



厦门市海沧医院

第6期

· 百年救世 缘定海沧 ·

2016年1月29日

院长新年致辞

一转眼,又到了挥手惜别旧年,满怀喜悦迎接新年的时候了。年终岁末,常令人感慨万千。值此新年到来之际,海沧医院党政领导班子向长期以来一直关心、支持我院建设与发展的各级领导、各位专家和各界朋友,向一年来辛勤耕耘的职工,致以诚挚的谢意和最美好的新年问候!

回顾2015年,我们付出了辛劳,也收获了希望,更多了几分精彩!过去的一年,我院以“抓机遇促发展、打造品牌医院”为主题,以深入开展医疗质量

管理、提高服务质量、加强团队凝聚力为突破口,积极参与公立医院改革,创新管理机制,各项事业均取得长足的进步,群众满意度显著提高。

2015年,我院门急诊量、手术台次、出院病人数均创历史新高;党建工作、分级诊疗工作、满意度整改工作、对接村居活动、安全生产工作等重要工作屡获好评;人才引进力度加大,较独立建制时增加了200多名员工;教学任务完成良好,科研成果成绩喜人,基础建设加快,设备投入增加。站在新起

点,把握新机遇,我院朝着更为远大的目标迈出了更新更坚实的一步!

2016年,我院二期新大楼即将启用,为进一步改善患者就医体验,确保患者得到及时、有效、优质的诊疗服务,我院以二期新大楼启用为契机,进行就诊流程再造。通过科学划分内外妇儿等诊区,增加100多台自助机、强化导医服务、增设挂号收费窗口、设置醒目标识等举措,为患者提供干净、整洁、安全、舒适的就医环境,提高服务品质,营造更加融洽的医

患关系。

充满希望的2016年,必将会给我们带来更多的精彩!在新的一年里,我们要继续推进和深化医院改革与发展,全面提升医院的综合实力和竞争力,为广大患者提供高品质、人性化的医疗服务!

最后,我衷心地祝愿所有关心、支持我院建设与发展的各界朋友和全院职工在新的一年里,工作顺利,阖家幸福!希望大家凝聚热情,齐心协力将这份爱的事业坚持下去。

我院党委召开“三严三实”专题理论学习会

1月4日下午,我院在门诊楼第二会议室举行党委中心组“三严三实”专题理论学习会。院党委副书记庄建民主持会议,院党政领导班子及职能科室负责人、党群部门负责人共同参加了学习。

专题学习会上,党委副书记庄建民传达了习近平总书记在中央政治局第26次集体学习时的重要讲话精神,并围绕“三严三实”中“严以用权,真抓实干,实实在在谋事创业做人,树立忠诚、干净、担当的新形象”主题做了专题报告。与会人员对报告进行了认真的研讨学习,并结合医疗服务工作实际分别谈学习体会。一致认为,作风建设永远在路上,每位党员心中都要存有敬畏,把“三严三实”要求贯穿在日常的医疗服务工作中。

姜燕院长要求,“三严三实”教育活动是党的群众路线教育实践活动的延展深化,是持续深入推进党的思想政治建设和作风建设的重要举措。与会要注重坚持加强学习,自觉



院党政领导班子及职能科室负责人、党群部门负责人共同参加学习

践行“三严三实”;要自觉加强党性修养,坚定理想信念,提升道德境界,追求高尚情操,自觉远离低级趣味,自觉抵制歪风邪气;要善于学以致用,在工作中、日常生活中充分发挥党员先锋模范作用,教育引导医院全体干

部职工践行“三严三实”要求,扎实服务基层、服务群众、服务发展,做忠诚干净担当的好干部,把“三严三实”要求作为我们保持共产党员高尚情操、推动厦门市海沧医院医疗服务事业发展的根本。

我院正式推出微信预约挂号

我院近日推出了微信版“厦门市海沧医院掌上医院”。相比手机app软件安装,微信“关注”信手拈来,更受广大市民的青睞。

市民只需关注厦门市海沧医院微信公众号,并绑定个人或家人就诊卡,即可实现在线预约、挂号、充值、查看报告、查看费用清单等功能,并可即时获得就医指南、信息公告、医院新闻、科普宣教等资讯,享受便利、专业、温暖的医疗服务。

微信预约挂号是我院继现场预约、电话预约、网络预约挂号之后,对公众开放的又一创新的医疗服务通道。通过微信预约,可增加医院的服务窗口,实现多渠道挂号,节省患者排队挂号的时间,推动群众便捷就医、合理就医、科学就医,推进医疗质量与服务效率提升,扩大医疗资源的受众面,这也是我院深入开展“改善医疗服务三年行动”的具体措施之一。



我院荣获市卫生计生系统2015年党建知识竞赛第一名

10月23日,由卫计委组织的2015年卫生系统党建、党风廉政建设暨精神文明知识竞赛决赛拉开序幕。经过激烈的角逐,我院陈小云、范鑫、肖琦三位党员组成的海沧医院代表队凭借扎实的知识功底、敏捷的反应能力和默契的相互配合遥遥领先,最终斩获桂冠。此次党建活动,我院党员不仅体现出扎实的党史党建知识功底,更是展现了海沧医院全体党员积极向上、团结一致的青春风采。



党建知识竞赛

掌上智慧医院 看病更方便!

- 1 把医院推荐给你的手机!
- 2 打开微信
- 3 点击“扫一扫”,进行扫描
- 4 添加并关注“厦门市海沧医院”

功能包括: 预约挂号、取药确认、手机充值、排队查询、报告单查询、就医全流程。

叶辉：一份责任 一种态度

厦门市海沧医院耳鼻咽喉—头颈外科副主任叶辉外形文质彬彬，与之交谈，发现原来在其温情的外表下藏着一颗理性、沉稳的心。平日，来海沧医院找叶辉看病患者络绎，学术与看诊这两样事，占据着他大部分的生活时间，全年无休。他说，“医疗是一份艰苦的事业，但每次看到患者在自己的治疗下痊愈，这份事业便成了他幸福的艰苦”。

在叶辉的带领下，海沧医院耳鼻喉科陆续开展了中耳手术（乳突根治术、鼓膜成型术）、咽喉手术（悬雍垂腭咽成形术、垂直半喉切除喉重建术）、头颈外科手术（甲状腺部分及全切除术、甲状腺肿瘤切除术）等三级甲等医院病种病例手术，成功抢救严重颈部开放损伤及罕见环状软骨骨折窒息患者，从基础到临床方面均已经达到三级甲等医院技术要求。

叶辉拥有独到精准的判断力以及常年积累的诊疗经验，对每台手术更是尽心尽力。2014年3月，海沧医院耳鼻喉科曾收治过一位患有睡眠呼吸暂停综合症的幼儿，叶辉负责为该患者制定手术方案及其相关治疗。因患者先于其他地方治疗，无明显疗效，经多方考虑，和该患者家属达成一致共识后，叶辉对其实施了腺样体切除和扁桃体切除术。

立竿见影的医技，获得了家属信任，在日后行医生涯中，经介绍前往海沧医院找叶辉就医的人有很多，叶辉依旧乐此不疲地做本职工作，而他对医患关系的看法简单却又深刻。“有一种负责的态度，杜绝私心，以患者为中心，达到这三点，委实不易，只能一步步地坚持前行”，他讲道。

叶辉的工作，近年又添了些许新模式。譬如他会跟患者互留电话，遇到远道而来者，未能及时拿到化验单的患者，第一时间告知检查结果。另外，对一些术后恢复中的患者，叶辉的手机短讯中，常有写给他们的日常建议和动态医嘱，密密麻麻的短讯不仅是作为医者的贴心，也是叶辉对待患者的严谨态度。



医生名片

叶辉，耳鼻咽喉—头颈外科副主任医师，硕士研究生，北京同仁医院进修学习。对耳鼻咽喉科常见病、多发病和疑难病症能够正确诊断并合理治疗。能够完成鼻中隔矫正术、扁桃体切除术、腺样体切除术、悬雍垂腭咽成形术、全喉半喉切除术、选择性颈清扫术、鼻内镜手术（鼻息肉切除术、鼻窦开放术、蝶窦开放术等）、鼓膜成型术、乳突根治术等耳鼻咽喉科手术。研究方向为睡眠呼吸疾病，并在院、市、省级立项研究，能够对睡眠呼吸疾病患者（新症）进行序列治疗及正确指导，擅长鼻内镜手术。

门诊时间：周一上午
周四上午

纪程宏：患者满意是自身最大成就

走进海沧医院的普外科住院部，只见长廊两旁的过道加设了很多张床位。再往前走，长廊尽头就是纪程宏主任的办公室，他笑说，这间办公室也是接待患者及家属的地方，大部分患者可以在此通过相互谈心来消除疑虑。长年累月，纪程宏因此结交了不少朋友。

令纪程宏印象最深的一位朋友已年逾耄耋，按理说，一般给高龄患者制定治疗方案，医生大都采用保守治疗，也能降低患者风险，但患者很“倔强”，她先说服家属，后再对纪程宏表态，“无论如何都要做手术”。得知此情，纪程宏有信心也有焦虑。

老人九十高龄，在做身体检查时发现的胆囊结石，遂一直靠服药控制。因自视健康情况良好，所以萌生手术摘取结石的想法。但无论多强的体质，在年迈的身体上动刀子，必没那么简单。

看着老人坚毅的眼神，纪程宏十分动容。他说，人一旦进入晚年阶段，身体的代谢系统开始迟缓，所有的脏器功能不如以前，特别是心脏和肺部，看似健康，也许隐藏着衰弱迹象，得经过全面的身体检查，发现并排除问题，才决定是否进行手术。

那段时间，纪程宏一方面为患者准备严谨的术前检查，另一方面积极召集海沧医院普外科团队制定手术方案，反复细化并充分考虑术中可能出现的情况，在用药方面，他更是小心翼翼，精益求精。

据纪程宏回忆，那场“高龄手术”的过程非常顺利，老人在清醒过的那一瞬间颤巍巍地握住了他的手，感激之情，溢于言表。老人出院不久，家属特意送来锦旗，如今悬挂在普外科办公墙上。类似的锦旗，纪程宏收到过许多，一面面熠熠生辉的锦旗，既是患者对医生的信任，也记录了医生与患者之间的温情故事。

从医近30载，纪程宏秉承患者满意方为自身成就的理念，一路走过艰辛坎坷。他表示，满意是个很简单、脱口而出的词，但要达到使患者求诊过程满意、入院过程满意、对手术满意、术后恢复满意，仍得不断承受普通职业难以体验的压力，再将这些压力转化为追求进步的动力。



医生名片

纪程宏，普外科主任、主任医师，福建省外科学会胃肠及肝胆胰脾学组委员，厦门市外科学会常委，厦门市肠内外营养学会副主任委员。1984年毕业于上海第一医学院（现复旦大学医学院），毕业后一直坚持在外临床工作，具有扎实的外科理论基础及丰富的临床经验，在运用腹腔镜对多种腹腔疾病进行诊断、手术、治疗有很高的造诣，擅长对胃肠、肝、胆、甲状腺等疾病的诊断及微创治疗。

门诊时间：周二上午

儿科简介

厦门市海沧医院儿科，前身系厦门市第二医院儿科，成立于1903年，迄今已有100余年的历史，于1999年由鼓浪屿迁至海沧区，经过近15年的发展，科室现已发展成为一个设备先进、结构合理、人员完善的科室，对于保障整个海沧地区、乃至漳州角美等地区的儿童身体健康发挥着重要的作用。

科室目前拥有主任医师2人，副主任医师1人，主治医师7人，住院医师3人，护理人员近20人；拥有一系列先进的仪器设备：新生儿呼吸机、新生儿保暖箱、新生儿蓝光治疗仪、经皮测胆红素仪、儿童心电图监护仪、肺功能仪、降温毯、压缩雾化吸入机、排痰仪、红外线治疗仪、24小时脑电图监测仪等；科室开展了一系列先进的诊疗技术，其中小儿纤维支气管镜检查术、小儿肾脏穿刺活检术、超细胃

镜检查术等居全市领先水平，并且开展了过敏原皮试、肺功能检测、鼻负压冲洗术、生长激素激发试验等多项工作，并采用国际通用的共识与指南，治疗儿童支气管哮喘及过敏性疾病上万人；近三年开展了儿童生长发育门诊，对生长发育迟缓及性早熟的筛查和诊治积累了丰富的经验，目前参与诊治的病人数已达百余人。科室常年不定期地开展哮喘、生长发育迟缓等系列健康教育讲座，既普及了家长和儿童的相关健康知识，又提高了治疗的依从性，使许多儿童得到了及时有效的治疗，取得了良好的社会效益，得到了广大患者及家长的一致好评。

我院儿科拥有一支年轻的，充满了青春活力的医护队伍，我们的宗旨是：让更多的孩子拥有一个健康、快乐的童年！



儿科主任方政耐心为小朋友检查身体。

我院开设肛肠科门诊

科室介绍

厦门市海沧医院肛肠科是中西医结合特色鲜明，集科、教、研于一体的肛肠专科。该科重视微创无痛手术的研究，运用结扎、挂线、微波、熏洗、外敷等技术治疗各种肛肠疾病，诊疗范围包括内痔、外痔、混合痔、肛瘘、肛裂、肛周脓肿、肛窦炎、肛周湿疹、直肠脱垂、顽固性便秘、肛乳头肥大、直肠息肉、急性慢性结肠炎、孕妇儿童肛肠疾病、肛门周围化脓性大汗腺炎、藏毛窦、急性坏死性筋膜炎、肛门外伤、肛门神经官能症、肛门术后综合征等肛肠疾病。

我院肛肠科拥有微波治疗仪、

红外线治疗仪、中药熏洗仪、电子结肠镜等专科设备，开展的特色治疗有吻合器痔上黏膜环切术（PPH术）、开环式微创吻合术（TST术）、环状混合痔分段套形结扎术、高位复杂性肛瘘低位高挂旷置引流术、肛周脓肿一次性根治术、消痔灵注射治疗直肠黏膜内脱垂、中药保留灌肠治疗结肠炎、综合方法治疗便秘等；研制出消炎止痛膏、生肌膏、湿毒膏、中药坐浴熏洗方等系列专科中药制剂，在消肿止痛、止痒、切口久不愈合等方面具有独特疗效，深受广大患者的好评。

专家介绍

谢成利，男，副主任医师，福建中医药大学研究生毕业，福建中西医结合学会肛肠分会委员、福建省中医药学会肛肠分会委员，从事临床工作15年，曾在全国肛肠中心进修学习。擅长：肛

肠科痔、瘘、裂、肛周脓肿、肛门外伤、肛周湿疹、肛肠术后综合征、顽固性便秘的诊治及PPH、TST等肛肠微创手术。

门诊时间：周三、周四全天、周六上午

李星，女，主任医师，北京中医药大学硕士研究生，从事肛肠专科临床工作20余年，曾先后在北京广安门医院和福建省人民医院肛肠科进修学习。熟练运用中西医结合方法治疗肛肠科的常见病、多发病，如痔、瘘、裂、肛周皮

肤性病及疮疡疾病等；擅长治疗肛肠科疑难病，如直肠脱垂、环状混合痔、重度嵌顿痔、复杂性肛瘘、直肠前突、出口梗阻性便秘的手术治疗；能够辩证运用中医中药治疗便秘、溃疡性结肠炎、不全性肠梗阻、放射性直肠炎等。

用43℃温热水“烫死”癌细胞

——海沧医院主办姑息治疗新进展学习班

为推广姑息治疗的成功经验,加强省内外学术交流,近期,第一届姑息治疗新进展学习班暨福建省抗癌协会癌症康复与姑息治疗专业委员会第四季度沙龙在厦门海沧成功举行。来自福建各医疗机构的250多名肿瘤专家、医护人员相聚在美丽海沧,就晚期癌症的治疗、护理进行了热烈的探讨。

谈到治疗癌症,不得不提及癌症晚期的治疗。据海沧医院党委副书记、肿瘤内科专家陈毅德主任医师介绍,“在癌症的晚期治疗中,姑息疗法是重要的环节,可以让患者提高生存质量,让患者有尊严地活着”。

海沧医院治肿瘤历史悠久

作为本次大会的主办方,厦门市海沧医院在肿瘤治疗方面可谓历史悠久、独树一帜。海沧医院的肿瘤科起源于鼓浪屿医院肺科,从上世纪八十年代中期起就开始收治肺癌及各类早中晚期恶性肿瘤患者。2000年,海沧医院肿瘤科独立建科,成为厦门市最早成立的肿瘤介入科及肿瘤内科,历经15年的发展创新,海沧医院在肿瘤治疗,特别是姑息治疗方面,取得了一次又一次跨越式的发展。仅2014年一年,海沧医院就收治晚期肿瘤病人2000多例次,而且呈稳步上升趋势。

据悉,近年来,恶性肿瘤尤其是胸腹部恶性肿瘤的发病率呈不断上升趋势。胸腹部恶性肿瘤在根治术后,往往胸腹腔内有微小转移灶和游离癌细胞,肉眼或者影像学仪器看不见,给肿瘤复发了下了隐形炸弹。“有的晚期肿瘤患者胸腔、腹腔、盆腔浸润,往往会导致恶性胸腹水,体腔大量积液。”陈毅德介绍,对于这些积液,以往只能采取抽吸的方法,常常无法真正起到治疗效果。而且,患者被反复抽液后,营养物质大量丢失,加重了病情。

针对此种情况,2014年下半年,厦门市海沧医院率先在省内外引进“恒温体腔热灌注”治疗系统,用温热水“烫死”癌细胞。

用温热水“烫死”癌细胞

“我们院引进的体腔热灌注治疗系统,是目前较为先进的设备,使用安全、疗效确切。”陈毅德介绍,该仪器将化疗药物与大容量灌注液混合加热到43℃,持续循环恒温灌注入患者胸



▲患者正接受体腔热灌注治疗。

腔内,通过热化疗的协同作用和大容量灌注冲刷过滤作用,有效地杀灭和清除腹腔内残留的癌细胞和微小转移灶,预防和治疗胸腹腔种植转移。

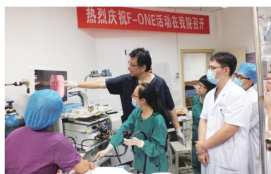
值得一提的是,它在预防和治疗腹膜广泛转移癌(包括来源于肺癌、乳腺癌、胃癌、大肠癌、卵巢癌、胆系癌、胰腺癌、腹膜假性粘液腺癌)、恶性腹水胸水、膀胱恶性肿瘤等方面,具有非常独特的疗效。

为什么体腔热灌注治疗仪必须加热到43℃呢?这会不会对身体产生伤害呢?陈毅德解释,因为肿瘤细胞在43℃持续1小时就会出现不可逆的坏死,对癌细胞能产生伤害。但对于人体的正常组织来说,这样的温度并不会造成破坏,所以仪器使用起来是安全的。“国内此类治疗系统的温差大多仅能控制在0.5℃-2℃,而海沧医院引进的治疗系统温差则能控制在0.05℃-0.1℃,更为可靠。”

帮助患者幸福地活着

此外,海沧医院还积极研究基因检测指导下的个性化治疗、热化疗联合治疗、免疫生物治疗、肿瘤局部热疗、介入栓塞治疗、射频消融、化学消融、粒子植入、PCA镇痛、分子靶向治疗等新技术,大大提高了恶性肿瘤的治疗效果。

面对晚期癌症病人,减轻患者身上的病痛,提高患者生活质量外,医院还必须对患者进行心理干预,“常常帮助,总是关怀”,这才是姑息治疗的主旨。因此,加强医学人文建设、做有人情味的医者这一理念也已经融入海沧医院医务工作者的血液中。陈毅德表示,如果一个即将辞世的癌症患者,能不留遗憾地对这个世界和他的亲人说一声,“我对自己的一生满意,也对自己的医生满意”,这应该就是医护人员最大的褒奖。



■国际知名专家傅光义教授来我院消化内镜室进行学术交流。

国际知名专家傅光义教授来我院消化内镜室进行学术交流

2015年11月5日,国际著名消化内镜专家、日本菅间纪念医院傅光义教授来我院进行学术交流及“手把手”内镜操作演示。我院消化内科全体医护人员参加了此次交流活动。

傅光义教授毕业于日本京岗医科大学,在消化内镜领域经验颇丰,尤其在染色内镜、窄带成像技术(NBI)、放大内镜技术诊断及治疗消化道早癌方面有较深造诣。此次来我院学术交流过程中,傅光义教授在消化内镜中心亲手演示了窄带成像技术(NBI)+放大内镜的使用,并详细阐述了如何观察及识别不同病变的内镜下表现,同时手把手指导年轻医生进行胃镜和结肠镜操作,操作同时还配合生

动、细致的讲解。参会者积极提问,傅光义教授答疑解惑,浓厚的学术氛围将此次学术交流推向高潮。

傅光义教授此次来我院进行学术交流,规范了医院胃镜操作手法,提高了胃镜下早期病变的诊治水平,受到消化科医生的一致好评。

福建是消化道肿瘤高发区,但胃肠肿瘤早期往往没有任何症状,甚至内镜下也很难发现,因此要发现早癌,高清先进的设备,敏锐犀利的眼睛,耐心细致的态度缺一不可。

去年10月,我院引进了中国首批、省内首台、目前代表世界最先进水平的新一代多用途消化道内镜诊疗系统——EVIS 290系统,它就像是内

科医生的一只慧眼,可以帮助医生近距离观察消化道内部的健康状态。

同时,我院分批选派医务人员外出学习,并邀请国内外知名专家前来交流,进行手把手指导,拓宽视野,提高操作技巧,为患者提供更优质的医疗服务,并为提高我院消化内镜下早癌的诊治水平起到了积极的推动作用。

“循证药学在临床治疗中的应用”会议圆满落幕



■“循证药学在临床治疗中的应用”会议圆满落幕。

2015年11月7日,由厦门市海沧医院主办、厦门市医学会协办的国家级继续教育讲座在厦门宾馆举行,本次讲座的主题为“循证药学在临床治疗中的应用”,200余名来自省内各大医院的药师、医师、护士参加了此次会议。

福建省法学会医事法学研究会2015年年会在海沧举行



■相关领导及专家出席本次年会

2015年12月26日,福建省法学会医事法学研究会2015年年会在厦门市海沧区召开。本次年会由福建省法学会医事法学研究会主办,由厦门市海沧区卫计局、厦门市海沧医院共同承办。省法学会姚国祥秘书长、省、市卫计委领导以及近40名省内法学界、医学界专家学者,包括多位医学-法律跨学科专家出席本次年会。

我院成功举办市泌外学术会议

10月17日下午,我院在第一会议室成功举办市级泌外学会学术活动,来自市各家医院的泌外专家积极参加,到会专家及同道60余人。

会上,我院泌尿外科副主任医师王继前做了题为《钦激光前列腺手术Holep探讨》的讲座,介绍了Holep术这一在国内甚至国际上都算最新的治疗良性前列腺增生手术的优势与新进展,总结了我在省内率先开展Holep术一年来的经验与体会。

活动现场,与会专家进行了积极的讨论,肯定了该技术的优势并表示极大的兴趣。会议圆满举办,这是我院独立建制以来泌外科举办的第二次市泌外学术活动。

钦激光技术简介:

钦激光在医学领域应用已经有较长时间了,经过经过多年的不断改进,近10年来才在前列腺增生领域崭露头角。大功率钦激光在切割、止血方面有明显的优势,特别是以钦激光为主的双波长组合式激光与传统的电能相比更有无与伦比的优点,使得手术更为精细、安全、彻底。

我院于2014年引进“双子星”组合式钦激光,并投入到前列腺增生、结石、肿瘤、狭窄等疾病的治疗之中,其中已完成前列腺腺体切除术100例,取得了极为满意的效果,完全颠覆了以往电切治疗前列腺手术的高危、粗放、难于彻底切净的状况,达到了精细化、解剖级的高层次,使得手术更为安全、彻底、恢复快。

健康玩转春节 要知道这些事

亲朋好友春节相聚,开心的同时也不能忽略了防病保健。如何健康玩转春节,听听厦门市海沧医院各大专家怎么说……



注意保暖 饮水疗法避免感冒

呼吸内科主任陈玲玲

冬天天气干燥,呼吸道变得敏感,是呼吸道疾病多发季节。但时下的年轻女孩,为了漂亮大冬天仍穿着短裙短裤,看似“美丽冻人”,殊不知呼吸道疾病已经盯上了你。为此,陈玲玲提醒大家:年轻女孩如果爱美,可以搭配帽子、围巾、手套、马甲、护腰、长靴等时尚保暖的配件,护住重要部位,兼顾保暖与美丽。老人和孩子等抵抗力较差人群,则要注意随时增减衣物。

对付感冒也有些小窍门,“饮水疗法”就是其中之一。当你觉得自己身上有点发懒或发冷,头有点发晕,可能要感冒时,先喝两杯热水,然后,间隔三五分钟喝一口,喝到周身暖和,微微出汗,开始排尿,尿液清亮为止。一般坚持喝两三个小时即可避免发展为感冒。

适度锻炼 备用药品不可少

康复医学科主任范洪力

春节期间,若坚持适宜的体育锻炼,不仅可以养肺,还有利于增强其它各脏腑的气血运行,增强身体对外界寒冷刺激的抵御能力。因此,范洪力建议,冬季可以选择慢跑、徒步、自行车等轻松平缓、活动量不大的项目,或适当泡泡温泉。而像登山、球类等剧烈运动,容易使人透支体力,风寒入侵,诱发感冒等疾病。

另外,春节出行,一定要做好旅途中的准备工作,保温杯、一次性消毒纸巾必不可少,另外也要备些小柴胡冲剂、藿香正气丸、清开灵、黄连素、活络油、止血贴等常用药品,防止旅途中的突发疾病与不适。

旅途饮食要特别注意。各地人土风情、饮食习惯各不相同,不熟悉的食物,没有把握的食物,尽量不吃、少吃或小尝,以免病从口入。常言道,水土不服,其实就是这些食物不适合您的体质。

早睡晚起 作息要有规律

中医科主任叶妙琛

春节时令,仍适宜早睡晚起,但不要窝在家里睡懒觉、上网、看电视、打牌不出门。叶妙琛提醒:呆在家里,既要注意保暖,又要注意通风,保持空气对流,预防病菌滋生传播。

有些年轻人经常在熬夜后的第二天白天进行补觉,从早上睡到傍晚才起,连早餐、午餐也在梦中解决了。叶妙琛提醒,这样的补睡,对体能恢复没有帮助,长此以往,只会造成生物钟被打乱,日后可能加重睡眠障碍。

因此,假期一定要注意保持“早睡晚起”,收阳养阴。早睡,以晚上10点左右较合适,老人、小孩还可以适当提前。晚起,是指睡到太阳升起时,这时大地的阳气上升、阴寒散开,也就是早晨7点钟左右。

管住嘴巴 多喝水促进排泄

消化内科主任方慧祺

春节走亲访友,各种吃喝活动也逐渐多了起来,但海沧医院消化内科主任方慧祺介绍,春节期间也是胃肠疾病多发期,究其原因,都和胡吃海喝有关。方慧祺支招:三餐要按时吃,每餐只吃八分饱,如聚会太多,可每餐都适当减少食量,少吃肥甘厚腻的食物,并注意补充富含纤维、维生素的新鲜蔬菜、水果,以促进胃肠蠕动,加快体内有害物质的排泄。

多喝水开白水或茶,每日饮水(含汤)至少6碗(杯),每碗(杯)以250cc计算。充足的水分可促进体内废物排泄,对肾脏和泌尿道结石的预防和治疗有帮助。

大龄生二胎,我还可以吗?

全面二孩放开了,很多70后纷纷到医院咨询大龄生育二胎的相关问题。为此,我院特意邀请妇产科主任龚江红为大家答疑解惑。

年龄多大就不能生了?

生育没有一个绝对的不能的年龄,当然年纪越轻,生育的机会越大,从生理角度考虑,妇女最佳的生育年龄在20岁至25岁之间。从30岁开始,妇女的生育能力开始出现下降,35岁以后生育风险、胎儿畸形率增大,产时、产后并发症增加。在40岁之后,妇女的生育能力则明显降低,但并非等于零。不过到了45岁时,怀孕已经变得很困难。

需要提前做哪些检查?

孕前检查对大龄女性尤为重要,建议可以做以下几项检查:1.血常规检查:及早发现贫血等血液系统疾病,因为贫血不仅会影响受孕,即便怀上了,在分娩后也容易出现产后出血、产褥感染等并发症,对胎儿也会有易感染、抵抗力下降、生长发育落后等不良不良影响。2.尿常规检查:有助于肾脏疾患早期的诊断。如果将来怀上宝宝,10个月的孕期对于肾脏系统是一个巨大的考验,身体的代谢增加,会使肾

脏的负担加重,所以万一肾脏存在问题,后果会非常严重。3.染色体检测:可以及早发现克氏征、特纳氏综合征等遗传疾病、不育症。4.神经管畸形筛查:孕前进行神经管畸形筛查是很有用的,服用叶酸可以降低风险。

而对于男性而言,一般不需要进行特殊的检测,但如果3次以上流产的情况存在,男性应该考虑做一个染色体检查了解有无染色体的异常情况存在。

孕前男女都要吃叶酸吗?

对于大龄男女,都需要在孕前同时补充叶酸。准备怀孕的女性,从孕前3个月开始到怀孕3个月,都应该补充小剂量叶酸,以预防胎儿神经管畸形,对自身的健康和腹中胎儿的发育等,都有益处的。

对于高龄女性更是如此,因为高龄女性的宝宝发生神经管畸形的可能性更高。

一般来讲,随着年龄增长,女性会出现卵子老化、子宫收缩性变差、体质下降等生理变化,容易导致出生的婴儿缺陷率高,而孕前摄取适量叶酸则可降低胎儿神经管畸形的发生,避免造成染色体断裂而出现畸形儿,也可以预防孕期胎宝宝异常,比如血性流产、早产、天性疾病、智力发育迟缓甚至新生儿死亡。



而对大龄准爸而言,叶酸是提高精子质量的重要物质。当叶酸在男性体内呈现不足时,精液的浓度及精子活动能力下降,会使受孕机会减少。

解除避孕了以后多久可以怀孕?

这和避孕的方式有关。如果是口服避孕药避孕,要在停止口服避孕药半年后再怀孕。因为口服避孕药会影响卵子的质量,要将卵巢里的卵子全部排空,则需要半年的时间。若是用宫内节育器避孕,在取出节育器后,等下一次月经来了,便可尝试怀孕。

尝试了一段时间怀不上孕怎么办?

所谓心急吃不了热豆腐,在怀孕这件事上越是焦急越怀不上。这是因为焦急的心理会影响体内的激素分泌,导致身体机能不能很好地运转,受孕难上加难。

年龄越大,生育能力越低,如果经过一段时间的尝试,仍然不育,必要的时候也需要需求医生的帮忙。一般而言,医生会在尝试怀孕一年不成功以后进行一些必要的检查,当然,超声、排卵监测、男性精子检测这些无创的试验都是可以提前去检查的。