

# 严冬季节话养生

冬三月草木凋零、冰冻虫伏,是自然界万物闭藏的季节,人的阳气也要潜藏于内。因此,冬季养生的基本原则也当讲“藏”,很重要的一点是“养肾防寒”,以下是贯彻这一原则的要点。

1.精神调养。除了重视保持精神上的安静以外,在神藏于内时还要学会及时调摄不良情绪。冬季要防止季节性情感失调症的发生。一些人在冬季易发生情绪抑郁、懒散嗜睡、昏昏沉沉等现象,并且年复一年地出现。预防的方法是多晒太阳多散步,这是调养情绪的天然疗法。

2.饮食调养。冬季饮食养生要遵循

“少咸多苦、少精多粗、少油多粥”的原则。冬季为肾经旺盛之时,咸味吃多了,就会使肾水偏亢,使心阳的力量减弱。所以,应多食些苦味的食物,以助心阳。冬季饮食少吃粘硬、生冷食物,多吃菜蔬薯类和米粥,以免使脾胃之阳气受损。

3.起居保健。《黄帝内经》里指出:“早卧晚起,以待日光。”意思是,冬天要早睡、晚起,起床的时间最好在太阳出来后为宜(尤其对于老人而言)。其一,要讲“衣服气候”,指衣服里层与皮肤间的温度应始终保持在32℃~33℃,这样可缓冲外界寒冷气候对人体

的侵袭。其二,要注重双脚的保暖。由于脚离心脏最近,血液供应少且慢,因此脚的皮温最低。中医认为,足部受寒,势必影响内脏,可引起腹泻、月经不调、阳痿、腰痛等病症。其三,冬季定时开窗换气有利于身体健康。其四,蒙头睡觉不可取。冬天蒙头睡觉极易造成缺氧。其五,夜间忌憋尿。冬夜长时间憋尿,会使有毒物质积存而引起膀胱炎、尿道炎等。此外,适当室外活动会使身体受到适当的寒冷刺激,可使心脏跳动加快,呼吸加深,体内新陈代谢加强,身体产生的热量增加,从而有益健康。

祁志敏

## 冬季室内吸烟害处大

过年了,常有朋友、家人围坐在一起,吸着烟打麻将、玩游戏,孰不知害莫大焉。冬季房间大多是封闭的,空气不流通,时间一长,室内空气就容易变得污浊。此时空气中的氧气被大量消耗,负离子含量下降,而呼出的二氧化碳浓度又大大增高,会让人感觉精神萎靡,头晕健忘,记忆力减退,食欲不振等。如果再有人在房间里吸烟,将会使空气质量变得更加恶劣,更何况二手烟中包含多种与癌症有关的有毒物质。

“吸二手烟”又称“强迫吸烟”是指自己不吸烟,但在同一环境中无可奈何地吸入主动吸烟者喷出来的烟气和卷烟燃烧时散发在环境中的烟雾。吸入这种烟气和烟雾,每天达15分钟以上者,就属于被动吸烟。吸一支卷烟时,要散发出2000毫升烟雾,含有有害物质约300多种,其中致癌物质40多种,促癌物质10多种。在弥漫二手烟的屋子里,内毒素浓度是无烟室内的120多倍,能够在呼吸道内引发严重的发炎反应,从而导致支气管炎和哮喘。大量吸入二手烟后其血液中高密度脂蛋白浓度下降,而高密度脂蛋白是血液中有用的脂蛋白,如果其浓度降低,可影响心血管正常功能。孩子经常在烟雾缭绕的环境中进食,会出现恶性

不适的症状。如果由此而产生心理定势,形成条件反射,久而久之会出现厌食症。抽烟时喷出的粒子在停止吸烟后仍能停留在空气中数小时,可被其他非吸烟人士吸进体内。可见,吸烟对我们身体的害处非常大,尤其冬季,为了自己和他人的健康,要从我做起,自觉远离吸烟,劝阻吸烟,不要把敬人吸烟当作客气,不要把人前吸高档烟当作显摆。只有大家自觉加入禁烟行列中,我们周围的环境才会更加的清新,我们的身体才会更加的健康!

耿立梅



## 节日饮食勿忘健康

春节是中国人最隆重的传统节日,亲朋团聚、喜气洋洋。大家在举杯欢庆的同时,别忘了节日饮食要科学。

1.切忌饮酒过量。亲朋欢聚饮酒是少不了的,但是切记“敬酒不劝酒”,心到即可。饮酒过量会对多种器官如肝脏、心肌等带来不可逆转的伤害,实在是得不偿失。空腹饮酒危害很大,饮酒之前应该先吃些牛奶、面包等食物。

2.不要暴饮暴食。暴饮暴食不仅指人们一次性饮食过量,还指人们节日期间“赶场”式的进食方式。亲朋欢聚,往往情绪兴奋,感情波动较大。但过度的兴奋不利于食物的消化,往往引起疾病。因此,保持心境平和,精神愉快,有利于饮食健康。

3.不要过分猎奇。现在鸡鸭鱼肉已成为人们日常饮食,于是许多人绞尽脑汁地去找些稀罕东西来换换口味,这些稀罕食物尤以野味居多。专家指出,换口味并不是不可以,但还要以安全为前提。稀奇古怪的野味不是常见的肉类食物,其品质往往很难得到有效的卫生检查。看似“美味”的各种野味,安全隐患非常大。因此不要盲目猎奇,贪食野味。

4.膳食结构要合理。春节时,盛宴不断,人们会进食很多种类的食物。需要注意的是,膳食结构不合理会引发健康安全隐患。人体血液应保持微碱性状态。如果人体血液呈酸性,血黏度和胆固醇都比较高,人就容易疲劳,同时抵抗力也会下降。荤菜几乎都是酸性食品。因此,节日饮食切莫餐餐只吃大鱼大肉,要有碱性食物搭配着吃。蔬菜、水果是富含钙、镁等矿物质元素的碱性食品。含碱量最高的要数海带,其次是青菜、莴笋、生菜、芹菜、香菇、胡萝卜、萝卜等。

此外,我国居民的食盐摄入量原本就偏高,节日期间食盐的摄入量往往更多。钾是钠的克星,它能帮助人体排出多余的钠。含钾较丰富的蔬菜有紫菜、海带、香菇、芦笋、豌豆苗、莴笋、芹菜等等。

过节,吃好才健康,健康才快乐。

冯少剑



## 节后理顺“生物钟”



春节期间人们探亲访友、聚会娱乐,生活很随意,喝酒、熬夜,想到什么就做什么,把原来的生物钟全打乱了。到该上班的时候,因人体大脑兴奋与抑制失调,夜间久久不能入睡,而导致白天疲惫不堪,情绪不宁,要尽快进入正常的生活状态,首先要将生物钟调整过来。

调整生物钟最好的办法是睡眠干扰法。要定时上床,上床前半小时吃一粒“舒乐安定”,连用

杨丽静

## 不忘初心 国医颂

我是一名中医人。

中医,我知道你出自中华文化的摇篮,伴随着神农尝百草,人们才掌握了你的蜃楼一点。中医,我知道你成型于英雄辈出的风云战国,依据那本古老的《黄帝内经》,留下了多少美好的传说。

我知道,东汉末年医圣张仲景的《伤寒论》,减轻了多少人的痛苦挣扎,那神医华佗给关公刮骨,更是成就了英雄和中医的传承佳话;而药王孙思邈、药圣李时珍,一个个响亮的名字,镌刻在历史的丰碑上,他们大医精诚、悬壶济世的文化精髓,在历史的长河里闪耀着灿烂的光芒。神奇的医术、伟大的文化,让一代代中医人前赴后继、豪情满怀。

在河北省中医院,我们能看到今非昔比的模样,从门诊大楼的文化长廊看到了中医的源远流长。在洁净敞亮的病房里温暖患者的不仅是服务热情,更是医德高尚。三问九候、四诊八纲,用仁心仁术,抚去了患者的痛伤;那药夹,那药手,那戥子,它称量的不仅是中药方剂的重量,更是医者的仁心情肠。每种草药都有它们美丽的名字,独特而芬芳;一根根银针神奇而有疗

(下转二、三版中缝)

QR code and text: 预约诊疗 业务咨询 友情联络 信息咨询 请扫描二维码关注医院微信公众号 河北省中医院



# 河北省中医院 资讯

HE BEI SHENG ZHONG YI YUAN ZI XUN

第1期 总第50期 2019年1月10日 河北省中医院主办 内部资料 免费交流

## 我院国家中医临床研究基地业务建设方案顺利通过论证

12月17-19日,在河北省中医药管理局副局长胡永平,河北中医学院党委常委、我院院长孙士江带领下,赵宝玉副院长,杨倩副院长,脾胃病科刘建平主任、肾病科檀金川主任,教务处王志坤处长,基地办景璇副主任等一行11人共同前往山西省太原市参加临床研究基地业务建设方案论证会议。

会上,河北省中医药管理局胡永平副局长汇报了省相关部门对临床研究基地建设任务的落实情况;我院孙士江院长代表医院汇报了临床研究基地建设方案。我院参加国家中医临床研究基地业务建设方案论证会的团队,高度重视此次汇报会议,均着正装进行汇报、答辩,展现了良好的精神风貌;医院临床研究基地业务建设思路清晰,目标明确,内容详实,表达了医院高标准建设临床研究基地坚



景璇/摄

定的决心和信心,受到了国家中医药管理局领导、专家及全体参会人员的一致好评,大家均报以热烈的掌声。根据国家中医药管理局领导、专家指出的问题以及指导性建设意见,医院将进一步细化完善

临床研究基地建设方案。

在河北省中医药管理局的大力支持下,我院在此次国家中医临床研究基地业务建设方案论证会上取得了优异的成绩,这将成为我院发展史上一个新的里程碑。建设研究型医院是国家指导医院未来发展的重大战略,是一个宏伟的目标,是一个长期繁复的系统工程,也是医疗体制深化改革的内在要求和必经之路。

今后,我院将以国家中医临床研究基地建设为契机,树立从规模发展转向质量提升的发展理念,引入现代化医院管理制度,积极创新医院发展模式,深入开展急危重症和疑难病症的诊疗服务,结合临床实践加强医学教育和科研工作,不断提高中医药学术科研水平。

周文平

## 河北省中医院医联体专科联盟成立大会顺利召开



范俊利/摄

12月28至29日,由我院主办的河北省中医院医联体专科联盟成立大会暨河北省中西医结合学会管理专业委员会、河北省中医药学会管理专业委员会、河北省中医药学会护理专业委员会2018年学术交流会顺利召开。来自全省100余家医疗机构的1000余人参加了大会。会议由我院副院长赵宝玉等主持。

河北省中医医疗机构联合会会长、河北中医学院党委常委、我院院长孙士江教授在致辞中充分肯定了各分会一年来的工作,并就加强职业化管理、专

科联盟建设以及现代医院管理制度建设提出了具体要求。孙院长特别指出,作为河北省唯一一家入选国家建立健全现代医院管理制度试点医院的中医院,河北省中医院将按照国家卫健委等部门要求,聚焦重点领域和关键环节,狠抓各项改革任务落实,及时总结试点经验,在管理分会范围内推广,促进开展现代医院管理制度建设工作,推动各医疗机构管理规范化、精细化、科学化。他希望各分会、各专科联盟凝心聚力,积极探索,攻坚克难,为促进医院快速发展,推动健康河北建设作出新的贡献。

在28日下午举行的各专科联盟预备会上,选举产生主任委员7人,副主任委员47人。在29日上午举行的专科联盟成立及学术交流大会上,河北省中医医疗机构联合会副会长、邯郸市中医院院长马登斌宣读了专科联盟的选举结果。我院杨倩副院长当选为脾胃病专科联盟主任委员,刘建平主任当选为副主任委员;檀金川主任当选为肾病专科联盟主任委员;徐志峰主任当选为普外专科联盟主任委员;程建业主任当选为神经外科专科联盟主任委员;杜双庆主任当选为中医正骨专科联盟主任委员;张振伟主任当选为康复专科联盟主任委员;黄茂主任当选

为儿童康复专科联盟主任委员。

会上,各专科联盟主任委员和部分专家从专科的角度简要介绍了科室的发展建设、专科的优势特色、开展的前沿技术及对未来发展的展望等。通过刘建平、杨铸锋、檀金川等主任的介绍,大家对我院的科室建设和科室特色有了更直观的认识,对我院脾胃病、肾病等专科的服务能力和诊疗水平产生由衷的敬意。通过徐志峰、程建业、赵亮、徐树彬、陈文彬等主任的形象展示和典型的病例分析,大家看到了我院雄厚的综合救治实力,也进一步认识到中西医结合诊疗大有可为。杜双庆主任利用诊疗实录视频,向中医同行们形象展示出中医正骨的独特手法和神奇疗效,使中医人更坚定了传承优秀中医技术并不断发展创新的信心和决心。

随后,赵宝玉副院长为参会人员介绍了我院的基本情况,对等级评审工作谈了自己的经验和体会。

29日下午,专科联盟在各个分会场召开联盟会议,专家们相互交流,积极讨论,共商建设、发展、促进的大计,为专科联盟今后的工作和发展提供了良好的思路,奠定了扎实的基础。

范俊利

## 孙士江院长喜获改善医疗服务创新管理者荣誉称号

由国家卫健委医政医管局指导,人民网主办的2018改善医疗服务创新医院、创新管理者交流颁奖会于12月28日在北京举办。我院院长孙士江与12位全国西医院大型综合医院院长同时获得“改善医疗服务创新管理者”奖,成为全国唯一获此殊荣的中医院院长。

河北中医学院党委常委、我院院长孙士江应邀参加了颁奖会,并与中日友好医院、中南大学湘雅医院、四川省人民医院、广东省人民医院、浙江省人民医院、北京医院、南京医科大学附属第二医院、柳州市人民医院等院长同台论道,共同分享了改善医疗服务创新管理经验。

会上,孙院长以《改善医疗服务创新管理》为题,分享了医院致力于打造“家园文化”管理品牌的经验,详细阐述了“家园文化”的缘起、创立以及发展成果,并畅想将继续以“家园文化”为源动力,加快推动医院改革发展步伐,逐步将医院打造成河北区域中医药服务最亮品牌,建成国内知名现代化研究型中医院,更好地服务于广大百姓。

近年来,孙院长带领广大干部职工开展了大刀阔



范俊利/摄

斧的系列改革,以“人院共进”为核心,提出“职工发展的家园、患者康复的家园”的办院理念,并通过一系列的“家园文化”项目创新,使“家园文化”理念深入人心,“精气神”发生巨大改观,职工对医院的认同感和归属感进一步增强。前不久,知名中医药管理专家温长路教授来医院访问,指出“家园文化”是最大亮点,它是全国样板,其内涵效果让人震动、振奋”,并提议以“家园文化一枝花”为名,申报国家中医药文化传承项目奖。

范俊利

## 我院成为建立国家现代医院管理制度试点单位

近日,国家六部委联合发布《关于开展建立健全现代医院管理制度试点的通知》,我院被确定为省内首家中医医院试点单位。

2018年以来,医院先后在创新人员编制和深化绩效改革方面进行了有益的探索,并形成了相对成熟的医院运营管理制度,并且建成了省内首家中医互联网医院,为我省中医“互联网+医疗”建设提供了新的服务模式和发展模式。

作为试点单位,医院将按照《国务院办公厅关于建立现代医院管理制度的指导意见》等文件要求,在制度的规范化、精细化、科学化上下功夫,达到权责清晰、管理科学、治理完善、运行高效、监督有力的现代化管理制度要求。

齐晓萌



# 我院召开家园文化主题系列活动总结表彰大会

12月12日,我院召开家园文化“我为医院添光彩”主题系列活动总结表彰会。河北中医学院党委常委、我院长孙士江,党委书记郭登洲,副院长王艳君、陈志强,党委副书记、纪委书记梅建强及文化顾问张聪出席本次表彰大会。

梅建强副书记介绍了家园文化“我为医院添光彩”主题系列活动情况。他说,此次活动历时7个多月,进行了摄影大赛、拓展活动、合理化建议等15项活动。这次活动具有项目多、涉及面广、参与人多的特点,有170余人获得各类奖项。



高远/摄

床综合知识大赛,来自内科、外科等六个小组的参赛选手积极抢答,激烈角逐,充分展现了我院中医药学

## 中华健康快车糖网筛查项目走进我院

12月22日,中华健康快车首次驶入河北,与我院携手启动“中华健康快车免费糖网筛查项目”。中华健康快车基金会张新顺、河北省中医药管理局中医处处长高庆丰、我院党委书记郭登洲、长安区卫生局中医科科长康利芳、长安区卫生局社区管理中心科长黄一洲等出席了启动仪式,一些县市级医院领导参加了启动仪式。

启动仪式上,我院党委书记郭登洲首先致辞。他对中华健康快车基金会免费糖网筛查项目委托我院表示感谢。他表示医院将大力支持糖网筛查项目,做好接诊筛查等服务工作,并将充分发挥中医药特色优势,为需要后续康复治疗的患者做好医疗技术保障。

张新顺老师对中华健康快车免费糖网筛查项目作了详细介绍——中华健康快车基金会是1997年香港回归之际香港同胞送给祖国人民的一份大礼,获得了中央领导、人民群众和社会各界的高度赞誉。2014年4月,健康快车糖网项目应运而生,通过及时筛查和控制糖网病的发展,不仅可避免糖网病患者失明,还能大大提高患者的生活质量,减轻家庭和国家的负担。因此,对糖尿病患者进行早期的筛查,具有极其重大的意义。

随后,高庆丰处长对中华健康快车基金会首次

走进河北、造福河北的糖尿病患者表示感谢。他说,对于糖尿病患者实行早期筛查、早期发现、早期干预,是贯彻落实把以疾病治疗为中心,向以疾病预防为中心转变的具体实践,有着极为重要的意义。河北省中医院是我省唯一一所省级三甲中医医疗机构,也是省中医药管理局重点支持和打造的服务品牌。近年来,院领导班子团结带领全体干部职工,在科学管理、综合服务、专科建设、人才培养、临床科研等方面都实现了跨越式发展。在全省中医药系统的示范引领和龙头带动作用日益凸显。河北省中医院眼科是医院的传统特色临床科室,医疗设备先进、技术力量雄厚,在学术界和社会上享有广泛声誉。他希望基层医院在河北省中医院牵头和带领下,积极组织、统筹安排,为本辖区内的糖尿病患者做好服务。他提出要大力宣传活动的意义,扩大活动的影响,增强活动的效果,把这件利民利己的好事落到实处,使更多的糖尿病患者受益。

与会嘉宾共同为“中华健康快车免费糖网筛查项目走进河北省中医院”启幕,我院眼科主任白世森、医生杨洁代表医务人员在仪式上宣读了誓词。现场还设置了有奖抢答环节,讲授了《糖尿病视网膜病变防治知识》,

## 我院举办重点专科重点病种研究推进会

2019年第一个工作日,按照医院统一部署,医务处、基地综合管理办公室组织召开了“国家中医临床研究基地重点病种撰写经验分享暨重点专科、重点病种研究推进会”。河北中医学院党委常委、我院长孙士江,党委书记郭登洲,副院长王艳君、陈志强,党委副书记梅建强,副院长赵宝玉、杨倩出席会议。医院各重点专科主任、医师、护士长,各医技科室主任,中医药防治重大疑难疾病能力提升项目承担科室180余人参加会议。会议由杨倩副院长主持。

会议主要设三项议程。首先教务处处长王志坤就《国家中医临床研究基地业务建设目标要求》《国家中医临床研究基地业务建设方案(编写提纲)》进行了解读。随后,脾胃病科副主任郎晓猛、肾病科副主任医师杨凤文分别与参会人员分享了慢性萎缩性胃炎、膜性肾病研究方案撰写过程中的经验体会。

孙士江院长在会上作重要讲话。他首先对临床研究基地申报团队团结协作、精益求精的工作态度

表示高度认可,要求各重点专科、区域诊疗中心建设科室向临床研究基地申报团队学习,严格按照相关建设标准与要求,发挥团队力量,集思广益,借鉴学习,细化完善,形成科室重点病种高质量研究方案并落实。孙院长强调,医院广大职工尤其是青年医师,一定要紧跟医院发展形势,以国家中医临床研究基地建设为契机,强化临床科研能力,围绕科室重点病种,深入开展临床研究,取得高水平研究成果。

杨倩副院长要求全体参会人员一要认清形势、把握机遇,抓好基地建设的大好时机;二要理清思路、规划先行,以基地病种建设思路为蓝本,聚焦每个临床科室重点病种进行研究方案打磨;三要注重实效,任务分解,做到“年年有目标,人人有指标”,形成“千斤重担人人挑,人人肩上有指标”的新常态。

## 我院召开中医住院医师规范化培训工作总结表彰会

的培育三个方面对住院医师提出了要求。他希望各临床科室、各教研室及每一名教师,在做好 ze 工作的同时,突出自身教学特色,切实提高我院教学水平,促进医院医疗和教学协同发展,为实现我院服务能力建设四年行动计划,为建设研究型医院做出贡献。

刘凡



高远/摄

12月27日,我院在门诊楼五楼大会议室隆重举行2018年度中医住院医师规范化培训工作总结表彰会。我院长孙士江、副院长王艳君、陈志强、王彦刚、杨倩及各临床规培科主任、副主任、规培秘书、优秀表彰人员、2016级、2017级、2018级规培学员参加了此次表彰大会,会议由教务处王志坤处长主持。

王艳君副院长作中医住院医师规范化培训总结及2019年工作安排。她从加强组织管理、规范制度建设、注重师资培养、强化同质化教育,确保学员待遇、倡导激励机制,建设技能培训中心、发挥示范作用四个方面,对四年来我院住培工作进行了总结,并从师资培训会、教学管理活动、集中授课日、住培评估检查等方面对2019年住培工作做了安排,对住培工作目前在硬件建设和教学内涵方面存在的问题提出了具体的整改思路。她希望大家共同努力,使住培工作更上一层楼。

陈志强副院长宣读了《2018年度中医住院医师规范化培训表彰名单》和《教学查房竞赛获奖名单》。院领导为受到表彰的先进教师代表、优秀中医住院医师、教学查房团队代表颁发了荣誉证书,给予优秀规培带教老师每人2000元,优秀中医住院医师每人3000元的奖励。获奖代表在会上作了表态发言。

最后,孙士江院长做了重要讲话。他肯定了教务处自成立一年多来在住培管理、更新和落实各项制度方面取得的成绩,向获奖的先进教师代表、优秀中医住院医师、教学查房团队表示了祝贺,并从完善住培管理制度、保证临床教学质量;加强师资队伍建设、提高临床带教水平;重视科研能力的



高远/摄

(上接一、四版中缝)

效,让多少病人恢复健康。

非典、艾滋、甲流疫区内,有我们中医人的身影;艾灸、火罐、推拿已然风靡了奥运赛场。我们始终坚守中医药的信念,我们始终挺着中医药的脊梁。

当前中医药迎来最美好的时光,其上升到国家战略为中医药的腾飞插上了强有力的翅膀。《中医药法》是中医药振兴发展最可靠的保障,一带一路为中医药走向世界搭建了最宽阔的桥梁。

毛泽东主席说:中国医学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高。习近平总书记说中医药是打开中华文明宝库的钥匙,古为今用,服务人民健康。我院坚守“发挥中医特色、提高综合救治能力”的办院方针,提出了向着国内知名现代化研究型中医院迈进的目标。我们用执着和坚强护卫中医药的宝藏,用智慧和汗水奏出动人的华彩乐章。

中医啊,你源远流长的深厚底蕴,彰显出永恒不变的魅力,一个个神奇的成就,绽放出荣誉的芬芳。坚守住继承创新的凤凰初心,坚守住济世救民的中华医魂,这是每个中医人的责任与担当。

啊,纵然痴醉在这中医药的幻境中,也不要忘了,那部二十八脉还要再悟一悟,那几个金匱汤头还要再温一温。不论何时,中医人都要牢记使命,不忘初心。

(本文选自院工会组织的“我阅读我分享”第二期获三等奖作品,作者:门诊部徐洪涛)

# 妇产科超声检查介绍

妇产科超声检查主要包括产前超声筛查与妇科临床检查两类。

首先说产前超声筛查。产前超声筛查是应用超声的声学物理特性,对孕妇和胎儿进行影像学检查,为临床医师提供诊断参考的一种检查技术。超声筛查结论不代表病理诊断及临床诊断。产期超声检查的目的主要是排除大部分胎儿畸形,因此我们的检查内容都是围绕不同时期胎儿生长的结构情况以及我们的最佳观察时期来设置的。我们一般将产前超声检查分为:常规产前超声检查、系统胎儿超声检查、针对性超声检查(胎儿超声心动图检查和针对胎儿颜面部、四肢等的检查)。

产前超声筛查内容有以下几项:1.常规产前超声筛查。包括确定胎儿是否存活、胚胎数目、胎先露和胎动情况,测量羊水量,观察胎盘脐带,测量双顶径、腹围、股骨长,联合应用双顶径、腹围、股骨综合估计孕周大小及胎儿体重,主要是筛查排除卫生部规定的6种致死性胎儿畸形(包括无脑儿、严重脑膨出、严重开放性脊柱裂、严重胸腹壁缺损及内脏外翻、单腔心、致死性软骨发育不良)。2.系统胎儿超声检查。内容包括常规产前超声检查的内容及其胎儿脊柱、四腔心切面、腹部脏器(肝、胃、肾、膀胱),以求诊断大部分胎儿畸形。通过这种系统胎儿超声检查,提高胎儿畸形的检出率,降低严重缺陷胎儿出生。此种检查要求较高,对超声医师、仪器设备、检查所需的时间、检查内容、检查时孕周大小均应

严格要求,该检查一般在18~24周或24~28周、30~32周进行,错过时间可能很难达到筛查目的。3.针对性超声检查。通常要在前两种检查的基础上才能开展,针对某一特殊要求或目的进行详细检查。如胎儿超声心动图检查、颜面部针对性超声检查、胎儿四肢超声检查等。

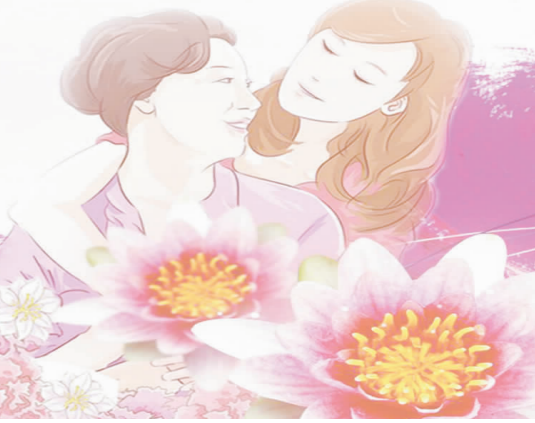
整个妊娠期至少要进行四次超声检查。第一次检查是在11~13+6周,本次检查的主要目的是测量胎儿的胎龄,测量胎儿颈部透明层厚度(NT),协助评估染色体异常的风险。第二次检查是在18~24周或24~28周,本次是重要的检查时期。因为此时胎儿的羊水最多,活动度较大,因此胎儿的结构显示得较清楚,可以排除更多的畸形,除了对胎儿大小以及卫生部规定的六大类致死性畸形进行筛查外,对胎儿主要解剖结构进行系统观察以及对严重结构畸形进行系统筛查,及针对胎儿、孕妇特殊问题进行特定目的的检查,如胎儿超声心动图检查等。第三次检查是在30~32周进行,目的在于对孕中期筛查起补充作用,尽可能排除一些晚发的畸形。因为部分胎儿在孕中期没有异常改变,随着胎儿发育孕晚期才发生的畸形,需要在孕晚期筛查才可能发现。第四次检查是在36~38周进行,这个时期主要是测量胎儿的各种径线及羊水量的多少、胎盘成熟度的情况,以预测胎儿的大小是否和实际的孕周相符。

其次是妇科临床检查。被誉为妇科医生的另一只眼睛,对预防和发现妇科疾病具有十分重要的临

床作用。妇科彩超检查可以近距离的观察盆腔里的脏器:子宫、卵巢、盆腔肿块以及是否积液等。妇科彩超检查可以发现妇科常见病、多发病、疑难病、妇科急腹症及生殖器畸形如子宫肌瘤、子宫腺肌症、盆腔囊性占位(卵巢囊肿、巧克力囊肿、盆腔脓肿等)、子宫内腺病变(子宫内腺瘤、子宫内腺息肉、内腺囊肿等)、宫颈病变(宫颈纳囊、宫颈囊肿、宫颈癌等)、卵巢癌、异位妊娠、卵巢囊肿蒂扭转、子宫肌瘤红色样变等妇科急症。另外根据临床需要还可开展三维彩超子宫输卵管造影,超声引导下的介入手术等技术。

特别提醒的是妇科彩超的检查有两种方式:一种是经腹部超声检查,检查前需充盈膀胱。另一种是经阴道超声检查,这种检查简单、方便,不需要充盈膀胱,检查前需排空膀胱。

孙艳花



## 小儿遗尿知多少

遗尿是指睡中小便自遗,醒后方觉,俗称尿床。它是儿科常见的一种疾病,患病率非常高,可引发注意力不集中、焦躁、自卑、多动空想及孤僻等心理异常,严重影响儿童的身心健康。

医学研究发现不同年龄阶段的儿童及青少年,遗尿的发生率不同,5~6岁发病率最高,以后随着年龄增加和夜间尿控能力的成熟,发病率逐渐降低,部分可持续到成年期。遗尿具有明显的遗传倾向,研究发现,如果双亲中的一人有遗尿症病史,则其子女发生遗尿症的风险增加5~7倍,如果双亲均有遗尿症病史,则其子女发生遗尿症的风险是正常家庭的11.3倍。其具有性别差异,男孩发病是女孩的2倍。这种差异在青春期开始变模糊。遗尿症存在自愈性,约占14%~16%。遗尿患者易伴有便秘、睡眠障碍,注意力缺陷多动障碍、生长迟缓、脑发育延迟等,具体机制仍有待阐明。

遗尿症最主要的临床表现就是夜间尿床,伴或不伴一系列症状和体征,甚至是合并症。按起病时间分为自幼遗尿,没有6个月的不尿床期并除外器质性疾病的原发性遗尿症和之前已经有至少6个月以上的不尿床期后又再次出现尿床的继发性遗尿症。按是否伴有日间尿路症状分为单症状性夜遗尿和非单症状性夜遗尿。单症状性夜遗尿的诊断要点包括①患儿年龄≥5岁;②患儿睡眠中不自主排尿,每周≥2次,并持续3个月以上(疲劳或临睡前饮水过多而偶发遗尿的儿童不作病态);③对于大龄儿童诊断标准可适当放宽夜遗尿的次数。对于夜遗尿程度的判断按照每周2~3个夜晚尿床属于轻度夜遗尿,每周4~6个夜晚尿床属于中度夜遗尿,每周7个夜晚都有尿床属于重度夜遗尿。

临床诊断前需注重全面详尽地进行病史采集,帮助排除潜在疾病和寻找病因,同时也有助于夜遗尿的诊断和治疗。详细的体格检查以排除潜在解剖学或神经学异常,辅助检查如尿常规可初

## 牢记“三招”预防中风

中风是世界性的健康问题,我国中风发病率及致死致残率都很高。中风病对中老年人的健康状况、生活质量影响很大,而冬季又是中风高发期,所以冬季预防中风尤为重要,要特别注意以下三个方面:

- 1.控制并稳定血压。高血压是中风的一大诱发因素,要积极控制血压。如定期测量血压,避免过度激动,控制食盐摄入量,保证充足睡眠等。血压降下来后,贵在稳。不能血压高了就吃药,不高就不吃。控制了血压,就保护了血管,减缓了血管硬化,从而保护了心脑血管。
- 2.保持良好的饮食习惯。饮食要遵守八字原则,即“少盐多醋,少荤多素”。众所周知,高盐可使血压升高,低盐可使血压降低,北方人比南方人吃盐多,所以北方人的血压普遍比南方人高。低盐饮食,还应控制这些食品及食品添加剂,如味精、蔬菜罐头、含防腐剂的食品、肉类软化剂等等的摄入。低脂饮食就是要注意少吃含有高脂肪和高胆固醇的食物,如动物脂肪、奶油、煎炸食物等。
- 3.观察中风前兆,莫失抢救时机。对于中风病人,“时间就是大脑”。当脑动脉闭塞发生后,其分布区核心的脑组织在60分钟内即死亡,而它的周边区由于有侧支血液循环代偿,就成为所谓“半暗带”区域,这个区域的神经细胞生物电活动基本消失了,但是能量活动还存在,说明该神经细胞尚能短期存活。如果能够能够在6小时内及时开通闭塞的血管,就能将其挽救,使神经细胞损失减少到最低限度。

因此,要注意观察中风发病前的5大危险信号:1.突然眼前发黑或看不清东西;2.突然出现语言表达困难;3.突然出现半身麻木无力;4.突然走路不稳或身体失去平衡;5.突然出现剧烈头痛,有时伴有呕吐。若出现上述任何症状,要立即就医,切忌等待观望、心存侥幸。否则,就可能失去最佳的抢救时机。

陈分乔

