

卵巢保养靠谱吗

本报记者 冯金灿 通讯员 陈玉博

作为女性生殖系统较为常见的肿瘤,近年来卵巢癌的发病率迅速增长,且趋向年轻化,七成患者发现时已是晚期。因此,不少女性用各种方法保养卵巢,避免卵巢癌“找上门”。那么,卵巢保养靠谱吗?真能降低卵巢癌的发病率吗?

卵巢癌早期不易发现

河南省肿瘤医院妇科副主任晁宏图说,卵巢在盆腔深处的子宫两侧,出现问题不易被发现。卵巢癌出现明显症状时,癌细胞多已转移扩散,患者5年生存率为40%左右。

卵巢癌多发生于40岁以上人群。卵巢癌早期症状多为腹部出现不适感(消化不良、腹部腹胀)时,容易被忽视。卵巢肿瘤会引起雌激素分泌异常,引起女性月经不规律或绝经后阴道流血。

这些卵巢保养项目科学吗

晁宏图说,有些美容机构为

迎合女性需求纷纷推出卵巢保养项目,如精油按摩、红光理疗、保健品等,但这些都是骗人的。

对于身体健康的女性来说,卵巢是没有办法被按摩到的。卵巢在人体盆腔的深处,前面有膀胱,后面有直肠,女性做B超时都需要先喝足了水,使膀胱充盈,把肠道里的气挤开,医生才能看到卵巢。如果能够触摸到卵巢,那说明身体出现了问题。

很多美容机构的卵巢保养项目就是用精油、药物进行按摩腹部,但是无法达到保养卵巢的目的。

晁宏图说,卵巢保健品大都添加了雌激素,长期服用会扰乱卵巢功能,增加子宫内膜癌、乳腺

癌等疾病的患病风险。对于红光、热敷等理疗项目,有人做完感觉舒服了不少。但是理疗是对慢性盆腔炎的疼痛有一定缓解作用,和卵巢保养没有关系。

卵巢到底能不能保养

那么,卵巢到底能不能保养呢?河南省肿瘤医院妇科副主任医师罗艳林说,卵巢能保养,只要做到以下几点就够了:一是不过度减肥。脂肪是合成雌激素的主要原料,脂肪过少会使雌激素合成不足,引起月经紊乱,甚至诱发卵巢早衰。二是缓解压力。女性长期压力过大会使下丘脑功能紊乱,不能正常分泌促性腺激素,致使雌激素水平下降,卵巢不能正常

排卵。三是戒烟。研究表明,抽烟或被动吸烟会影响卵巢功能,使绝经时间提前1年~2年。四是科学避孕。女性尽量避免人工流产和刮宫,月经期间减少剧烈运动及重体力劳动。还有就是晚上12时至凌晨2时是卵巢分泌雌激素最旺盛的时候。女性应注意睡觉时间,以便更好地保养卵巢。

应该如何预防卵巢癌呢?罗艳林说,常见的卵巢良性肿瘤,如卵巢浆液性肿瘤、卵巢黏液性肿瘤等,可通过超声检查发现。卵巢恶性肿瘤目前缺乏有效的筛查手段,卵巢癌高危人群可用阴道超声检查联合血清糖类抗原125检测进行筛查。



沉浸式技能『大练兵』 十五天 近百人参与

本报讯(记者刘畅 通讯员张艳涛)8月21日~9月4日,河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)脊柱微创中心全体人员、脊柱外科年轻医生、脊柱内镜培训学员、在院进修生及实习生等近100人,陆续在该院郑州院区临床培训中心,参加了一场沉浸式脊柱内镜“大练兵”。

“大练兵”活动考虑到脊柱周围结构复杂、神经血管较多、脊柱手术学习曲线较长等因素,在高仿真模拟器上进行,缩短脊柱内镜手术的学习曲线,帮助更多热爱学习脊柱内镜的医生更快地掌握脊柱内镜手术。一连15天,每天8时至22时,参与“大练兵”的医务人员利用工作间隙,在带教老师指导下,利用高仿真模拟器进行操作和学习。

据河南省洛阳正骨医院脊柱微创中心主任、河南省脊柱微创工程研究中心主任朱卉敏介绍,脊柱内镜手术能治疗因

脊柱退变引起的突出、狭窄等疾病,具有创伤小、恢复快等特点,能有效解决高龄患者因基础病不能接受开放性手术的问题。这次“大练兵”是在现代化、智能化程度较高的高仿真模拟器上进行。高仿真模拟器对人体皮肤、肌肉、骨骼、韧带、神经等组织的模拟程度较高,真实性达90%;对操作医生手眼结合,镜下解剖辨识度有很好的训练,让参训者有沉浸式的训练体验,缩短了他们的学习时间。



9月1日上午,在平顶山市湛河区七彩沙河岸,急救人员救治“伤员”。当天,平顶山市卫生健康委组织开展医疗应急实战拉练。本次拉练由平顶山市卫生健康委主办,市医疗应急中心、市第一人民医院、平煤神马集团总医院和湛河区卫生健康委共同承办,市县两级9支医疗应急队伍参加。实战拉练围绕“紧急情况拉得出、现场救援打得赢、拉练全程保得好”的原则,采取线下现场救援实操与线上远程调度观摩相结合的形式开展。王平 安二辉/摄

千里奔赴 热血担当

□王正勤 侯林峰 崔晓琴

“我在山东省青岛市工作。近日,我在网上了解到许昌市血液库存紧张、急需支援的消息后,就特意从青岛市赶回家献血。”9月4日,在许昌市中心血站建设路采血点,正在献血的张林(化名)说。

近期,随着临床用药量的增加,许昌市血液库存持续走低,在优先保障大出血、外伤、产妇等危急重症患者用血的同时,还有大量血液病患者、择期手术患者

需要血液救治。连日来,许昌市中心血站多措并举,不断扩大无偿献血宣传招募力度,全力确保临床血液供应。

张林就是看到许昌市中心血站的宣传信息来参加献血的无偿献血者之一。许昌市中心血站工作人员得知张林的情况后,激动地说:“太让我们感动了。也正是有了无数个像你这样的不计条件、不计报酬的无偿献血者,患者才能得到及时救治。”



9月1日,在驻马店市东方今典小区,医务人员为小朋友普及心理健康知识。连日来,驻马店市第二人民医院儿童青少年心理组织心理咨询师、心理治疗师走上街头、深入社区,开展形式多样的心理健康宣教和义诊活动。丁宏伟 王慧平/摄

医生为“镜面人”逆向完成手术

本报记者 丁玲 通讯员 汪俊杰

近日,74岁的杨女士接受了冠状动脉介入治疗,术后恢复较好。但与其他人不同的是,这台对医生来说本该轻车熟路的手术,实施时却颇费了一番周折,因为杨女士是一名极其罕见的“镜面人”。

杨女士因间断胸闷、胸痛8个月,加重1个月,再发3小时,在当地医院就诊。心脏彩超显示,杨女士为右位心患者,即心脏位于胸腔的右侧。当地医院给予对症治疗后,杨女士症状好转出院。3天后,杨女士病情复发且加重,急需手术治疗。

几经周折,杨女士来到郑州市第七人民医院寻求帮助。该院心血管内科八

病区主任孙俊华详细了解杨女士的病情后,邀请西京医院教授胡涛,与郑州市第七人民医院心内科介入团队一起为杨女士制订救治方案。

为右位心患者实施手术,手术操作难度较大,常规的操作器械均为为正常心脏位置的患者设计的,为右位心患者实施手术时,有可能会出导管难以到位等问题。救治团队进行了充分的术前评估,针对手术中可能遇到的问题制订了周密完善的手术方案及应急预案。

由于右位心解剖结构和空间构象特殊,患者器官结构的反向使手术手法、器械使用方向和平时完全不一样,手术思维及操作均反向。对于手术医生来说难

度极高,要求术者必须有过硬的基本功和扎实的理论基础,还要对心脏的解剖结构和影像检查有较好的掌握。

术前,冠状动脉造影提示,杨女士右冠中远段闭塞,双侧造影可见逆向侧枝形成。手术历时7小时,顺利结束。

孙俊华提醒,“镜面人”又称全内脏反位,即心脏、肝脏、脾脏、胆等器官的位置与正常人相反,犹如镜中影像。据文献报道,镜像右位心发生率约为2/10000。人们若发现右位心,需尽早确诊右位心类型,以及体内血管畸形和其他内脏转位的情况,并在就诊时告知医生,有助于避免误诊,还能有效指导手术路径的选择,以免延误病情。

信阳职业技术学院附属医院

开展无偿献血活动

不仅能保障临床用血安全,还能挽救患者生命,希望有更多人加入无偿献血事业。”

活动现场,广大职工热情高涨,在信阳市中心血站工作人员的指引下,依次有序地进行填表、抽血化验,核实信息、采集血液。

据了解,当天,信阳职业技术学院附属医院的135名职工参加无偿献血

活动,献血总量达4.72万毫升。

该院副院长姜其学说:“无偿献血是关系群众健康和生命安全的社会公益事业。足量、安全、持续的血液供应是开展临床医疗救治和患者生命安全的重要保障。信阳职业技术学院附属医院职工勇担社会责任,以实际行动践行医者使命,树立了白衣天使的良好形象。”

各地简讯

焦作

推进药政工作

本报讯 记者从9月1日焦作市卫生健康委召开的2023年全市药政工作推进会上了解到,焦作市扎实推进全市药政工作高质量发展,进一步提升全市药政管理水平和药学服务能力。

焦作市要求,各级各单位要紧紧围绕群众用药需求,深入推进基本药物制

度,持续巩固基本药物主体地位;要强化短缺药品监测处置,不断提升药品供应保障能力;要强化药学人才培养,组织好合理用药知识竞赛;要开展好“药师说药”系列活动,不断提升药事服务能力;要认真落实好药品耗材集采工作,确保集采政策真正惠及群众。(王正勤 侯林峰)

商丘

举办老年医疗护理 康复技能竞赛

本报讯(记者赵忠民 通讯员刘胜利)9月1日,由商丘市卫生健康委、商丘市总工会主办,商丘市第一人民医院承办的商丘市2023年度老年医疗护理康复技能竞赛举办。全市16个代表队48名选手参加了此次竞赛。

经过激烈角逐,此次竞

赛评选出特等奖1名,个人一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名、优秀奖若干名;团体奖一等奖2个、二等奖3个、三等奖4个、优秀组织奖若干个。

此次竞赛进一步激发了从事老年医疗护理康复工作的医务人员精益求精、救死扶伤的职业精神。

漯河

临床用血费用 直免率达100%

本报讯(记者王明杰 通讯员李元林 李龙飞)9月4日,记者从漯河市卫生健康委了解到,河南省2023年上半年临床用血费用减免工作日前统计数据显示,漯河市临床用血费用直免率达100%。

2023年上半年,漯河市19家医疗机构办理用血费用直免手续372人次,直免金额36.39万元,直免率达100%,实现了“一个窗口办理、一站式服务、一次性减免”,让更多的无偿献血者、用血者享受到便利。

据了解,自实施无偿献血者及其亲属临床用血费用直接减免工作以来,漯河市卫生健康委高度重视,召

开全市无偿献血临床用血费用直接减免工作会,安排部署用血费用直免工作,按照“明确直免工作流程,明确统一减免标准,明确直免责任部门”的要求,积极推进全市临床用血费用直免工作,建立完善了“让数据多跑路,群众少跑腿”的便民服务体系,实现了漯河市中心血站与19家临床医疗机构无偿献血者信息互联互通,做到了无偿献血者及其亲属用血费用减免“零跑腿”,在全省范围内率先实现了医疗机构用血直免全覆盖。此项工作实施以来,漯河市已连续3年实现无偿献血者临床用血费用直免率达100%。

金岱社区卫生服务中心 被评为郑州市老年友善 基层医疗卫生机构

本报讯(通讯员曹鸿伟 赵贺阳)9月5日,记者从金岱社区卫生服务中心了解到,该中心被评为2022年度郑州市老年友善基层医疗卫生机构,并于近日挂牌。

挂牌仪式上,金岱社区卫生服务中心院长徐新莉说,金岱社区卫生服务中心作为郑州仁济医院医疗板块建设的重要组成部分,通过积极筹建布局,健全组织管理,全面落实老年人医疗服务优待政策,建立便捷就医绿色通道,不断优化老年患者的就医流程,多措并举解决老年人就医遇到的困难,持续改善老年人的就医体验。

接下来,金岱社区卫生服务中心将继续从老

年人的现实需求和“急难愁盼”问题出发,弘扬中华民族敬老、助老美德,推动老龄健康工作高质量发展。

同时,金岱社区卫生服务中心将加强老年医学重点专科建设,营造老年友善环境,优化老年友善服务,切实将老年友善理念融入社区医院文化中,积极推进老年友善医院建设。

金岱社区卫生服务中心作为一所公办非营利性医疗机构,承担着国家基本公共卫生和基本医疗工作,已建立长效机制,落实常态化、老年友善服务内化于心、外化于行,全力为老年患者创造友善、安全、舒适的疗愈环境。

