致高血压、鼻出血等情况的发生。气血亏虚者多表现为:脸色发黄或苍白、唇甲色淡、舌淡脉细、精神不佳、心悸怔忡、失眠多梦、皮肤干燥、烂便等,还伴有少气懒言、气短、疲倦乏力等状况。如果不能确认自己是否气血亏虚,最好先请中医师鉴别,分清自己的症状,切勿盲目跟从,导致行不对症。”

记者从采访中了解到,许多女性都比较重视通过食疗补血。对此刘彦强调,补血不仅要吃好,更要吃对。女性应当多吃些富含“造血原料”的优质蛋白质、必需的微量元素、叶酸和维生素B12等营养丰富的食物。常用的补血食物有:黑芝麻、红枣、猪肝、藕、胡萝卜、桂圆、黑豆、黑木耳、乌鸡、红糖、香菇等。

## 健康观察

长假期间  
“春节病”多发

本报记者 汪辉 王治

春节假期结束,大部分市民已经投入新一年的工作中,但是有很多市民在节日期间受到鞭炮炸伤、消化不良、过度饮酒等多发类疾病的影响。

日前,记者从郑州市第一人民医院获悉,自除夕夜至初七,该院烧伤中心、呼吸内科共接诊180余名患者。据烧伤中心科主任姜季鹤介绍,今年因燃放烟花爆竹受伤的患者同往年相比有大幅度减少,但呼吸道疾病患者就医人数却有所增加。

## 鞭炮“炸伤”

首个工作日下午,市一院烧伤中心一病区并没有出现人头攒动的住院景象。

家住夏邑县的刘宝过春节期间因燃放烟花爆竹导致面部烧伤。随即家人便赶往市第一人民医院进行救治,入院后经过救治目前已经脱离危险。

据该院烧伤科夏成德介绍,仅从大年三十到初七,因燃放烟花爆竹致伤的患者有45人。从住院情况和门诊就诊总体情况来看,今年春节期间的炸伤和烧伤病人相比往年相对有所下降。据分析,过春节期间烟花爆竹致伤率的下降应该与大家对环境保护的整体素质提高、个人的安全防范意识增强、挑选安全合格的鞭炮燃放以及过节方式多样化有着直接关系。

## 呼吸道疾病

在春节假期期间,我省部分地区出现了雾霾现象,不但影响了出游,而且也对呼吸道健康带来了很大的麻烦。

记者从市第一人民医院急诊科了解到,今年除了消化不良、饮酒过多、烧伤等“春节病”,呼吸道疾病的发病率更是增速惊人。仅大年三十到初七,前来就诊的呼吸道疾病患者就多达130余人,相比往年春节期间略有增加。

## 健康资讯

我省首次将3D打印技术  
应用于骨盆手术

本报讯(记者 汪辉 王治)日前,市骨科医院将一位骨盆髓臼粉碎性骨折病人的CT数据通过3D打印技术,打印出1:1骨折3D模型,医生在3D模型上进行病情诊断和手术预演,成功帮助患者实施手术。这是我省首次将3D打印技术应用于骨盆手术。

据了解,这位接受手术的男性患者今年44岁,由于摔伤引起左侧髌骨、髓臼粉碎性骨折,需手术治疗。市骨科医院常务副院长王爱国带领医院创伤骨科专家团队在查看了患者的情况后,决定用3D打印技术辅助手术治疗。医生将患者的CT资料输入打印机,经过48个小时的打印,骨盆诊断模型呈现在医生的眼前。

“眼见为实的模型可以帮助医生设计高难手术,进行术前模拟,在一些视野受限的手术中,能快速找到患处,将手术风险降至最低。”王爱国告诉记者。

3D打印技术为目前热门新兴技术,被应用于临床时间不长,市骨科医院作为骨科专科医院,率先将此技术引入临床,填补了我省此项技术的空白。

市七院成功实施  
颅内复杂动脉瘤显微夹闭术

本报讯(记者 汪辉 王治)近日,市七院神经外科二病区成功为一名颅内复杂多发动脉瘤患者,在显微镜下成功实施了“颅内动脉瘤夹闭术”。

患者为60岁的刘某,因突发剧烈头痛,被送到郑州市第七人民医院。急诊头颅CT检查发现是自发性蛛网膜下腔出血,随即转入该院神经外科二病区进行诊治。经过反复研究病情,神经外科二病区主任张刚中确定为其进行动脉瘤显微夹闭术。经该院医生努力,手术顺利结束,麻醉药物代谢完后,患者就恢复意识,四肢肌力、肌张力正常,目前恢复良好。

据张刚中介绍,后交通动脉瘤为复杂动脉瘤。首先,瘤体上有三个子瘤,因为子瘤,其短期内极易再次出血;其次,后交通动脉从动脉瘤体上发出,术中极易被误夹闭,而由于椎基底动脉发育不良,该侧后交通动脉对同侧的大脑后动脉和脑干部分供血,误夹闭后极易出现脑梗塞导致偏瘫甚至昏迷;手术难度极大。

## 新春心愿

本报记者 王治 汪辉 通讯员 卜春梅

刘彦  
郑州市中医院妇产科主任

“羊”春寄语:健康无小事,一年一度的“三八”妇女节即将到来,广大女性朋友在工作时一定要注重身心健康,同时祝愿全天下女性朋友身体健康健康,家庭和和美。

作为一个妇产科主任,我为自己定下了新年目标,从产科的角度,做好妊娠期女性的围产保健工作,降低剖宫产率,提高人口素质;从妇科角度,重视女性每个时期的保健工作,同时也要活出自己的精彩。

同时,在新的一年里,我院妇产科将走进校园、走进社区,走上街道,为广大市民进行妇女保健及微创治疗理念的普及与定期举办健康讲座,我也将全身心地投入到工作当中,为所有前来就诊的患者解除痛苦。

常静  
郑州大学附属郑州中心医院体检科主任

“羊”春寄语:在“三八”妇女节即将到来之际,我希望所有女性朋友能关注自己的身体状况,善待自己,在新的一年里健康、平安。

作为一名医生,首先要有一颗善良的心,所谓“医者仁者”正是这个道理。2014年,在工作时遇到过20岁的女性癌症患者,内心久久无法平复。新的一年我们将更加努力地投入到工作当中,重点排查癌症病患,争取做到万无一失,让患者早发现,早治疗。

关爱女性  
节日惠民进行时

本报记者 汪辉 王治 通讯员 卜春梅 王建功

三八节即将到来,我市各大医院于本周也将陆续推出一系列惠民活动。

## 市妇幼保健院

据介绍,3月6日,前往该院大石桥本部、秦岭路院区就诊的妇女朋友将一律免挂号费(含诊查费)。产科门诊免产前检查费(9元),设免费孕产、孕产期专家咨询门诊。妇科门诊免妇科检查费(7元)。乳腺科门诊免红外线乳腺检查费(20元/

## 郑大三附院

郑大三附院(省妇幼保健院)将推出系列就诊优惠项目、公益活动及讲座。3月8日上午,女士们在该院妇科门诊、乳腺科门诊就诊将免挂号费。

据悉,该院的妇科门诊、儿科门

## 市中心医院

郑州大学附属郑州中心医院为庆祝“三八妇女节”,关爱女性健康,将于3月8日上午9:00在急诊六楼多功能厅举办“舒适体验,无痛分娩”为主题的大型公益系列活动。

活动内容包含多种现场活动和

双侧)。当天在门诊一楼总服务台为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(TCT、360元),检查项目有效期至4月7日。

此外,妇女节当天上午9:30-12:00,市妇幼保健院与政府妇儿

工委、市妇联联合在绿城广场举办“快乐三八节 健康伴您行”大型义诊活动。同时,现场发放200份免费妇女病检查卡,项目有妇科常规检查、白带常规检查和宫颈刮片。检查项目有效期至5月30日。此外,该院还为妈妈和准妈妈们都准备了一系列优惠活动。

“眼见为实的模型可以帮助医生设计高难手术,进行术前模拟,在一些视野受限的手术中,能快速找到患处,将手术风险降至最低。”王爱国告诉记者。

此外,3月7日上午8:30,该院门诊楼前健康广场将举行“关爱女性健康”大型义诊活动,妇科、产科、乳腺科、产后康复科、生殖医学中心等专家云集,为广大患者提供健康咨询。

一次。当日预约营养测评的孕妇(孕20周以内)可免费孕期营养测评1次(当月有效)。

此外,当天该院还设有《女性健康知识讲座》、《孕期保健与分娩》专业知识讲座,分别由该院妇产科主任、主任医师王雅莉,产科主任、副主任医师王凯担任主讲人。