

# 如何智慧守护女性健康?

记者 宋伟 刘晶

在现代社会,随着生活节奏的加快和环境的日益复杂,疾病防治和保健养生已成为人们日常生活中不可或缺的一部分。然而,面对众多的健康信息,很多人感到困惑和无从下手。

那么,疾病防治与保健养生的基本原理是什么?有哪些实用方法?如何帮助女性更好地守护自己的健康?为此,我们采访了延安市人民医院产科副主任、主任医师薛爱琴。

## 疾病防治:预防胜于治疗

薛爱琴说,疾病防治的核心在于预防。预防不仅能减轻医疗负担,更能提高生活质量。以下是几个有效的疾病防治策略:

**均衡饮食:**合理的饮食是健康的基础,要保证摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。调整饮食,常喝牛奶,多吃鱼、虾、豆制品以及含优质蛋白的食物,有的能弥补由于雌激素分泌不足对女性身体造成的影响,少吃油炸食品,避免多饮咖啡、浓茶。

**适度运动:**运动是预防疾病的重要手段。适度的运动可以增强心肺功能,提高免疫力,降低患病风

险。选择适合自己的运动方式,如慢跑、游泳、瑜伽等,每周至少进行3~5次,每次30分钟以上。

**规律作息:**良好的作息习惯对身体健康至关重要。保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。早睡早起,有助于调整生物钟,增强体力和抵抗力。

**心理健康:**心理健康是身体健康的重要组成部分。保持积极乐观的心态,学会调节情绪,减轻压力。与家人、朋友保持良好的沟通和交流,分享彼此的喜怒哀乐。

**定期体检:**定期体检是发现潜在疾病的有效途径。通过体检,可以及时发现身体的异常状况,采取相应的治疗措施。建议35岁以上的女性每年至少进行一次全面体检,检查内容应包括妇科内科常规检查、宫颈筛查和妇科彩色多普勒超声检查。此外,如有内分泌异常或卵巢早衰的女性,一定要定期检查女性激素、乳腺和子宫内膜等,根据检查结果明确诊断,积极治疗,从而推迟卵巢功能的衰退期。

## 保健养生:提升生活质量

薛爱琴说,保健养生是追求健

康生活的更高境界。通过科学的保健养生方法,我们可以延缓衰老,提高生活质量。以下是几个实用的保健养生建议:

**饮食养生:**饮食养生是保健养生的基础。除了均衡饮食外,还可以根据季节、体质等因素调整饮食。如春季多吃养肝食物,夏季多吃消暑食物,秋季多吃润肺食物,冬季多吃温补食物。此外,还可以根据个人体质选择合适的食疗方案,如气虚者多吃补气食物,血虚者多吃补血食物等。

**运动养生:**运动养生是保健养生的重要手段。除了常规的体育锻炼外,还可以尝试一些传统的养生运动,如太极拳、八段锦、五禽戏等。这些运动不仅能锻炼身体,还能调节呼吸、心理等方面,对身体健康大有裨益。

**心理养生:**心理养生是保健养生的关键。保持积极乐观的心态是心理养生的核心。可以通过阅读、音乐、冥想等方式来放松身心,缓解压力。此外,还可以学习一些心理调节技巧,如深呼吸、放松训练等,帮助自己更好地应对生活中的挑战。

**环境养生:**环境养生是保健养生的重要方面。保持良好的生活环境对

身体健康至关重要。避免长时间处于污染严重的环境中,如吸烟、空气污染等。保持室内通风、整洁,避免潮湿、阴暗的环境。此外,还可以通过种植绿植、使用环保产品等方式来改善生活环境。

**卵巢保养:**卵巢分泌的正常水平的性激素是女性保持颜值在线的“秘密武器”。正常水平的性激素能让女性拥有晶莹剔透、紧致肌肤,能保持婀娜多姿、挺拔、凹凸有型的身材,并拥有充沛的精力和镇定神闲的自信。当卵巢分泌的性激素发生异常时,女性生殖功能常先出现问题,表现为月经紊乱、闭经、异常子宫出血、潮热出汗,甚至不孕。除此之外,还可导致女性的皮肤松弛、缺乏弹性,甚至出现皱纹或色斑。身材也会出现“变形”,如过度消瘦或肥胖、驼背等。很多女性还会同时影响心理健康,甚至出现焦虑、抑郁、躁狂等心理疾病。所以,呵护卵巢健康十分重要,除规律作息、健康饮食外,还应加强身体锻炼,保持好心情,还应当注意科学避孕、减少流产。

## 聚焦健康

## 医疗前沿

延安大学附属医院

本报讯(通讯员 周晓莹)近日,在上海交通大学附属瑞金医院承办的首届“瑞金超声医学论坛—中国医药教育协会浅表器官与肌骨超声分会成立大会”上,延大附院白宝艳主任医师当选为常委,本次论坛主题为“融合、交叉、创新”,内容涵盖浅表器官超声、胸腹部超声、肌骨超声以及医工结合等多个领域。

本次论坛同时启动了“中国甲状腺与颈部淋巴结消融联盟”以及“乳腺肿块及前哨淋巴结超声超分辨显微成像多中心研究”,延大附院有

## 延大附院成为中国甲状腺与颈部淋巴结消融联盟成员单位

幸再次成为联盟单位以及多中心成员单位。中国甲状腺与乳腺人工智能联盟成立六周年,延大附院超声医学科出色完成合作任务,并荣获杰出贡献奖。下一步联盟计划建立中国版乳腺BI-RADS分级,致力推进中国乳腺超声事业发展,为精准医疗、健康中国贡献力量。

白宝艳医生受邀在大会上做题为《超声引导下射频消融腔内闭合联合泡沫治疗下肢静脉曲张》的学术报告,现场反响热烈,台下专家积极互动、咨询了解治疗详情。射频消融腔

内闭合术是一种新型治疗大隐静脉的方法,与传统手术相比,具有微创美观、恢复快的优点,在效果方面可媲美外科手术,下肢静脉曲张的射频消融治疗已在延大附院超声医学科开展1年余,处于区域领先地位,其疗效也获得临床一致认可与患者好评。

介入超声作为超声医学的一个重要组成部分,在临床的诊断和治疗中发挥着不可替代的作用,延大附院超声医学科腹部浅表介入组在王胜利主任牵头、白宝艳主任医师的带领下不断发展,科室开展的介入诊疗技术项

目涵盖:甲状腺、乳腺、淋巴结、肝脏、前列腺以及肺肿瘤、胰腺肿瘤等部位穿刺活检;经皮经肝胆管穿刺置管引流术,肝脓肿、胸腹水等置管引流术;甲状腺、乳腺、肝脏、前列腺、心肌、肺部等占位病变的超声造影;甲状腺、肝脏、肾脏、淋巴管等囊肿硬化治疗;甲状腺、乳腺结节射频消融治疗,子宫肌瘤、腺肌症射频消融治疗,下肢静脉曲张射频消融治疗等。超声医学科已经独立开展消融手术4年余,目前完成甲状腺消融约300余例,子宫肌瘤以及其他部位肿块消融200余例。

## 延大附院成为解放军总医院帮带协作单位及医联体单位

本报讯(通讯员 崔永平)为加强医学人文精神,推进医疗卫生事业高质量发展,进一步促进国家医疗资源下沉,近日,在“解放军总医院第七医学中心技术帮带协作单位及妇产医学部医联体建设会议暨‘良医计划’走进名院系列活动”中,延大附院成为解放军总医院第七医学中心帮带协作单位及妇产医学部医联体单位。

白茫沱院长代表延大附院与解放军总医院签署了协议,并作为签约授牌医院代表发言。他说,此次签约,成为其技术帮带协作及医联体单位,是该院、特别是即将成立的“妇女儿童医学中心”与国际及国内顶尖医院合作发展的一个契机,也是延大附院与名院携手共进、共创辉煌的新起点,是延大附院走向高质量发展更大的推动力。

仪式举行后,大会进行了现场远程手术,由解放军总医院第七医学中心主任周山及解放军总医院妇产医学部主任孟元光主刀。远程手术后,参会代表分组参观了解放军总医院第七医学中心生殖医学科、儿科及妇产医学部。白茫沱院长与孟元光主任进行了交流讨论,达成了解放军总医院妇产医学部来延大附院帮扶、指导的共识。

在下午举行的医学人文讲座上,南京鼓楼医院名誉院长丁义涛,中国人口文化促进会医院人文管理与人才培养专委会主任、哈尔滨医科大学人文社会科学学院院长尹梅,中国人口文化促进会医院人文管理与人才培养专委会副主任、“良医计划”发起人高立及甘肃省妇幼保健院原院长仇杰等医学人文专家分别做了精彩的演讲。

## 大医精诚

延安市人民医院

本报讯(通讯员 贺文彦 吴晓娟)近年来,随着医学科学的不断发展,机器人辅助腹腔镜手术(RAL)作为一种前沿技术,正在成为泌尿外科手术的创新标杆。近期,延安市人民医院泌尿外科运用机器人手术系统成功实施了机器人辅助腹腔镜下右肾根治性切除术。机器人辅助腹腔镜下腹膜后囊鞘切除术和机器人辅助腹腔镜下左肾盂癌根治术,标志着该院泌尿外科在微创手术领域迈出了重要的一步,开启了“微创机器人手术”新时代。

53岁的韩阿姨发现右肾占位4

天,收治市人民医院泌尿外科,经细致检查,诊断为右肾肿瘤,需进行根治性切除手术。为确保手术顺利进行,科室特邀西安交通大学附属第二医院钟铁教授亲临指导,在手术麻醉科张佩副主任医师和护士赵丽娜、杨花花的协作下,张建勋主任和刘龙强医师密切配合,成功为患者实施机器人辅助腹腔镜下右肾根治性切除术。手术过程中,机器人手术系统展现了其精准、灵活的优势,使得手术切口更小、出血更少、恢复更快,大大降低了患者的痛苦和术后并发症的风险。术后病理证实为右肾透明细

胞癌,在泌尿外科护理团队的悉心护理下,患者恢复良好,已顺利出院。

无独有偶,今年70岁的贺奶奶在体检时发现左肾囊性占位,遂就诊于泌尿外科,在充分评估患者病情后,由手术麻醉科李亚东副主任医师为其行全麻,张建勋主任带领手术团队行机器人辅助腹腔镜下腹膜后囊鞘切除术。手术过程顺利,术后患者恢复良好,已于近日出院。此外,67岁的安大爷因无痛性血尿24天,发现左肾孟肿瘤6天后,收治泌尿外科。入院后积极完善术前各项事宜,在手术麻醉科苏鸿莉主任医师的保

驾护航下,张建勋主任在全麻下行机器人辅助腹腔镜下左肾盂癌根治术,手术顺利,目前患者仍在住院治疗,病情稳定。

机器人辅助腹腔镜手术融合了先进的机器人技术,与传统腹腔镜手术相比优势显著,操作精准度和稳定性增强、三维视觉增强手术视野、手术操作灵活性增强,减少术后恢复时间,加快整体康复进程。机器人辅助腹腔镜手术的应用前景广阔,不仅在技术上推动了泌尿外科手术的发展,也为患者带来了更为安全、舒适的治疗选择。

## 小伙子深夜大量呕血

本报讯(通讯员 雷源)近日,延安市人民医院消化内科一病区联合多学科团队生死时速,争分夺秒成功救治了一位极危食管胃底静脉曲张破裂伴活动性出血患者。

30岁的小李夜间突发不适,连续呕血数次,累计呕血量达到了1500ml,且伴有心悸、头晕、全身乏力等症状,心急如焚的家属立即将他送往市人民医院急诊科。询问家属得知,小李既往有肝门部胆管癌

病史4年余,20天前就因消化道出血于当地医院行胃镜检查显示其食管胃底静脉曲张,并进行相应治疗。在急诊查腹部彩超提示肝实质回声增粗,门静脉增宽,脾大,血常规提示重度贫血。结合其病史,考虑小李为肝硬化食管胃底静脉曲张破裂出血。

患者生命垂危,抢救刻不容缓。消化内科一病区王会丰主任接到消息后,凌晨4点前往医院参与

## 多学科协作抢救脱险

抢救。在了解患者病情后,她立即指示进行紧急胃镜检查,以便更准确地评估出血情况并采取相应措施。在急诊科、手术麻醉科、腔镜室等多学科团队的保驾护航下,完善常规检查,维持血压、输血、麻醉评估等都在有条不紊地进行。入院后,值班护士白帆熟练地给患者吸氧、心电监护、建立静脉通路、抽血,值班医生雷源快速询问病情及查体,给予补液、降低门静脉压力、抑

酸止血及对症治疗。

待全力完善术前准备后,小李在手术室全麻气管插管下进行胃镜检查,胃底可见多处蚯蚓状静脉曲张,红色征阳性。在中国医科大学帮扶专家马文壮教授的指导下,消化内科一病区手术团队在腔镜室管腔室管腔室的精密配合下,成功实施内镜下食管曲张静脉套扎术及胃底组织胶注射术,术后未再出血,病情稳定。



仁爱创新

北医三院延安分院

## 强化中药传统工艺制备 提升中药饮片质量控制

本报讯(通讯员 同丽静)为进一步提升全市中药饮片管理质量,提高中药专业技术人员素质,充分发挥中医药在预防、医疗、保健中的作用,为老百姓提供优质高效的中医药服务。近日,全市中药传统工艺剂型制备培训班暨延安市医疗机构中药饮片质控中心2024年工作会在延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)举办。

中药饮片是中药产业的三大支柱之一,也是中医临床辨证施治的物质基础,其质量优劣直接影响疾病诊治效果和群众用药安全,医疗机构保障中药饮片质量及提升中药药事服务能力至关重要,延安市中医医院举办此次培训,将为基层中医医院提供指导,提升中医药服务能力。

该院党委书记刘雁冰在开班仪式上说,本次培训班是响应国家加强中医药传承创新发展号召的重要举措,中药传统工艺剂型制备是中医药文化传承的关键环节,通过培训可提升中药制剂临床疗效和安全性,推动中医药标准化、规范化建设,促进中医药与现代科技深度融合。国家高度重视中医药事业,中药饮片质量控制是保证中药临床疗效的重要环节,延安市中医医院作为延安市中药饮片质控中心挂牌单位,将发挥引领作用,助推全市中药饮片质量控制工作发展。

随后,省中药饮片质控中心常务副主任岳宝森,西安市中医医院药房主任杜鹏,延安市药品检验所副所长李义梅分别就《中药房规范化管理》《中药饮片验收》《中药饮片质量监督抽查中存在问题品种及分析》为题进行专题授课,结合丰富管理与实践经验对中药饮片管理与质量控制进行详细讲解及个案分享。市中医医院制剂室主任杨振萍、中药房主任杨海鹰分别以《中药饮片标签管理规定及临床制剂政策解读》《中药饮片验收的工作原则和工作方法》为题解读中药饮片、临床制剂相关法律法规政策,以及该院在中药饮片管理与质量控制方面的经验与方法,内容详实丰富,紧贴工作实际。

与会当天还开展了实操培训,学员们分组进行实践操作。学习了中药饮片炮制方法、传统剂型大蜜丸、小蜜丸的制备,以及中药饮片的验收,实操现场气氛热烈,获得学员一致好评。



康复一人幸福一家

延安新东康复医院

## 昔日难缠疼痛 今朝“一针”解决

本报讯(通讯员 古军涛)近日,延安新东康复医院新成立的康复医学科四病区联合影像科为一位患三叉神经痛的84岁高龄王奶奶成功开展了CT引导下三叉神经射频消融术。该技术的成功应用,为深受三叉神经痛困扰的患者提供了有效的治疗方案,将让更多的三叉神经痛高龄患者从中受益。

今年84岁高龄的王奶奶,几年前开始出现三叉神经痛的症状,严重影响了日常生活。三叉神经痛被称为“面部最剧烈的疼痛”,患者在发病初期,症状较轻,通过药物治疗可以缓解。然而,随着时间的推移,药物的效果逐渐减弱,疼痛变得越来越频繁且剧烈。王奶奶经过多次的保守治疗,均未能带来明显改善。

检查中,发现患者三叉神经周围血管迂曲增粗,考虑到患者高龄和既往病史,三叉神经的微创减压术风险大,在全面了解目前疾病的适宜技术及相应的优缺点后,患者和家属最终同意行三叉神经射频消融术。

在手术过程中,王永军主任在CT引导下三叉神经射频消融术,首先找到卵圆孔,三叉神经的第三分支,即下颌支自三叉神经节发出后,经卵圆孔出颅腔。利用1.5mm层厚薄层扫描,找到卵圆孔,然后进行穿刺定位,待穿刺针定位准确后,通过射频电流,精确破坏引起疼痛的神经纤维,从而阻断疼痛信号的传导。术后,王奶奶手术部位无明显疼痛,三叉神经痛症状显著缓解。



健康人

博爱心

## 博爱传情致敬老兵 健康送给最可爱的人

本报讯(通讯员 张欣)近日,延安市博爱医院带着对老兵的崇高敬意,来到了延川县举行“情暖老兵,健康同行”免费义诊活动。

本次义诊,延安市博爱医院特别组织了多个科室的精英医疗团队,包括内科、心内科、眼科、耳鼻喉科、呼吸内科、疼痛科等专家,通过现场问诊、血压测量、血糖检测、健康咨询等多种形式,为前来看诊的每一位老兵及乡亲们提供全面、专业的医疗服务。

上午在延川县义诊后,下午,延安市博爱医院的医疗队伍马不停蹄地来到了延川县,继续义诊活动之旅。下午的义诊活动,博爱医院的医疗团队继续秉持专业、热情、耐心的服务态度,为每一位到场的老兵和居民提供个性化的医疗建议和健康方案。此外,医院还准备了丰富的健康宣传资料,帮助大家树立科学的健康观念,掌握实用的健康知识,从而在日常生活中更好地预防疾病,享受健康人生。



疾控激健康

延安市疾控中心

## 成年人的健康跑量是多少?

健康跑量是跑步爱好者关心的话题。那么,每周跑多少千米有益健康?每月跑多少千米,是保持健康所需要的最低运动量?在此,就让市疾控中心来为大家解答。

健康成年人每周应进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧运动,每周应进行2~3次抗阻训练。

对于成年人来说,坚持运动的健康收益主要体现在改善肥胖状态,促进心血管健康,降低患慢性病风险,缓解焦虑和抑郁情绪,提高睡眠质量等方面。如果大家按推荐量进行每周的运动安排,每周健步走或慢跑5次,每次30分钟,或者每周跑步3次,每次25分钟左右就能够达到最低运动量。

对于运动强度的判断,大家可以根据自身在运动中的感受和反应来进行简单的判断。例如:中等强度运动是指运动时呼吸、心跳加快、身体微微出汗,但运动时可以说话,健步走或慢跑就是典型的中等强度运动;而高强度运动是指运动时呼吸、心跳显著加快,身体大量出汗,运动时无法自如说话或只能偶尔说话。从一般意义上说,跑步就是高强度运动。

以跑步为例,大家可以这样计算:每周累积跑步75分钟是能带来积极健康价值的最低水平运动量,即每周跑步3次,每次跑25分钟左右,跑3~4千米。每周跑步10~12千米,每月跑步40~50千米,是保持健康所需要的最低运动量。

需要注意的是,初跑者应当根据身体适应情况循序渐进地增加跑量,再让自己的月跑量达到40~50千米,一定不能急于求成。同时,初跑者也要特别注意注意跑前的热身和跑后的放松,有助于身体快速恢复、预防运动损伤。