

区妇幼保健院守好妇幼“健康之门”

成功完成子宫肌瘤切除术

妇幼风采

通讯员 孙银洁

近日,区妇幼保健院妇科团队联合宁波市妇女儿童医院专家,运用阴式手术和腹腔镜相结合的微创方式,为一名罹患子宫峡部巨大肌瘤的女性手术切除病灶,最大程度降低了患者的手术损伤。

子宫肌瘤是子宫平滑肌组织增生形成的良性肿瘤,一般常见于30至50岁的女性。育龄期女性雌激素分泌旺盛,可以说是子宫肌瘤茁壮生长的“帮凶”。有数据显示,生育年龄的妇女患病率达到25%,平均每4位育龄期女性就有1位有子宫肌瘤,严重威胁着女性健康。

区妇幼保健院妇科专家提醒:得了子宫肌瘤,饮食要注意。一是少食用高糖高脂肪高热量的食物,像薯片、薯条、奶茶、冰激凌及含雌激素的保健品,任何引起发胖的食物,要少

食用。二是多食用绿叶蔬菜、水果,多喝水,补充矿物质、微量元素及活性维生素D。三是适量食用豆浆和豆制品,很多人觉得里面有植物雌激素,会刺激肌瘤生长。这种植物雌激素叫大豆异黄酮,它虽然有一定活性,但含量非常少,大概只有人体雌激素的万分之一左右。所以每天两到三杯豆浆,根本不用担心。

子宫肌瘤一般情况下为良性肿瘤,但也会恶变,不过机率极低,不用过分担心。若女性绝经之后,肌瘤依旧增大,应警惕恶变可能。没有症状

的小子宫肌瘤,可以观察,每半年复查一次,若是引起了月经异常、疼痛、占位病变(如尿频)、不孕或反复妊娠丢失等症状,要及时就医,根据病情可采取继续观察、药物或手术治疗。

无影灯下的默默坚守,病房里的喃喃叮嘱,漆黑夜晚的静静守护,随着“双下沉、两提升”的深入推进,区妇幼保健院携手宁波市妇女儿童医院,共同为奉城百姓解决各种妇科疾病,不断提升技术水平,为广大患者提供方便、快捷、优质的医疗服务。

妇幼科普

通讯员 郭云妃

2022年11月14日是第16个“联合国糖尿病日”,主题是“教育保护明天”。近年来,妊娠糖尿病的发病率持续高位,妊娠糖尿病给母婴健康带来多重威胁。妊娠糖尿病的防治,不仅需要医生的指导和处理,更重要的是孕妇的参与。让我们一起来聊聊妊娠糖尿病的孕妇如何做好自我管理。

为何孕代会患有糖尿病

孕妇有糖尿病包括2种情况:一种是怀孕前患有糖尿病,另一种是怀孕后由于激素影响,身体处理葡萄糖的能力下降引起的糖尿病。无论是哪一种情况,都需要在孕期经过控制和调整,使血糖达到或者接近正常水平,确保母婴健康度过妊娠期。

妊娠糖尿病孕妇的自我管理

患妊娠糖尿病的孕妇,需要到孕妇营养门诊做一次详细的专业咨询,对自己的孕期情况和血糖水平做一个全面评估,制订一个控制血糖和生活方面的管理计划。

调整食物结构比例及热量。每天每公斤体重应补充30至50千卡热能,碳水化合物占250至300克;少食多餐,每日可以安排4至6餐;蔬菜每天400至500克,其中有色蔬菜不少于50%;水果控制在150至300克之间;奶类控制在250至500克;适当增加蛋白质的摄入,如瘦肉、鱼等。

定期监测血糖,并根据血糖水平调整饮食和活动。根据医生的建议决定监测血糖的时间和频率,一般血糖平稳的孕妇至少每周监测一天,一天至少测4次血糖(早晨空腹和三餐后2小时血糖),必要时监测餐前血糖和夜间血糖。

做好孕期体重管理。在医生指导下,计算自己的体重指数,根据体重指数和孕周,计算合适的体重增加范围,并每周进行体重监测。一般建议家里配备体重秤,在相对固定的时间穿睡衣称体重,使称得的体重相对准确。

适当运动。孕期适当运动是配合饮食调节治疗妊娠期糖尿病的有效措施,运动量要根据每位孕妇的个体情况而定,可以选择步行、慢跑、游泳、骑自行车等。目前推荐孕妇最安全的方法是步行,每天步行30至60分钟为宜,以运动后不感到疲劳为好。

加强对孕妇及胎儿的监测。定期产检,孕28周起每天按要求数胎动,规律生活,适当休息,孕晚期建议左侧卧位,保证充足睡眠。

保持个人卫生。勤洗外阴,勤换内衣,注意保暖,卧室经常通风,少去人多空气混浊的场所,预防阴道炎和呼吸道感染。

做好“糖宝宝”护理和监测。糖尿病孕妇的新生儿体重虽大,但仍应按早产儿处理,应该在医生指导下进行血糖监测和奶量调整,注意保暖。

做好产后随访。产后应继续对血糖进行密切监测,产后42天至3个月复查糖耐量试验,以后仍需控制体重,每2年复查糖耐量试验,以防再次发生糖尿病。

孕妇如果血糖很高或在应用胰岛素治疗期间,应严格按医嘱进行管理。

妊娠糖尿病孕妇的自我管理

区妇幼保健院开展第七届“医院开放日”市民体验活动

通讯员 郭云妃 孙银洁

根据宁波市卫健委组织开展第七届“医院开放日”市民体验活动的通知要求,围绕“科学防疫护安宁,数字服务更便民”主题,11月12日,区妇幼保健院邀请8名5至12岁

“小小市民代表”及6名陪同家属来院参观。

区妇幼保健院医教科科长梅小水给“小代表”和家长讲解了当前疫情防控形势及该院疫情防控措施落实情况,带领他们走访并讲解医院“三道门”管理、发热门诊工作流程、

门诊信息化建设及便民举措、保健科工作特色、口腔科及病区工作情况。除此之外,结合医院专科特色,各部门科主任及护士长现场讲解了手卫生流程、儿童保健体检流程、口腔护齿知识、新生儿洗浴推拿等特色活动项目,取得了“小代表”和家

长的一致好评。

此次活动让各位“小小市民代表”及陪同家属沉浸式参与体验了医院日常工作。市民代表对医院的信息化就医提出建议,同时,为医院后期打造便捷就医新模式、新服务,努力提升患者就医满意度提供宝贵意见。

2022年“世界早产儿日”宣传活动开展

通讯员 郭云妃 孙银洁

早产是指妊娠满28周至不足37周间分娩者,此时娩出的新生儿称早产儿。早产儿因为体重不足,心肺发育不完善,肠胃等消化吸收功能差,常常导致低体温、呼吸窘迫综合征、营养不良等多种并发症,甚至致残致死。每年的11月17日是“世界早产儿日”,为降低早产的发生率,关爱早产儿,改善早产儿健康状况,提高早产儿生命质量,区妇幼保健院组织开展以“关爱早产儿与爱一起成长”为主题的宣传活动。

专业医生为大家讲解早产相关知识,分析早产的常见原因、先兆早产的识别、早产儿的家庭护理等,重点强调孕期保健和预防早产的重要性。一旦发生早产,要及时住院治疗,尽量延长胎儿的宫内生存孕周,促进胎儿成熟度,尽最大努力提高早产儿的生存率和生命质量。现场,医生还与孕妈妈进行答疑互动。

通过活动,提高了孕妈妈对早产的认知度和保健技巧,对降低早产发生率、改善早产儿健康状况起到积极作用。



文明健康
有你有我
公益广告



锄禾日当午,
汗滴禾下土。
谁知盘中餐,
粒粒皆辛苦。

珍惜粮食 反对浪费