

《让好“孕”相伴》首场直播昨晚由市中心医院生殖中心主任黄小艳开讲

保护好卵巢 保卫生育力

接下来两周两场,开播时间为周三19时

邵阳日报记者 唐颖 肖慧 通讯员 李文娟 孟天笑

昨晚19时,健康邵阳直播间“聚焦她健康·巾帼绽芳华”女性健康系列科普直播正式开播。首场直播《让好“孕”相伴》,邀请了市中心医院生殖中心主任黄小艳。直播现场近8万名网友围绕女性生殖、生育问题展开互动交流。

女性生殖健康一直是备受关注的话题。据了解,在有性妇女中,约有一半以上有不同程度的阴道炎。有网友反映,因为过早性行为得过霉菌性阴道炎。那么过早性行为会给女性带来哪些影响?黄小艳介绍道,青少年身体情感尚未成熟时,过早性行为会对身心产生双重影响。虽然一些女孩在小学或者初中时期就开始发生月经初潮,但月经只是发育的开始,并不代表成熟。在生殖器官未成熟时发生性生活容易对外阴或阴道造成挫伤、撕裂,以及阴道炎症甚至盆腔感染风险,而盆腔感染则可能发生输卵管堵塞、粘连情况,影响将来生育。

提及女性生育问题,黄小艳则表示,想要拥有良好生育能力,需要保持绿色、营养均衡的饮食和良好的运动习惯。冰水、奶茶、辛辣食物的进食应尽量避免女性生理期、妊娠期及哺乳期等特殊阶段。在青少年发育阶段,体重过重对月经影响较大,可能导致经期缩短或延长,在备孕期可影响卵子质量及排卵,而过度运动节食,又会导致月经推迟甚至闭经。

针对如何进行卵巢保养,黄小艳有着这样的见解:“卵子数目是从

妈妈肚子里面就决定的,每一次月经卵巢会募集一波卵泡,同时,在这一波卵泡中生长出1至2枚优势卵泡成熟并排出,剩余这波卵泡会自行闭锁。但是,后天接触有毒有害环境、药物、手术等情况会对卵巢造成创伤,降低卵巢功能及卵子数目,可以通过做B超及性激素和AMH对卵巢功能进行评估。”

黄小艳进一步解释道,如果是正常的卵巢,并不需要保养,保养不会增加卵子的数目以及延缓卵巢的凋亡。这类人群需要做的是规律作息、饮食、增强运动,避免接触有毒有害物质及药物等去保护卵巢。目前,针对卵巢功能减退需要备孕的人群去改善卵子质量,常用的是DHEA、辅酶Q10等。部分女性出现围绝经期的异常子宫出血、潮热、胸闷气短、心跳加快、情绪不稳、易激动、紧张、失眠、多梦等症状,此时则需要及时就诊,用激素替代来缓解这些不适,以达到保护卵巢的作用。

如今,人们生活水平在不断提高,但部分女性仍然面临着怀不上、怀了以后胎停、宫外孕等生育问题。不孕症也成了大家比较关注的话题。那么,什么是不孕症?造成不孕症的原因有哪些?目前又有哪些治疗方法?黄小艳讲解道,不孕症是指女性正常性生活未避孕未孕12个月,所以大家在备孕期间不用过于紧张。在男女双方做完常规孕检后,便可以备孕,造成不孕的原因有盆腔及输卵管因素、子宫内膜异位症、排卵

障碍、男方精液异常、男性功能异常、双方不明原因不孕等。目前的治疗方式主要是常规门诊排卵监测、人工授精和试管婴儿。

此外,在三孩生育政策实施后,可能会存在高龄孕产妇增多的现象,随之发生出生缺陷的风险将会增大。那么,对于高龄女性如何“孕得顺利,生得健康”?黄小艳建议:高龄备孕面对的是卵巢功能减退,妊娠率较年轻女性降低,流产率明显增加的问题。根据丹麦的一项统计,40至44岁的自然妊娠的流产率达51%。所以高龄患者,备孕要趁早,在未避孕未孕半年可以考虑试管。对于女性生育后工作和生活的双重压力问题,黄小艳呼吁,大家可以多寻求另一半的帮助,将家庭中的事务协调分配好,彼此照顾好各自的情绪,对整个家庭以及孩子的教育会有积极的作用。

“聚焦她健康·巾帼绽芳华”女性健康系列科普直播共3场。自3月8日起,连续三周,每周三19时,健康邵阳直播间将邀请本市知名专家,为大家解答女性最关注的健康问题。接下来两周,市中西医结合医院妇科主任肖艳娟、邵阳学院附属第一医院妇科副主任医师吴嘉将依次做客直播间,为大家解答中医治疗及女性盆底相关健康知识。



文明知识,引导增强绿色环保理念、养成文明健康的生活方式,自觉做绿色生活的倡导者。

市第二人民医院

邵阳日报讯(记者 傅畅璐 通讯员 黄璐 舒建平)3月3日,市第二人民医院团委组织医院青年分队,赴双清区江湖社区开展“雷锋精神邵阳红·文明风尚致青春”医疗健康志愿服务活动,为社区居民提供家门口的免费医疗保健服务。

活动现场,志愿者们为社区居民量血压、测血糖、听诊、提供健康咨询。针对患有高血压、高血脂、糖尿病等常见老年病的患者,医护志愿者耐心询问他们的日常生活习惯,并从疾病预防、饮食搭配、合理用药等方面进行详细讲解,宣传健康理念,普及健康知识。

3月9日是世界肾脏日,今年的主题为“人人享有肾脏健康——应对突发风险,关心弱势群体”。那么,肾脏的作用是什么?肾脏出现异常会有哪些信号?肾病的治疗方法又有哪些?带着这些疑问,记者采访了市中医医院肾病科主任曾宇晖,科普肾病相关知识,保护肾脏健康。

“肾脏是人体的一个重要器官,也是人体最重要的排毒器官之一。”曾宇晖介绍,肾脏主要有生成尿液排泄机体的代谢物、维持体液平衡及体内酸碱平衡、内分泌三大基本功能。它能让机体在新陈代谢过程中产生100多种废物,绝大部分可以通过肾小球滤过肾小管的分泌随尿液排出体外,并调节酸碱平衡,维持内环境的稳定。同时,肾脏可分泌肾素、前列腺素来调节血压;分泌促红细胞生成素,刺激骨髓造血;分泌活性维生素D,来促进钙质的生成与吸收。此外,肾脏还是许多内分泌激素降解的场地,如胰岛素、胃肠激素等。

肾脏异常的常见信号

排尿变化是肾脏损伤最常见的早期症状,其表现为尿液颜色苍白,排尿量大大增加;或出现泡沫尿,尿液颜色变深或呈茶色或肉水色,排尿次数减少或尿量减少,夜间排尿次数增多等。

同时,如果身体出现颜面和肢体肿胀,尤其是双眼睑水肿、口腔异味、食欲减退、易疲劳、头晕和注意力不集中的症状时,都有可能是肾功能受损、肾脏排泄能力下降、肾脏分泌促红素不足,导致红细胞生成减少所产生的信号。

“由于肾脏有着很强的代偿能力,其早期症状并不明显,患者往往会不在意,从而延误诊疗。当出现明显不适时肾功能已经损害严重了。”因此,曾宇晖提醒大家,一旦出现以上症状,就要及时到医院就诊,并进行尿常规、血压和肾功能等检查,明确病情,找到病因,对症下药。

肾病的治疗方法

一般治疗:避免诱因,去除感染。感染是一个导致慢性肾脏病加重很重要的诱因。所以一旦发生感染,一定要及早治疗。避免接触肾毒性的药物或毒物,一些化妆品和染发剂中含有重金属,会在人体内聚积,然后经肾脏排泄,很可能引起肾脏炎症,应谨慎。采取健康的生活方式,如戒烟或限制酒的摄入,规律作息,适量运动、避免过度

劳累;控制情绪及合理饮食等;

针对病因和发病机制的治疗:肾脏病主要是免疫反应、炎症反应以及肾小球毛细血管内高血压、蛋白尿、高脂血症等非免疫因素引起。治疗常包括激素以及免疫抑制治疗,正规系统的中医药治疗,血液净化等。

合并症以及并发症的治疗:肾脏病患者常存在多种合并症,如各种代谢异常、高血压或其他脏器疾病。这些并发症不仅可以影响肾脏病患者的生活质量,还可能加重肾脏病,形成恶性循环,需积极治疗,如控制好血压、感染等。

肾病患者经积极治疗后大多可以治愈或缓解,但仍有约2%至3%的肾脏病患者会发展为尿毒症。这时就得采用肾脏替代治疗:包括血液透析、腹膜透析、肾移植。

曾宇晖介绍,目前我国约有1.3亿慢性肾脏病患者,其中慢性终末期肾病患者占1%,约有100多万人,其中约有40多万在进行维持性血液透析治疗,并每年以20%的速度在增长。

市中医医院血透室拥有高素质且有多年丰富临床经验的专业医护人员,能熟练开展终末期肾病血液透析治疗、血液透析滤过、血液灌流、血液透析加血液灌流、单纯超滤、动静脉内瘘成形术及再通术、深静脉透析临时导管和长期导管置入术等。配有国内先进的中洋水处理系统及中央供液系统,拥有精密的消毒技术,管路消毒无死角;全程密闭式自动化配液,减少环境对水及配液的污染,保证透析质量与安全。

多年来,该科室坚持“以患者为中心”,根据患者身体状况,采用中西医辨证施治的方式,向患者提供专业化、规范化、个性化血液透析服务;成立血管通路小组与健康宣教小组,对血透患者进行科学规范的管理,指导患者养成正确的日常生活习惯和科学的饮食结构,提升患者生活质量,延长患者生存期。同时,血透室还配有24小时专线电话(0739-5229190),随时为患者服务。

肾脏病需要医护人员、患者家庭和全社会共同努力、积极应对,从而控制和延缓疾病进程。患者应该采取积极健康的生活方式,遵医嘱服用药物。定期复诊、监测尿液变化及肾功能,控制好血压。对已经恢复稳定的患者,一定要坚持复诊和治疗,做到每年复检1次至2次。

以『肾』作则，别忽视肾部发出的异常信号

邵阳日报记者 傅畅璐 通讯员 陈华

世界肾脏日，市中医医院肾病科主任曾宇晖科普相关知识

引导关注听力健康 早发现早诊断早治愈

市妇幼保健院开展爱耳日系列活动

邵阳日报讯(记者 傅畅璐 通讯员 黄艳霞 刘腾 龚平)3月3日,市妇幼保健院开展全国爱耳日活动,宣传爱耳护耳相关知识。

3月3日上午,该院儿童康复科结合小朋友的年龄特点,在医院门诊大厅与在训的残障儿童一同举行“聆听爱的声音,留守儿童关爱”爱心活动。活动中,医生讲解了耳朵的结构、作用等小知识,孩子们用耳朵、用心认真聆听儿歌,一同唱儿歌,玩“魔法圈抓小兔子”的游戏。在轻松愉悦的氛围中,让小朋友初步了解耳朵的功能和保护耳朵的正确方法,懂得了保护耳朵的重要性。随后,志愿者为孩子们送上了爱心物资。

3月5日,该院积极参加由市人民政府残疾人工作委员会主办

的第24次全国“爱耳日”宣传义诊咨询活动。

“医生,我们应该怎么保护宝宝的耳朵呢?”展台前,前来咨询的家长络绎不绝。志愿者们通过悬挂宣传横幅、摆放宣传展板、设立咨询台开展义诊和咨询服务等形式向市民宣传普及儿童听力筛查相关知识、预防耳聋以及听力保养等听力健康知识。同时,志愿者们积极引导家长关注儿童听力健康,说明定期检查耳朵的重要性,以便早发现、早诊断、早教育、早治愈,最大限度地减少听力障碍对儿童造成的不良影响。

通过爱耳日各项活动的开展,大力宣传和普及了听力健康的科普知识,提高了市民听力损伤与耳聋的防治及康复、科学爱耳护耳的意识,进一步动员全社会关爱听力与言语残障人群。

雷锋家乡学雷锋

学习雷锋精神 践行医者初心

市妇幼保健院

邵阳日报讯(记者 傅畅璐 通讯员 龚平)3月4日,市妇幼保健院的志愿者队伍纷纷走向街头、走进社区,深入各自服务领域开展义诊、文明劝导、清理“牛皮癣”、倡导环境保护活动。

在城南公园义诊台前,该院儿科、妇科、医学遗传科的志愿者们为群众进行健康义诊和免费送药活动。医护人员细致地为群众免费问诊把脉、量血压、测血糖,针对检查结果,用通俗易懂的语言向居民进行解答,分别进行针灸、耳穴贴敷等中医特色治疗,并就妇幼保健知识、中医药健康知识、急

救知识、优生优育知识等方面进行宣教,发放健康教育宣传折页,引导群众建立健康生活理念,提高疾病防范意识。

在该院联点社区陶家冲社区,志愿者们两人一组,组成小分队,带着小铲子、水瓶等工具分工合作,仔细清理社区门面、楼道口、宣传栏、外墙的“牛皮癣”,为辖区环境“大洗脸”。在辖区路边、房前屋后卫生死角、公交站台、群众活动广场等地,志愿者们清扫路面、捡拾废纸烟头。

活动现场,志愿者们向小区居民和过往群众发放《邵阳市创建全国文明城市文明伴我行争当好市民倡议书》及文明健康生活方式宣传册,普及

迁 坟 公 告

邵阳市2022年第二十六批次建设项目(邵阳市农科院排水渠及绿化带),经省、市人民政府批准在大祥区罗市镇罗市社区、檀江街道六甲社区征收土地。上述征收土地红线范围内位于大祥区檀江街道六甲社区黄家坟山的坟墓及零散坟需迁移,请坟主自公告之日起7日内到六甲社区登记并办理迁坟事宜。根据《邵阳市集体土地征收及房屋拆迁补偿安置办法》(邵市政发〔2021〕11号)附表九规定:已公告迁坟期限,逾期不迁的,视为无主坟,由项目业主单位迁移处理,不再补偿。

邵阳市大祥区湘商产业园中药材饮片深加工项目,经省、市人民政府批准在大祥区檀江街道六甲社区征收土地。上述征收土地红线范围内位于大祥区檀江街道六甲社区彭家坟山的坟墓及零散坟需迁移,请坟主自公告之日起7日内到六甲社区登记并办理迁坟事宜。根据《邵阳市集体土地征收及房屋拆迁补偿安置办法》(邵市政发〔2021〕11号)附表九规定:已公告迁坟期限,逾期不迁的,视为无主坟,由项目业主单位迁移处理,不再补偿。

邵阳市2022年第二十二批次建设项目(雨檀路六甲社区安置地),经省、市人民政府批准在大祥区檀江街道六甲社区征收土地。上述征收土地红线范围内位于大祥区檀江街道六甲社区石山岭的坟墓及零散坟需迁移,请坟主自公告之日起7日内到六甲社区登记并办理

迁坟事宜。根据《邵阳市集体土地征收及房屋拆迁补偿安置办法》(邵市政发〔2021〕11号)附表九规定:已公告迁坟期限,逾期不迁的,视为无主坟,由项目业主单位迁移处理,不再补偿。

迁坟补偿标准:

类 别	补偿标准
土筑坟	4000元/座
砖坟、石坟	7000元/座

联系人:

邵阳市国家农业科技园项目建设协调指挥部:

车卫祥 18907399619

石 勇 15607399996

大祥区征地和房屋征收工作办公室:

王 勇 15273988693

大祥区檀江街道办事处:

陈海强 13507390468

大祥区檀江街道六甲社区:

夏英超 13973949146

康玉祥 18673998055

特此公告

邵阳市自然资源和规划局
2023年3月6日