

当中高考与生理期相遇怎么办?

记者 宋伟 刘晶

聚焦 健康

中高考在即,考生们也已经进入了最后的冲刺阶段,有些女生在高考或者中考的时候遇上了生理期来访,其间痛经、情绪烦躁、注意力不集中、身体疲惫等,会不会影响考场发挥?

那么广大中高考女生遇到这种情况应该如何应对呢?我们采访了延安市人民医院妇产主治医师李延。

月经属生理现象

月经又称生理期,是指伴随卵巢周期性变化而出现的子宫内膜周期性脱落及出血。月经周期为21~35天,平均28天,经期为3~7天,经量为5ml~80ml。规律的月经建立是女性生殖功能成熟的重要标志。

月经属生理现象,月经来潮一般不影响女性的生活,但是有时会因月经期盆腔充血而引起腰骶部酸胀和下坠感,也有部分女性来月经时有痛经和经量多的表现。此外,还有约20%~50%的女性出现不同程度的经前期综合征,表现为月经前出现头痛、乳房胀痛、紧张、易怒、烦躁、失眠等,一般情况下均

不需特殊治疗。可是如恰逢外出、考试、运动员比赛等,可能会因为月经来潮的各种不适造成状态失常,水平难以发挥,影响预期成绩。

如何提前应对

李延说,必须明确说明的是,如果平时月经来潮时没有特殊不适,不影响日常生活和考试,更建议顺其自然,不采取任何措施干预。

如果确实经期不适明显,以至于会影响到考生考试正常水平的发挥,是可以采用一些有效的方法让月经远离高考期,使考生们轻松应对考试。方法如下:

第一,口服短效避孕药来推迟月经来潮,效果可靠。具体方法为,5月份(考试前1月)月经来潮的第5天开始口服短效避孕药,1天1片,固定时间,连续服用,直至考试结束(注意:不可漏服,常见的短效避孕药为21~28片/盒,备用2盒足种)。目前市面上短效口服避孕药种类很多,常见的有优思明、优思悦、达英-35、妈富隆等,更建议选择低激素剂量、副作用相对较小的产品。注意:若存在使用口服避孕药禁忌症(如肥胖、血栓栓塞等)的考生,请不要服用避孕药,避免雪上加霜。

第二,月经后半期(即月经14天左右)采用孕激素阻止下次月经来潮,具体方法为口服孕激素如地屈孕酮片10mg/次,2次/日,持续至考试结束后停药,约停药1周左右会月经来潮。但因该方法需使用的孕激素量较大,且常常有用药后不足以推迟月经来潮的情况,故该方法不作为首选。

注意:不管服用哪一种药物推迟月经,都需要在医生指导下,不可以擅自用药,以免产生不良后果。

如果没有提前准备,且中高考与月经真的相遇了,应该怎么办?

首先,一定要清楚,月经是正常的生理现象,是每个性成熟女性的“好朋友”,每月如期而至的月经恰恰证明了你的生殖功能良好。只要月经周期规律,经量正常并且没有明显的痛经等不适,在月经期正常学习,适当休息,保持平和的情绪即可。如果好朋友月经的到来完全不会影响日常生活,那一定不会干扰考生中高考期间正常水平的发挥。

其次,如果确实经期不适明显,可能会对考试有一定的影响,可以使用药物来缓解不适。对于月经期存在的痛经及经量多等问题,可以采用一些有效的方法对症治疗。如月经量多时使用止血药品氨甲环酸片(0.5g/

片),早晚各口服2片,副作用小,可有效减少月经量。若痛经明显,则在考前服用1片芬必得,服药后12小时内都有镇痛效果,可保安然度过考试期。

李延说,当生理期与中高考相遇,女考生一定要避免因为月经的到来而出现过度紧张及焦虑。合理休息,避免剧烈活动,适当保暖,避免生冷刺激饮食(建议适当多进食牛奶、鸡蛋等蛋白含量高的食物),使用棉质内裤及卫生巾(量多时可使用夜用卫生巾),并根据月经量2~4小时更换一次,晚睡前适当清洗外阴,保持会阴清洁,适时使用药物对症治疗经期不适即可。

最后,祝广大女考生不受生理期干扰,树立信心,放松心情,发挥正常水平,在中高考中取得优异的成绩。



腰痛不知何原因 原是肿瘤卡尿管

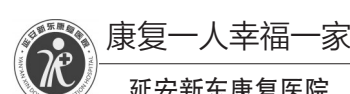
本报讯(通讯员 拓鹏飞 王帅帅)随着人们生活水平的不断提高,健康意识逐渐增强,前来延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)泌尿外科就诊的泌尿系肿瘤患者也逐渐增多。近日,该院泌尿外科成功救治一例疑难输尿管癌患者,标志着该院泌尿外科在疑难危重病例诊断、腹腔镜微创治疗方面水平迈上了新台阶。

李大爷半月前曾因无明显原因出现左侧腰痛,呈阵发性钝痛,无腹胀,无尿频、尿急及肉眼血尿就于当地医院,行B超提示左肾积水,左侧输尿管中段占位,考虑肿瘤可能性大,患者和家属非常着急。经多方打听找到该院泌尿外科郭巍主任寻求帮助,郭巍主任通过详细询问病史、查看各项检查结果,最终明确诊断。

泌尿外科团队在麻醉手术科团队、心内科团队的密切配合下,手术前由心内科医师置入临时起搏器,泌尿外科郭巍主任主刀,克服术中重重困难,历时3个小时顺利为患者实施后腹腔镜下根治性输尿管癌全切除+膀胱袖状切除术。术后病理显示输尿管高级别浸润性尿路上皮癌,肿瘤大小11cm×10cm×6cm。术后患者伤口愈合良好,两周后体重增加2kg,现已恢复正常生活。

泌尿外科郭巍主任介绍,上尿路尿路上皮癌(UTUC)包括肾盂癌和输尿管癌,发病率相对较低,占尿路上皮癌的比例17.9%,其中输尿管癌发病率是肾盂癌的1/2。输尿管癌具有恶性度高、易复发、易远处转移等特点。因其并不常见,临床表现也少有特异性,极易被忽略,早期正确诊断率偏低。同时因输尿管壁薄,尤其肌层菲薄,易被肿瘤穿透,而周围淋巴丰富,极易发生转移,故其预后与疾病发现的早晚密切相关。低分期、低分期的原发输尿管癌行保留肾脏的手术预后良好,故早期筛查、早期发现尤为重要。如患者以血尿、腰痛或肾积水就诊,往往已到中晚期,预后不理想。

因此提醒广大患者,对于有血尿和有轻度肾积水者,除非找到确切病因,都应注意排除输尿管肿瘤,并做进一步检查。尿脱落细胞和B超可作为基本检查项目,即使结果为阴性也需定期复查,有条件的可行CTU或MRU,如尿脱落细胞阳性,B超提示单侧肾盂输尿管扩张积水,则必须高度警惕,进一步完善检查。



思政教育深入开展 助推医院健康发展

本报讯(通讯员 古军涛)思想是行动的指南。通过加强党员干部、职工的思想教育,全医院上下齐心协力,推动医院健康发展。近日,延安新东康医院组织召开了党员干部、职工思想政治教育会。

会上,党委书记高阳以《加强思想政治教育,助推医院健康发展》为主题进行授课。他主要从思想政治教育要把握实效性,增强凝聚力;思想政治工作要注重科学性,增强吸引力;思想政治工作要讲究艺术性,增强感染力以及4个部署、9个方法、6个形式等方面为大家进行了详细解读,并强调了思想政治工作是—门科学管理工作。尤其是在新形势下,情况复杂多变,思想政治工作难度较大,应根据本组织的自身实际情况深入基层,调查研究,制定行之有效的思想政治教育方法和形式,达到思想政治工作的预期目的和效果。此次授课提纲挈领、脉络清晰,既有理论高度,又有现实指导作用,得到了在场职工的群体共鸣和高度认同,整个授课会场学习氛围浓厚。

该院院长姬萍表示,将继续扛好思想政治工作的主体责任,不断细化优化思想政治学习内容,用干部职工喜闻乐见的宣传方式,结合各部室的岗位责任,采取更加有力的措施切实提高医院各级职工的思想政治工作水平,推动全体干部职工更加凝心聚力,不断为医院高质量发展贡献力量。



世界环境日: 守护净土 共促健康

6月5日是联合国确立的世界环境日,也是我国《环境保护法》确立的环境日。1972年联合国在瑞典斯德哥尔摩召开第一次人类环境会议,通过了《人类环境宣言》,并提议设立世界环境日。自1973年以来,每年6月5日被定为世界环境日,旨在提高全球公众对环境问题的认识,并鼓励政府采取行动。

2024年世界环境日主题活动聚焦“土地恢复、荒漠化和抗旱能力”。我国今年环境日以“全面推进美丽中国建设”为主题,旨在深入学习宣传贯彻习近平生态文明思想,引导全社会牢固树立和践行“绿水青山就是金山银山”的理念,动员社会各界积极投身建设美丽中国,实现人与自然和谐共生的现代化的伟大实践。中国疾控中心环境所以“守护健康土壤,共筑美好家园”为主题,举办2024年世界环境日主题宣传活动。旨在贯彻落实《健康中国行动(2019-2030年)》要求,提升公众环境健康素养水平,全面推进健康环境促进行动。

当前,全球环境问题依然严峻,包括气候变化、空气污染、水体污染、土壤退化、生物多样性丧失等问题。这些问题不仅影响生态系统的稳定性,也对人类健康造成了严重威胁。其中土壤退化是一个亟待关注的问题。有机质是土壤的重要组成部分,它可以吸收大气中的碳。健康的土壤至少含有3%-6%的有机质。然而,如今世界上几乎所有地方的土壤有机质含量都远远低于此标准。如果不做实质性改变去保护和恢复土壤健康,那么,全球数十亿人的粮食安全将受到不可逆转的损害。

所以,环境保护不仅是一种社会责任,更是每个人都应当参与的实际行动。我们可以采取以下行动:

1. 践行垃圾分类,做到物尽其用;
2. 尽量使用环保用品,减少一次性用品的使用;
3. 珍惜粮食,拒绝浪费;
4. 节约用水、用电;
5. 绿色低碳出行;
6. 参与植树造林,增加绿色空间;
7. 保护野生动物,拒绝购买野生动物制品。

世界环境日不仅仅是一个提醒我们关注环境的日子,更是一个激励我们采取行动,改善环境质量,促进健康生活的机会。通过每个人的小行动,我们可以共同创造一个更绿色、更健康的未来。让我们从我做起,从现在做起,为了我们和地球的未来,采取绿色行动,享受健康生活。

消化道大出血患者生命垂危 多学科大协作极速抢救成功

本报讯(通讯员 郝婷婷)“大夫大夫,我特别难受,头晕、恶心……”一名36岁的女性在延大附院门诊胃镜室候诊中,突感恶心、呕吐,并吐出大量鲜红色血液,含暗红色血凝块,量约1000ml。患者感觉头晕、心悸,全身大汗淋漓。胃镜室呼红艳和门诊护士小晶、常妮护士看到后,立即呼叫消化内科马莹主任、袁东红副主任,两位主任迅速赶到现场紧急抢救患者,王玲、刘荣华主管护师、麻醉科刘磊医师一同协助患者侧卧位防止误吸,迅速建立静脉通路、监测生命体征,薛蕊、李艳萍携带气囊,大家齐心协力把病人

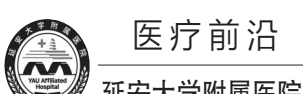
护送至急诊科。进入急诊科后,患者仍反复呕血及黑便,并引起周围循环衰竭、失血性休克,病情危重。诊断为上消化道大出血、失血性贫血(重度)、失血性休克、乙型肝炎肝硬化失代偿期。病情就是命令,速度就是生命,患者的生命高于一切。

该患者上消化道大出血的原因考虑为乙型肝炎肝硬化所致食管胃底静脉曲张破裂出血,出血量大、速度快,迅速出现失血性休克及周围循环衰竭的表现。原来是患者有乙肝病史10余年,未正规治疗,本次为第一次出血,家属期望值高,下一步怎么办?内镜下止血?介入栓塞?外科手术?

消化内科刘鹏飞主任立即启动MDT团队,经多方协作,并与ICU沙海旺主任、介入科杨建军副主任、胃肠外科袁江涛主任等讨论会诊后,当机立断决定急诊转入ICU行内镜下微创手术。ICU医师立即给予输注红细胞、血浆、四路液体扩容,深静脉置管,全麻气管插管;消化内科医生同步推内镜主机,准备内镜下急诊止血;急诊床旁B超准备就绪……多学科合作有条不紊地进行中。

经过内镜下微止血治疗及多学科团队协作,患者转危为安。患者的成功救治,得益于延大附院上消化道出血急救绿色通道畅通、团队精神和协作能力的提高以及消化道出血急救诊疗水平的提升。

MDT(多学科协作)最大限度降低患者的就医成本,弥补专科精细化带来的局限性,实现各科资源和优势的整合。现代医学发展已经由传统医学模式转变为“以人民健康为中心”的“多学科诊疗”模式,体现了个体化向团体化合作的诊疗趋势。MDT模式的应用,将给更多患者带来更好的医疗服务。



医疗前沿

延安大学附属医院



大医精诚

本报讯(通讯员 高小娥)近日,在延安市人民医院神经内科一病区住院的常大爷看起来神采奕奕,走起路来开心得像小孩,逢人便说是高亚军主任团队将他从鬼门关拉了回来,他非常感谢高主任和他的团队。

常大爷今年78岁,因头晕伴言语含糊5小时后入住延安市人民医院神经内科一病区。白如玉副主任医师接诊后,经详细检查考虑患者为后循环缺血发作。头颅

椎动脉极狭窄头晕语塞 桡动脉置支架立竿见影

磁共振发现患者颅内多发性脑梗死,基底动脉显影不清。白如玉副主任医师立即给予药物强化治疗,同时进一步请示高亚军主任,急诊行全脑血管造影术,术中发现患者脑血管多发狭窄,其中供应小脑和脑干的右侧椎动脉闭塞,左侧椎动脉起始处极重度狭窄,血流缓慢。该患者此次发生的临床症状与左侧椎动脉极重度狭窄有关,如不及时处理狭窄,一旦血管闭塞后会造成严重的后循环梗死,危及患者生命。

造影术后,在高亚军主任主持下进行多学科会诊,详细讨论了患者病情,制定患者手术方案为:经桡动脉穿刺入路,行左侧椎动脉支架植入术。经充分术前准备,为患者成功植入了一枚椎动脉支架,术后患者临床症状完全消失,日常生活完全正常。

高亚军主任介绍,以往脑血管疾病常经股动脉穿刺进行造影或支架治疗,但人体股动脉较粗、血流量大,术后有可能存在局部组织损伤、动脉粥样硬化、穿刺部位假性动脉瘤形成;并且股动脉穿刺后需要严格卧床24小时,穿刺肢体制动,有可能会造成下肢动、静脉血栓形成,造成严重并发症,严重时危及生命。相较于股动脉穿刺,桡动脉穿刺优势明显,目前已作为我科常用手术入路。首先桡动脉穿刺血管较细,虽然增加了手术难度,但术后患者痛苦小,可立即下地活动,并且明显减少了相关并发症的发生。

胸闷咳嗽老不好 卵巢肿瘤在作怪

本报讯(通讯员 赵锦怡)“自从手术做完,我全身都轻松了好多,胸闷、咳嗽这些症状也消失了。之前真没想到,这个让我一直胸闷咳嗽的‘元凶’竟然藏在肚子里。谢谢你们,让我能够重新找回健康。”近日,在延安市人民医院妇科病区,即将出院的患者张阿姨特意将一面写有“关爱病患暖人心,医德高尚医术精”的锦旗送到妇科主任李春芳的手中,感谢妇科全体医护人员对她的精心治疗和悉心照料。

5个月前,66岁的张阿姨突然出现胸闷、气短、咳嗽等症状,一开始,张阿姨并没有放在心上,没有进

行任何治疗,就这样拖了4个月,张阿姨自觉症状加重,在家人的陪同下来到市人民医院就诊,行胸部X线检查示左侧肺底积液,门诊以胸腔积液收治全科医学科。

入院后,进一步完善相关检查,胸部CT示:双侧胸腔积液,左侧较多。全腹部增强CT显示:盆腔内有巨大软组织肿块影,考虑附件来源肿瘤性病变,腹腔大量积液,腹膜后多发淋巴结影,考虑患者为卵巢恶性肿瘤,遂转入肿瘤血液科。

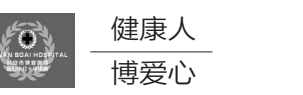
为明确病因,分别行胸腔穿刺引流术及盆腔包块穿刺活检,结合一项项检查结果,考虑是卵巢肿瘤。在医

生的建议下,张阿姨转入妇科接受进一步治疗。妇科张芬主任医师第一时间查看了张阿姨病情,完善相关妇科检查,发现其腹部膨隆,腹部可触及一巨大囊性包块。同时,胸腔积液量大,又再次为张阿姨进行胸腔穿刺引流。结合张阿姨病史及辅助检查结果,诊断为:卵巢性索间质肿瘤、双侧胸腔积液、腹腔积液。张阿姨这时回忆说,自己半年前就曾感到下腹胀样疼痛,但因为疼痛不明显,也就没有重视治疗,压根没有想到自己肚子里会长肿瘤。

为了给张阿姨一个最佳的治疗方案,妇科主任李春芳组织张芬主

任医师、常颖主治医师对张阿姨的病情及各项检查结果进行了全面的分析讨论,考虑张阿姨的病情是临床上较为罕见的Meigs综合征,即卵巢纤维瘤伴有腹腔积液和胸腔积液,根治性手术是改善预后的最好方案。经综合考量,最终制定了全麻下行全子宫切除+双附件切除术的手术方案。为确保手术顺利进行,张芬主任医师特邀请西京医院张教授一起协助手术。

在手术麻醉科医护人员的保驾护航下,手术顺利进行。术后,在科室医护人员的精心治疗和悉心护理下,张阿姨恢复良好,胸闷、咳嗽等症状完全消失,于一周后顺利出院。



健康人 博爱心

本报讯(通讯员 张欣)随着医疗技术的飞速发展和患者需求的日益多元化,提升护理人员的专业技能和综合素质成为医疗卫生事业发展的关键。为响应国家关于加强医疗护理队伍建设的号召,促进护理技能标准化、专业化,延安市博爱

护理技能大比武 传承精神展才华

医院近日特举办技能大比武活动,旨在通过实战演练,进一步提升护理服务质量。

据悉,此次比赛涵盖了基础护理、铺床用床、无菌技术、静脉输液、静脉采血等多个环节,从理论知识到实践操作,全方位考验了护理人员的能力。

力。经过数日紧张激烈的角逐,护理人员以严谨的态度、细致的操作,展现了该院护理工作艺术与科学并重的魅力。最终评选出三个优秀护理团队,多名优秀个人。

该院护理部负责人表示,护理技能大比武不仅是对专业能力的检验,

更是一次对护理精神的传承与弘扬。今后,此类比赛将持续举办,以进一步提升护理服务质量,推动护理事业发展,同时让护理人员能够展示才华、相互启发,共同促进护理水平持续提升,为患者提供更加安全、专业、人性化的护理服务。