

编辑:孙耀 组版:刘白皓 校对:王子璇

“三八”妇女节守护“她健康” 小贴士护航美丽与健康,义诊送上关爱与温暖



健康是女性自信美丽、享受生活的前提,女性的健康需要社会各界的共同关注。在“三八”妇女节到来之际,我市各家医院通过心理健康科普、疾病防治提醒、节日主题义诊等活动,为她们送上健康小贴士,共同守护美丽人生。

关爱女性心理健康 让她远离产后抑郁

生儿育女对每一位女性来说,都是人生重要的里程碑。然而,生产之后一系列的变化,往往会影响到产后女性的心理健康。南通四院精神科主任医师缪海燕提醒,关爱女性心理健康,从关注女性产后抑郁开始。

产后抑郁症是指在产褥期发生的抑郁,主要表现为持久的情绪低落,以悲伤、沮丧、哭泣、易激惹、易疲倦、入睡困难烦躁等一系列症状为特征的心理障碍。对婴儿健康过分焦虑、自责,担心不能照顾好婴儿;自暴自弃,与家人关系不协调;严重者甚至有自杀意念或伤害婴儿的行为。

缪海燕介绍,无论在家庭中还是在工作岗位上,现代女性面对种种挑战,同时也承担着多方面压力。特别是在怀孕和分娩期间,有约1/5或更多的女性分娩后会产生抑郁症状。究其原因,主要是出现滞产和难产时,由于分娩带来的疼痛和不适使产妇感到紧张和恐惧;产褥期大部分妇女情感处于脆弱阶段,情绪极不稳定、人际关系敏感,形成心理障碍,从而诱发产后抑郁症状……这些都是促发产后抑郁症的重要诱因。其危害对产妇本人来说不利于她们精力、体力恢复;对孩子的危害是造成器质性危害、母婴连接障碍,导致孩子智力、情绪与个性发育障碍等。

缪海燕表示,产后抑郁其实是可以预防的。产前产妇可以通过多种渠道了解有关妊娠、分娩常识,减轻自己对妊娠、分娩的紧张、恐惧心情;学会自我欣赏,适当运动也可以缓解抑郁情绪;找亲朋好友交流,尽情宣泄郁闷情绪。产后家人尤其是丈夫要倾听产妇的烦恼和痛苦,多帮忙照料孩子,让她们感到家庭的温暖;要及时觉察产妇情绪的变化。当无法缓解时,需要及时寻求专业人士帮助,进行情绪疏导。

警惕子宫内膜癌 三大危险因素

子宫内膜癌是女性生殖系统三大肿瘤之一,占女性生殖系统肿瘤

的20%~30%,好发于50岁以上,近年来有年轻化趋势。南通市妇幼保健院妇科肿瘤科副主任、副主任医师张帅赛提醒:女性体重超过标准体重的15%,子宫内膜癌发病率会增加3倍。

张帅赛介绍,子宫内膜癌的危险因素包括肥胖、高血压、糖尿病,又被称为子宫内膜癌三联症。张帅赛提醒,虽然年轻人患病概率小,但过于肥胖,患子宫内膜癌的概率则会增加。初潮早与绝经晚的女性也要当心,因为绝经晚的女性在来月经的最后几年多无排卵性月经,故而缺乏孕激素的拮抗,雌激素的刺激时间被延长。妊娠在一定程度上可以降低子宫内膜癌的发病率,因此不孕不育也是危险因素之一。此外,卵巢颗粒细胞瘤、卵巢膜细胞瘤等会产生较高水平的雌激素,从而增加子宫内膜癌的发病率。有子宫内膜癌家族史,饮酒、吸烟等不良生活方式者,都需要警惕子宫内膜癌的发生。

如何预防子宫内膜癌?张帅赛这样支招:高危人群可每年筛查一次;积极践行健康的生活方式,减少高脂肪、高热量食物摄入,忌烟酒;提高对阴道异常出血的重视程度,尤其是围绝经期以及绝经后女性要注意;在医师指导下正确使用雌激素制剂,切勿自行滥用含有雌激素成分的药物及保健品;加强体育锻炼,提高自身免疫力。他特别提醒:早期发现子宫内膜癌且得到规范化的治疗,对改善预后至关重要。对于已确诊为子宫内膜癌的患者,也不必谈癌色变,经过积极治疗和密切随访,保持良好的心态,增强自身免疫力,都可以改善预后。

妇女节健康义诊 送上关爱和温暖

资深专家坐诊、免费妇科检查……7日下午,南通市中医院一楼大厅关爱女性



健康的“三八”妇女节主题义诊活动火热进行。当天,妇科多名专家免挂号费坐诊,为通城女性答疑解惑,送上健康和温暖。

活动现场,专家们与前来咨询的女性朋友进行面对面交流,耐心解答她们的各种问题,并给予专业的诊疗意见。今年32岁的赵女士一直以来都存在痛经问题,最严重时上吐下泻,每月都需要吃止疼药。市中医院妇科主任医师周丽仔细询问了她的症状后,建议她可采取中药调理的方法。“除了中药调养之外,平常要注意腹部保暖,多喝温热水,少吃或不吃寒凉刺激的食物。”周丽表示,当下不少女性都存在经期失调、痛经严重的问题,必要时需引起重视,及时到医院就诊。

此外,前来就诊的市民可以免费体验中医疗法。今年58岁的刘大妈近期常出现失眠、多梦的症状,在现场接受了耳部刮痧治疗。“耳部刮痧一般是用‘徐而和’的手法在耳部进行刮痧,通过调动人体的气血达到预防和治疗疾病的目的,可以治疗失眠、便秘、炎症等多种症状。”在一旁操作的护士介绍道。

当天还免费进行妇科检查,前5名进行盆底肌功能评估的女性可免评估费。“通过本次义诊,希望能进一步帮助广大妇女朋友树立健康观念,养成对疾病早发现、早诊断的意识,为广大女性的美丽和健康保驾护航。”

本报记者 冯启榕 王怡
本报通讯员 朱小平 钱晨城 傅佑轩



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

惊蛰节气如何养生

惊蛰至,万物生。阳春三月,大地回暖,气候多变,人们在健康养生方面有哪些需要注意的呢?一起来听听南通市名中医薛应斌的建议。



扫一扫看相关视频

医周健闻

市区2万人前列腺健康筛查项目启动

本报讯 今年,我市计划为2万名60周岁以上男性居民提供免费前列腺健康筛查。近日,南通市卫健委举行市区60周岁以上男性居民前列腺健康筛查项目启动会暨培训班。

前列腺癌是全球发病率最高的恶性肿瘤之一,我国初诊患者58%已到疾病晚期。早期多数无症状,筛查将显著提高早期癌症检出率。市委、市政府高度重视前列腺健康筛查工作,将其列入2023年市政府民生实事项目。

市一院泌尿外科副主任、南通市区前列腺健康筛查项目技术指导小组组长郑兵介绍,去年,崇川区率先启动了此项筛查,1万人中确诊了51例。根据市政府民生实事项目要求,该项目的设计阶段、人员培训、现场工作等都要进行严格的质量控制。市一院、市肿瘤医院等承担相关工作,将对异常者进行流行病学调查记录,必要时还将进行前列腺穿刺等进一步检查,确保异常/可疑病例随访率达到95%以上。

据了解,该项目将在市区范围内探索科学可行的前列腺健康筛查、高危人群评估及早诊早治的管理模式和方法,建立健全市、区、街道(镇)三级前列腺癌防治网络,提高早期发现、早期诊断和早期治疗的比例,进一步降低我市前列腺癌的发病率和死亡率,提高防治知识知晓率、癌症筛查参与率。记者 冯启榕