



重点关注

为自己扎一道健康篱笆墙 妇科常见病预防知多少?

春回大地,万物苏醒。春天为人们带来勃勃生机,同时也是妇科常见病的高发季。由于女性特殊的生理结构,一旦患上某些妇科疾病,往往迁延不愈,许多女性朋友为妇科疾病纠缠而烦恼不止。“预防保健靠自己,看病治疗找大夫”。这是北京协和医院妇产科专家郎景和教授常给病人或公众说的话,也是提醒大家,只有做好预防保健,为自己扎一道牢牢的健康篱笆墙,才不给妇科疾病有可乘之机。

如何扎好篱笆墙?下面介绍一些妇科常见病预防小知识。

慢性盆腔炎的预防

①保持外阴清洁,注意经期卫生和性健康。②彻底治疗急性盆腔炎。治疗用药疗程要遵医嘱,不能

自己见好就停药。③均衡营养,经常锻炼身体,提高机体抵抗力。

盆腔淤血综合症的预防

①防止早婚、早育、性生活过频及生育过密。②重视体育锻炼,增强体质。③做好产后卫生,推广产后体操。产后体操对促进生殖器官及其支持组织的恢复有很大好处。产后宜提倡交替侧卧,避免习惯性仰卧造成子宫后位。④注意劳逸结合,避免过度疲劳,对长期从事站立或坐位工作的妇女,应提倡开展工间操或适当活动。

子宫内位症的预防

①尽早治疗某些可能引起经血潴留或引流不畅的疾病,如阴道闭锁、宫颈狭窄或粘连、子宫极度后屈等。②做好经期卫生,避免经期性

生活。③防止医源性子宫内位种植,如尽量避免人工流产、避免剖宫产等。

性传播疾病的预防

性病可通过性行为直接接触、间接接触或通过血液途径进行传播,患性病的孕妇可通过胎盘或产道将性病传给胎儿或新生儿。①洁身自好,防止婚外性行为。②通过婚前检查、围产期健康检查,发现患者及时治疗,阻断夫妻或母婴传播。

意外妊娠和流产的预防

①做到有计划生育。②落实避孕节育措施,目前有多种方法供育龄夫妇知情选择,如放置宫内节育器、口服避孕药、外用避孕套、输卵管结扎术等。③人工流产作为一种避孕失败的补救措施,切莫以人工

流产作为避孕措施。

会阴盆底组织裂伤或松弛的预防

①孕早期应做一次妇科检查,以及时发现软产道异常,如阴道旧疤痕、阴道纵隔等。②分娩时要在医生的指导下,正确运用腹压和进行深呼吸,以防胎儿娩出过快。③经期、孕期、产褥期、哺乳期避免过重的体力劳动或不适宜体位,如不宜长时间蹲位,不宜手提重物导致腹压长时间增加。④产褥期进行腹肌运动和肛提肌收缩运动,以促进盆底肌肉恢复。

此外,要学会心理情绪调节,保持心情愉快,经常接触阳光,既呵护自己身体,也关注心理的需求,让自己身心健康。

区妇保医院 郭云妃



疾控动态

新时代新征程 区疾控中心谋划新发展

2018年是全面贯彻落实党的十九大精神开局之年,是推进“十三五”规划克难攻坚的关键一年。在新时代、新目标的指引下,区疾控中心以全新的姿态踏上新的征程。

抓牢干部职工思想教育,促进疾控文化长远发展。贯彻落实党的十九大精神,紧跟党走、奋力前行。全面推进建设“卫计铁军”目标,深入开展干部职工思想觉悟提升活动。抓好“三会一课”“两学一做”,培养干部职工服务能力。促进“爱岗敬业、业务精通、服务周到”的疾控文化长远发展。

细化疾控团队服务内容,扎实健康奉化建设基础。为促进基本公共卫生服务均等化发展,筹办第二届青年公共卫生学术论坛,指导更多的业务人员申报课题、撰写论文,提高工作数据的利用率。采用团队指导、重点帮困等形式,促进全区公共卫生服务平衡发展,提高慢性病综合管理水平。做好高血压、糖尿病患者健康管理工作的质控、培训与督导,为基层单位提供更加优质的技术服务。推广全区性的慢性病智能直报工作,全面提升报告质量。健全慢性病防控多部门

协调制度,提高慢性病患者生活质量。提升居民健康素养水平。结合各类主题日宣传和健康素养巡讲活动,运用健康教育云平台、新媒体等载体,加大健康素养宣传力度。配合爱卫办开展全民健康生活方式行动的开展,推进健康支持性环境创建。探索新型健康教育模式,拓宽健康宣传渠道,不断提升居民健康素养水平。

加强疾控防控业务培训,提升公共卫生应急能力。2018年,公共卫生应急工作以提升人才业务水平为基础,强化培训和应急演练。健全各类应急技术方案,强化疫情动态监测,细化应急物资储备种类。加强传染病报告管理与督导工作,做好暴发疫情的处置,积极应对突发公共卫生事件,保障群众身体健康。

提升实验室检测质量,打造公共卫生检测奉化品牌。全面落实实验室的质量控制工作,做好实验室内部管理。加强实验室检测队伍建设,提升检测人员能力。积极开展标准查新和方法确认工作。2018年申报开展计量认证扩项评审,预计总项目超过1000项,全力打造公共卫生检测平台的奉化品牌。

区疾控中心 林冠雄

更年期女性防病5要点

女性进入更年期后,体质变差,免疫力下降,容易受到疾病的威胁。从50岁左右卵巢功能衰退、出现绝经开始,很多疾病会逐步降临到女性身上,如果我们提前予以预防,疾病也会与我们擦肩而过。

更年期更易出现哪些疾病与症状?

超重和肥胖。更年期新陈代谢降低,身体更容易累积残渣和脏东西,这些东西囤积下来使体重增长,而腰腹脂肪增加形成的“苹果型身材”,是许多慢性病的始作俑者。

骨质疏松症。妇女脊椎和前臂骨折发生率为男子6-10倍,绝经后第一年骨质疏松症发生率可达22%,绝经满5年可达45%。而轻度骨质疏松时没有明显感觉,随着骨密度和骨强度逐渐下降,骨质疏松增加,逐渐出现疼痛,慢慢发展到全身骨骼疼痛,上楼或用力时疼痛。

严重时行动困难,甚至脊柱变形或活动受限,驼背,内脏功能受影响,还可导致便秘、腹痛、腹胀、食欲改变等。

心脑血管疾病。由于雌激素的减少,绝经后妇女的心血管病发病率比未绝经同年龄段的女性高2-6倍。动脉粥样硬化及心肌梗塞的发生明显增加,65岁时发病为高峰。

妇科疾病。由于雌激素水平下降,妇科病也在更年期偷偷来袭。比如功能性子宫出血,出血少量淋漓不尽。另有约30%的更年期女性会发生阴道炎。

宫颈癌和乳腺癌。宫颈癌和乳腺癌已成为女性健康的两大杀手,尤其乳腺癌已居城市女性发病之首。随着生活水平的提高,高脂饮食,酸性食物摄入过多造成乳腺疾病,出现乳房胀痛、肿块,伴有部分

皮肤泛红,烧灼感,甚至出现乳房溢液,疏忽大意不及时治疗可能恶化为乳腺癌。

抑郁症。过了50岁,很多女性退休后,出去活动减少,又因子女工作成家不在身边,独自在家,很容易情绪低落,甚至导致抑郁症。

5条预防措施帮助顺利度过更年期

保证充足的睡眠。良好的睡眠对于女性朋友来讲是非常重要的,每天睡够7小时,患乳腺癌的几率减少47%。

坚持每天锻炼半个小时。锻炼可以分为很多种方式,骑车、瑜伽、散步等,有研究表明,每天走路1小时对于预防癌症的发生也有很好的作用。坚持每天饭后散步30分钟,或者做半个小时的瑜伽,不但能促进消化,还能提高身体的免疫力,提高女性睡眠质量。

合理饮食。要做到营养均衡,荤素搭配,种类多。新鲜蔬果中的维生素,粗粮中的膳食纤维、肉类中的蛋白质,都是身体必须的营养物质,只有科学饮食才能满足身体日常的需求,增强体质,对缓解更年期不适症状也有好处。

保持好心态。保持好心态是平稳度过更年期的关键。生活中我们会遇到无数的困难和压力,“情绪”很容易左右健康,我们要始终保持心理平衡,看淡一切,笑对人生。

定期筛查接种疫苗。卫生部早在2009年启动了全国农村妇女“两癌”筛查项目,我区也开展了相关的筛查活动,同时推荐适龄女性接种宫颈癌疫苗,各镇(街道)社区卫生服务中心接种门诊均有提供宫颈癌疫苗,可提前致电咨询。

尚田卫生院 林天琦

开展“两癌”筛查 关爱女性健康

随着人们生活水平的提高,生活方式的改变,女性肿瘤出现了明显的年轻化趋势,女性“两癌”(宫颈癌和乳腺癌)发病率不断上升,成为威胁女性健康的两大杀手。而在已婚女性的妇检中,50%~60%有不同程度的阴道炎和宫颈炎,如果不及早发现,由宫颈炎发生为宫颈癌的几率是正常人的7倍。实际上“两癌”并不可怕,如果及早发现,不仅治愈率高,且会避免大手术,免受许多痛苦。因此,广大妇女应该提高对“两癌”的重视程度,提高健康意识。

两癌筛查好处有哪些

提前发现疾病。由于女性的身

体的特殊性,很容易在一段时间内出现一些病变。在一般的情况下,患上疾病的前期症状并不是非常的明显,所以女性朋友感觉不到身体上的异常情况。但是一旦发现身体上的不适应的症状后,往往都超过了最佳的治疗时间。因此定期做好妇科检查可以提前发现女性身体内的疾病,这样也方便早期的治疗,避免后期疾病带来的危害。

发现潜伏疾病。由于女性生殖器官比较隐秘,所以当潜伏性的疾病存在的时候,是很难发现的,尤其是那些没有明显症状的疾病。当女性不知道病菌已经潜伏在自己的身体内的时候,妇科检查就能够借助

先进的医疗设备及时发现这些疾病的存在,在可视的状态下能够观察到女性的生殖器官,能够及时检查出女性身体内的隐藏疾病。

有针对地进行日常保健。女性朋友定期做好妇科检查,能够很好地了解自己的身体状况,只有知道自己的身体健康情况进行护理和保健,从而避免各种疾病的来袭。此外,定期妇科检查还能帮助女性朋友了解到自己的身体变化情况,从而可以在患上疾病前就得到及时的治疗。

筛查对象有哪些

35-64周岁持有宁波市居民医

保的妇女,每5年1次予以免费筛查。

筛查项目有哪些

宫颈癌筛查主要包括:妇科常规检查、阴道/宫颈分泌物检查、宫颈脱落细胞巴氏检查或醋酸染色检查(VIA)/复方碘染色检查(VILI)。

乳腺癌筛查主要包括:接受检查的妇女均进行乳腺视诊和触诊。可疑和高危人群进行乳腺彩超检查,彩超检查可疑或阳性者,进行钼靶X-线检查。

可以到哪里进行筛查

适龄妇女凭通知持宁波市居民医保到户籍所在地社区卫生服务中心(卫生院)即可进行免费两癌筛查。

大堰卫生院 竺雪维



心理天地

家长该如何赞美孩子

几年之前,我遇到一位因学习压力而导致严重心理问题的孩子,经过咨询之后好转,顺利上学。前段时间孩子的母亲突然到访,说孩子躲在房间里不肯出门,每天投进去一些面包度日。在诧异之余,我重新回想该孩子的心理变化过程。

这孩子是一个积极上进、好学、有悟性的孩子。只是,隐约感觉到孩子似乎每次在极力地向我展示好的、优秀的一面,似乎没有任何软弱、不坚定、无助的时候,这是不太合理的。回想孩子曾经跟我说过,他的“不舒服”之一是爸爸从小喜欢在邻里和亲朋好友之间夸他,听孩子的口气,甚至是炫耀的味道。

当我意识到这点时,想办法跟孩子通了电话,孩子说自己一直以

来总觉得在人前必须要完美,做不到的时候就会很自责,感觉无法见人。孩子证实了我的推测,也引发我对这类问题的重视。

父母与孩子之间天然有心灵的共通性,孩子特别能意识到父母潜在需要。在公众场合父母夸耀孩子,一开始会让孩子感觉光荣和自豪,但过于频繁炫耀孩子,孩子便意识到父母是在拿自己的“优点”维持体面。孩子潜意识中认为“我要优秀,否则就要伤害父母”。于是,这类孩子会始终拿自己的“优秀”示人,努力做着“别人家的孩子”。我们试想一下,当一个人习惯性地认为必须要向他人展示优秀一面,隐藏自己无助、软弱一面的时候,内心该有多么的恐慌和无助。当有一天,孩子再无法到达

“别人家的孩子”的高度时,便会很自责、自卑、无助和无望。

父母在意识层面都是爱孩子的,一般父母希望孩子做个对社会有用的人,这样会促使孩子向着社会主流认可的方向发展。有少数家长,自身文凭不高,学习能力不够,即不富裕,又不够有地位,感觉自己活得不“精彩”,也不考虑自己孩子的特点专长,一味追求孩子的“高分”是现在孩子心理问题高发的原因之一。

公众场合父母批评孩子给孩子造成不良心理影响已经引起大多数家长的重视。但是,公众场合太多或是太过地表扬甚至是炫耀自己的孩子,同样会给孩子造成许多束缚与负担,在总结反省该案例的过程中,我追溯之前,发现已经遇到过好几位这样的“问题孩

子”。此外,父母总夸孩子聪明,他会将这种夸奖当成包袱:误认为只要聪明,任何事都只许成功,不能失败。一旦失败了,就垂头丧气,经不起挫折。“夸聪明不如赞努力”,通过“赞努力”可以让孩子在失败中得到启迪,找到合适的位置。“这事没成功,是因为我努力不够,以后努力一点就好了。”

要让孩子身心健康,我们父母首先要实事求是,客观全面地看待孩子,要求孩子。我们每个人都有害怕、软弱、孤独、不坚定、拗脾气的时候,我们会偷懒、会被诱惑、有时会无知,这些都是正常的。纵观整个社会,出类拔萃的人还是个别的,我们家长不得不接受大多数孩子都是橄榄球中间部分的事实。

区疾控中心 陈静静

宁波市奉化区心理健康辅导中心 宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心

面询、电话咨询时间:每周一到周五,上午8:30-11:00,下午2:00-4:30
预约电话:88920903
热线咨询电话:88956969(非工作日请拨打12320)
地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内
宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!

健康之窗

2018年 第3期

奉化区卫生计生局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所

协办
单位

