

近日记者发现,原陆军总院妇产科主任赵汝珠、原张掖市人民医院妇产科主任侯建英和妇科主任柯凤琴,常年坐诊兰州时光妇儿医院。了解后得知,素有“政府认可,百姓放心”的兰州时光妇儿医院受到这三位专家的肯定,于是为造福金城百姓,守护女性健康而欣然加盟。

全国女性生殖健康大型防治工程系列报道二 三级甲等专家在时光妇儿医院“加班”



压力大 妇科肿瘤高发

侯建英
时光妇儿医院主任
全国妇科内镜技术推广专家委员会委员,中华医学会甘肃省妇产科专业委员会委员,甘肃省生殖医学专业委员会委员,原张掖市人民医院妇产科主任。拥有三十多年妇产科临床、诊疗实践,擅长于妇科各类疾病的诊治,特别擅长妇科肿瘤、内分泌、不孕症等病症的诊治和宫腔镜、腹腔镜的操作。

记者:侯主任,这些年随着社会压力增大,女性朋友罹患各类妇科疾病,尤其是因妇科疾病引发的妇科肿瘤日趋严重,该如何解决?

侯主任:现代社会,生活节奏加快,社会压力、工作压力的增大,饮食和休息不规律,缺乏运动等多种因素综合影响下,多种妇科病出现多发态势。女性朋友除了规律生活作息,还需定期进行妇科检查。现在,女性罹患

乳腺增生、子宫肌瘤、子宫内膜增殖、附件炎等妇科疾病的情况也越来越多发。正因此,广大女性朋友应当定期做全面的妇科检查,患有这些疾病的朋友更应该积极治疗。例如,最近我接诊较多的子宫肌瘤、子宫内膜增殖都可以通过宫腔镜手术来进行治疗,它的特点是创伤小,子宫损伤小,而且可以做到保留生育能力。兰州时光妇儿医院引进国际先进的德国 WOLF 宫腹腔镜技术,在“钥匙孔”里解决妇科难疾,只需在患者腹部开 3 到 5 毫米的钥匙孔,通过数字摄像设备,我们就可以在电视屏幕观察患者体内病灶,精确手术。和传统手术相比,宫腹腔镜手术具有出血少、痛苦小,术后只需 1 张创可贴,3 天即可康复出院。

优生优育 检查不可少

赵汝珠
时光妇儿医院主任
中华医学会妇产科省级分会委员,省优生优育协会理事,甘肃省妇产科分会副主任

委员,兰州军区妇产科优生委员会主任委员,从事妇产科临床、科研四十年,在妇产科、不孕不育、妇科肿瘤等方面有着丰富的诊疗经验。

记者:赵主任,每个准妈妈都希望自己的宝宝能健康活泼,您能给准备要宝宝和已经怀上孩子的准妈妈讲讲如何才能生一个健康聪明的宝宝吗?

赵主任:要想生一个健康聪明的宝宝,孕前、孕中、产前的检查非常重要。我建议怀孕 15 到 20 周的妈妈一定要做“唐氏筛查”,筛查先天性疾病和先天愚型;防止无脑儿、脊柱裂、脑膨出等神经管畸形;怀孕 14 到 24 周的妈妈需要做无创 DNA 检测,采集孕妇静脉血,检测患 21 唐氏综合症、爱德华氏综合症、帕陶氏综合症三大染色体疾病。这些检查可有效降低生育染色体疾病患儿风险,尽早防治胎儿出生缺陷或畸形。时光妇儿医院的无创 DNA 检测准确率很高;怀孕 21 到 24 周的妈妈需要做彩超检查。时光妇儿医院采用美国 GE 四维彩超专业检测,可准确排查无脑儿、脊柱裂、脑膨出、掌控心、腹壁裂、四肢发育畸形等;怀孕 24 到 28 周的妈妈要进行妊娠糖尿病筛查。这一阶段要保证休息、调整饮食,调整心理状态,准备宝宝的到来。祝福所有准妈妈都能孕育一个健康聪明的宝宝!

春季 女性不适要抓紧就医

柯凤琴
时光妇儿医院主任
中华医学会甘肃省妇产科学会会员,甘肃省母婴保健医学技术鉴定委员,兰州时光妇儿医院妇科主任

记者:春季是各种疾病多发的季节,女

性朋友该如何预防和治疗妇科疾病?

柯主任:确实如你所说,时光妇儿医院最近的妇科门诊量大增就能说明情况。春季是各种疾病的高发期,很多妇科疾病也不例外。所以近期广大女性朋友一定要密切关注自己的身体状况,一旦发现有什么不正常,一定及早就医,早诊治,早痊愈。尤其是很多女性日常生活作息不规律,熬夜、上网、抽烟、喝酒、节食或者暴饮暴食,过早开始性生活、不洁性生活、频繁流产等因素这些也直接导致各种妇科疾病的多发。尤其是不洁性生活和频繁流产,导致很多女性年纪轻轻就出现多种年龄较大妇女才会出现的病症,甚至失去怀孕能力。兰州时光妇儿医院是正式获得 RCOG“海伦可视无痛人流术”中国大陆西北地区授权操作单位。该技术是在微管人流技术上的全面升级,首次将英国进口胚胎精确导航系统和纳米技术应用于人流手术,全程执行国际“0 伤害”人流标准与安全体系,是现今最安全的人流术式,它不仅适用于普通人流,还适用于各种高危人流。年轻朋友一定不要轻视频繁人流和不正规人流带来的伤害,一定要选对医院,选择最安全的人流术。扫微信二维码并关注,到院就送护手霜,享受 48 元妇科体检!

(刘佳)



吃错抱薪救火 吃对效果加倍 卵巢囊肿宜食禁食有讲究



卵巢囊肿是常见的妇科病,其种类之多在全身各器官的肿瘤中居首位,可发生在任何年龄段,在育龄期女性身上尤为多见。专家提醒:良好的饮食习惯对于预防及消除囊肿可以起到积极的辅助作用。

怀孕 遏制卵巢囊肿的偏方?

杨小姐曾查出右侧卵巢有个包块,医生建议她定期复查,并告诉她可能需要手术剥除。正处于事业“上升期”的杨小姐不愿事业因为手术而受影响,但也很担心包块会继续长大,更重要的是担心以后宝宝会受到影响。为此她打听了多位病友,听到一种说法:早点生个孩子,能让囊肿好得快!真是如此吗?

对于怀孕能“治”囊肿的说法,专家称要具体病因具体分析。一般来说,怀孕对巧克力囊肿有利,但对于其他类型的良性囊肿,如浆液性囊腺瘤、黏液性囊腺瘤、良性囊性畸胎瘤等,就未必能起到遏制囊肿进行性增大的作用。因为“巧克力囊肿”是子宫内膜异位症,这种病症常常跟女性每个月经血通过输卵管倒流至腹腔有关。怀

孕后停经十月,加上产后哺乳半年至一年,如此算起来少了近两年的经血倒流的“供给”,原有的病灶坏死、钙化或吸收,囊肿自然变小了,不一定是药物和饮食调理的结果。而对于其他类型的良性囊肿,怀孕就未必有效果了。

食物 确实可以对囊肿“发功”

从中医的角度分析,卵巢囊肿是由于精神紧张、工作压力大、饮食失调等诸多因素导致或气滞、或血瘀、或痰凝而形成的。良好的饮食习惯对于预防卵巢囊肿及消除囊肿可以起到积极的辅助作用。有研究发现,卵巢囊肿的发生与体内激素水平有关,高脂肪食物可促进某些激素的生长和释放。而有些卵巢囊肿的确可以通过对症食疗吃“小”。

从理论上讲,卵巢囊肿可分为肿瘤性

和非肿瘤性两类,一般能“吃”得小的是直径不超过 5 厘米的非肿瘤性囊肿,而且这类囊肿大部分是良性的。对于 B 超检查发现卵巢肿瘤有实性组织且增大迅速,或伴腹水、身体明显消瘦或有恶性肿瘤家族史的女性,曾提醒要高度警惕其恶性的可能,不要轻信某些江湖游医“通过药物加饮食调理就能治”的不负责的说法。需要特别说明的是,即使是良性的囊肿,如果包块较大或进行性增大,也有扭转、感染、破裂或转化为恶性的可能,千万不要指望只靠食物就能消除肿瘤。

会吃 治疗囊肿事半功倍

好的饮食习惯对于卵巢囊肿患者来说非常重要,想要避免进食不恰当的食物而导致囊肿激增,大家就要多吃具有抗卵巢肿瘤作用的食物,如山楂、香菇、冬菇等菇类,因为菇类营养丰富,更是“抗癌斗士”;而海带、紫菜、牡蛎等海产品可凉血活血、软坚散结,能促进囊肿的吸收。同时,富含纤维素、微量元素及维生素类食品,如白菜、芦笋、芹菜、菠菜、黄瓜、冬瓜、水果等,能增强抗病能力;瘦肉、鸡肉、鸡蛋、鹌鹑蛋、豆腐等高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物,可保证足够的营养的同时对疾病也有效果。

对于已经查出患有卵巢囊肿的女性们,应纠正偏食及不正常的饮食习惯,做到不吸烟、不酗酒、不暴饮暴食,还要特别注意饮食禁忌,如桂圆、红枣、阿胶、蜂王浆(注:蜂蜜味甘、性平和,不温不燥,不属此列)等热性、凝血性和含激素成分的食品;辣椒、花椒、生葱、生蒜、酒类等刺激性食物和含糖较高的饮料;狗肉、鹅肉、羊肉、虾、蟹、鳗鱼、成鱼、黑鱼等“发物”;烟熏、霉变、油炸、腌制等容易致癌的食物。

本报记者 刘佳

症状不同 推荐三款食疗方

- 1.山楂黑木耳红糖汤**
原料:山楂 100 克,黑木耳 50 克,红糖 30 克;
制法:将山楂煮煎约 500 毫升去渣,加入泡发的黑木耳,文火烂烩,加入红糖即可。可服 2~3 次,5 天服完,连服 2~3 周;
功效:活血散瘀,健脾补血。
适用:卵巢囊肿伴有月经不畅;经前为甚,伴下腹刺痛拒按,且有血块、块出痛减症,属气滞血瘀者服用。
 - 2.山药核桃仁炖母鸡汤**
原料:母鸡一只,山药 40 克,核桃仁 30 克,水发香菇 25 克,笋片 25 克,火腿 25 克,母鸡一只,黄酒、精盐适量;
制法:将山药去皮切薄片,核桃仁洗净;净母鸡用沸水焯去血秽,放在汤碗内,加黄酒 50 毫升,精盐适量,鲜汤 1000 毫升;将山药、核桃仁、香菇、笋片和火腿片摆在鸡面上,上笼蒸 2 小时左右取出食用。
功效:补气健脾,活血化瘀。
适用:卵巢囊肿并现神疲体倦、气短懒言、乏力;月经后期量少,舌淡暗,边有齿印,脉细涩,症属气虚血瘀者。
 - 3.菱角薏米花胶粥**
材料:菱角 500 克,生薏米 100 克,花胶(鱼肚)150 克,陈皮半个,粘米适量,盐少许。
制法:将各材料分别用清水洗净备用;菱角去壳取肉,花胶先用清水浸透发开并切块;瓦煲内加适量清水,猛火煲至水滚后放入材料,候水再滚起改用中火继续煲至粘米开花成稀粥,调味即可食用。
功效:健脾去湿、解毒散结、滋养肝肾;
适用:卵巢囊肿,并见肥胖,带下量多、黏稠。色黄有异味,阴痒;舌淡红胎白腻,脉滑,症属脾虚湿盛者。
- (刘佳)