



十堰日报

2021年8月27日 星期五

没有全民健康  
就没有全面小康

主办：十堰市卫生健康委员会 十堰日报社 网址：syrb.10yan.com 5版

# 健康周刊

## 三孩生育政策及配套措施出台

全国人大常委会会议8月20日表决通过了关于修改人口与计划生育法的决定。修改后的人口计生法规定，国家提倡适龄婚育、优生优育，一对夫妻可以生育三个子女。国家采取财政、税收、保险、教育、住房、就业等支持措施，减轻家庭生育、养育、教育负担。

### 相关政策速览：

- ◆取消社会抚养费等制约措施：取消社会抚养费，删除相关处分规定，删除与三孩生育政策不适应的规定。
- ◆支持设立父母育儿假：国家支持有条件的地方设立父母育儿假。
- ◆新增保障妇女就业合法权益规定：国家保障妇女就业合法权益，为因生育影响就业的妇女提供就业服务。
- ◆加强婴幼儿照护服务：明确推动建立普惠托育服务体系，鼓励和引导社会力量兴办托育机构，支持幼儿园和机关、企事业单位、社区提供托育服务。（据新华网）

### 市太和医院武当山院区特色专科巡展

### 抗衰老医学中心之荷尔蒙抗衰老——

## 让女性从容优雅健康生活

记者汪洁琼 通讯员王慧

一向儒雅、温柔、沉稳的李女士近段时间很反常，芝麻大小的事情也能让她大发雷霆。而且，她时常浑身潮热出汗、膝关节隐隐作痛、月经不规律、夜里辗转难眠……她怀疑自己的身体出了问题，于是到医院检查。医生告诉她，她的这些状况是更年期激素水平变化造成的。

怎么改善这些状况？李女士咨询了几家医院，得到两种应对方法：一是忍；二是使用激素替代治疗。李女士觉得使用激素不是长久之计，治标不治本。经过多方打听，李女士找到市太和医院抗衰老医学中心主任郭广玲。

经过充分交流，郭广玲主任初步了解了李女士的情况，然后利用国际先进的检验技术，帮助李女士分析身体微量元素、压力指数、物质代谢以及荷尔蒙水平各项指标。经过综合诊断，郭广玲告诉李女士，她的情况不仅是更年期卵巢功能变化造成的，还有长期以来的压力因素导致，加之这几年她在新办公大楼工作，长期接触新的装修材料，对荷尔蒙

造成不良影响，以及她使用的化妆品重金属含量超标……种种因素积累，导致了她的现状。

根据李女士的具体情况，郭广玲主任为其定制了个性化的功能医学治疗方案，并指导她调整生活方式，帮助促进睡眠……经过几个月治疗，李女士的潮热、心悸、头晕等症明显改善，睡眠质量提高，脸色红润了许多，工作效率也大大提高。

郭广玲主任告诉记者，李女士的情况在医学上称之为更年期综合征(MPS)，又称围绝经期综合征，指女性绝经前后出现性激素波动或减少所致的一系列以自主神经系统功能紊乱为主，伴有神经心理症状的一组症候群。更年期是女性卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退到完全消失的一个过渡时期，是每一位女性必经的健康转折点。有些女性能够平稳地度过更年期，但也有些女性由于更年期生理与心理变化较大，被一系列症状所困扰，影响身心健康。更年期综合征多见于46至50岁的女性，但近年来，由于经济社会快速发展、各方面压

力不断增大等因素影响，该疾病有发病年龄提前、发病率上升的趋势。

为帮助广大女性安然度过更年期，市太和医院抗衰老医学中心从功能医学角度，对女性的健康状态进行评估，量化女性荷尔蒙状况，探究荷尔蒙失衡的深层原因，指导相应人群通过改变生活方式、使用植物性营养素、补充缺乏的微量元素等方法，改善人体细胞分子激素代谢和肠道菌群，促进荷尔蒙平衡，进而改善身体状况。同时，该中心还会为每位患者建立健康档案，制订一对一的治疗方案，对其发病症状、治疗方案、疗效效果及后续生活状态进行跟踪管理，还可为其提供合理饮食、控制体重、规律运动、充足睡眠等良好生活方式的专业建议，帮助每位更年期女性更好地度过这段特殊时期。

像李女士一样，经过市太和医院抗衰老医学中心科学诊疗重新恢复健康与活力的更年期女性还有很多。记者在中心采访时看到，中心大厅挂着许多患者送来的锦旗。

“进入更年期的女性会面临多种不舒服状态，给日常生活、工作带来困扰。而且，这个时期的女性雌激素水平下降，还容易出现骨质疏松、老年痴呆、心血管疾病等症状，给日后生活留下健康隐患。”郭广玲主任介绍，从一名普通的女性更需要细心呵护，但是目前公众对更年期的认知不够，对这一时期的女性更是缺乏科学的照护。为此，该中心将进一步加大科普宣传力度，提高公众对更年期的认知。同时，带领专业团队，根据更年期保健操作规范与质量保证体系，对更年期女性进行健康综合评估、健康促进与疾病控制，提高其生活质量，让每位女性都能从容优雅地享受健康生活。



### 十堰市妇幼保健院知名专家系列之产科中心主任

## 黎秀娥：无影灯下的“定海神针”

记者余杰 通讯员何丽君

**【专家介绍】**



黎秀娥，十堰市妇幼保健院产科中心主任、主任医师。从医30余年，在治疗妇产科各种常见病、多发病及疑难病方面积累了丰富的临床经验，能熟练处理各种高危妊娠、妊娠合并症及并发症，擅长各种难产、急危重病人抢救，有多篇论文在省级以上刊物发表。

产科门诊：周二、周五全天  
妇科门诊：周三全天  
咨询电话：13971930956

产科中心主任、主任医师黎秀娥。

从医30余年来，在手术室里多少次挑灯夜战，获得患者及家属多少次感谢，她无法清楚统计。作为产科医生，她肩上托起的不仅仅是母婴的生命，还有一个家庭的期盼。对于无数家庭来说，生孩子是一件喜悦的事情。但是，在怀孕和生产过程中，发生危险的几率非常高，甚至危及母婴生命。

黎秀娥曾接诊一位腰痛孕妇，其前期做胎心监护时显示基线异常。凭借多年工作经验，她初步判断孕妇为胎盘早剥，建议其立即住院接受手术。随后开展的手术中，她发现产妇胎盘已剥离三分之二，若再晚5分钟，孩子便保不住。

在手术团队共同努力下，最终母婴平安。一起共事16年的同事这样评价她：“黎主任既是恩师，亦是挚友，技术了得。有她在，我们心里就踏实。”

与其他科室不同，产科的工作没有规律，高风险、高强度，无论白天黑夜，需要24小时待命，随时随到。连轴转是黎秀娥的工作常态，遇到急重症产妇，她总是亲力亲为，曾经一夜连做9台手术。“只要能保母婴平安，即使再辛苦，我也感觉值”，这是她经常挂在嘴边的一句话。

产科最常用的检查是B超，但这并不是万能的，医生丰富的临床经验在初检中也至关重要。“干这行时间越长，工作越细致，手术越麻烦，人就要更细

心。可谓如履薄冰，丝毫不敢马虎。”黎秀娥说，“一个优秀的产科医生，不仅要面对潜在风险有一定预见性，还要能从容应对各种复杂情况，通过有效措施化险为夷。”

曾有一台危重患者手术，给黎秀娥留下了深刻印象。当时一位产妇因二胎剖宫产入院，医生开展手术的过程中，发现产妇胎盘再次子宫紧密粘连且有部分植入。

“我当时在门诊，手术室通知我赶紧过去。”黎秀娥回忆说，她赶到手术室时，产妇因大出血而休克，情况非常危急。多学科医生配合默契，紧急止血、输血后，她发现产妇胎盘附着植入入处的子宫异常薄弱，“对于产妇来说，如果保子宫，她会有生命危险；若是切除子宫，对于女性来说难以接受。”一个大胆决策在她脑中产生：先将胎盘植入入处子宫壁切除，再对子宫行整形术，以及各种缝合技术止血。最终产妇脱险，子宫也保住了。

对黎秀娥而言，这份工作没有节假日，一年365天都要查房。每天早上她总是提前半个小时赶到医院，给病人做检查、诊断。每天下班前，几号床的产妇和小孩有什么情况，她都要一一跟同事交待好，让她们多注意观察。回到家里，她还总是打电话询问病区的大小事宜。

与患者打交道30余年，黎秀娥更加深刻理解了医生的职责。30多年来，她除了追求专业技术的进步，还更加关注

孕产妇身体健康以及她们的心理健康。“女性10月怀胎不容易，我不忍心看到她们既受累又伤心。”黎秀娥说，确保母婴平安，是她对孕产妇及家属最好的交代。

“黎大夫，我这个病要不要紧啊”“黎医生的技术我信得过”“生二胎时，我还要找黎大夫帮忙”……她的微信好友中，患者占了一大半，大家关系十分融洽。她得知产妇希望分娩时有家人陪伴，在争取医院大力支持后，产科中心在全市率先开设多个单间待产室，提供一对一陪伴分娩，开展导乐拉玛滋镇痛分娩技术，成为一个响亮的品牌。

“我们生而平凡，但不能平庸。自穿上白大褂的第一天起，我忘不了医者仁心，尽力做到对生命温柔以待。”黎秀娥如是说。



一头短发，一袭白衣，英姿飒爽，是她给记者的第一印象。而无影灯下的“定海神针”，则是医院领导和同事对她最诚恳的评价。她就是市妇幼保健院

## 援藏医生李先昌：妙手仁心诠释坚守与奉献

文/图 通讯员方金柱



李先昌为藏民看CT片

“这里更需要医生，而我既然来了，就必须要把热血洒向这里的每一寸土地。”蔚蓝的天空，巍峨的雪山，奔腾的大河，面对西藏的绝美景色，十堰市太和医院西苑院区医生李先昌心中感慨万千。

十堰市太和医院西苑院区作为十堰传染病医院、湖北省耐多药结核定点医院，具有抗击非典、应对新冠疫情及H5N6等多次重大疾病救治经验。李先昌作为医院结防科医生，具有丰富的临床经验。今年3月11日，李先昌被选派

至西藏山南市疾控中心支援当地医疗工作。

“我责无旁贷，这里更需要有抗疫经验的医生”

对比李先昌援藏前后的照片，不难发现，50岁的李先昌现在的脸色黑了很多。从3月11日至6月11日，整整三个月的时间里，李先昌瘦了十余斤。

作为湖北省第九批“组团式”援藏工作队的一员，李先昌将在西藏自治区山南市疾控中心结防科支援一年半时间，帮助提高当地结核病防治水平。

“进藏为什么？在藏干什么？离藏留什么？这是我每天都会思考的问题。也正是这些问题，让我感觉到肩上责任重大。我责无旁贷，因为这里更需要有抗疫经验的医生。”李先昌说。

按照专业特长，李先昌被安排到了山南市疾控中心结防科。刚到岗位，他最开始的中心就是尽快掌握当地的

各项工作流程，并尽快融入工作中。在海拔三四千米的高原，李先昌的工作生活需要克服各种各样的困难。“好在我的家人很支持我，医院也关心我，院领导还专门到家里慰问，解除我的后顾之忧，让我可以在西藏全身心投入工作。”李先昌说。

“我吃‘布洛芬’没事儿，身体还扛得住”

作为西藏的乡村，其医疗条件自然不佳。“同事负责为不懂汉语的病患翻译，我就针对同胞们的病情提出一些意见和建议。通过这样的方式为大家看病，虽然很累，但都值得。”李先昌说。

令他印象深刻的是，有一位老年男性藏族同胞，CT片提示这位老人有肺结核、结核性胸膜炎和腰椎椎体结核，且已服药半年多，但仍效果甚微。“他说他想放弃治疗，当时我一听完就觉得十分难受，我就向他讲解结核病是可防可治的，以此树立病人战胜疾病的信心，然后再从行为、饮食、药物三个方面具体指导他的治疗。”他说，经过耐心交流，那位老人

表示一定遵医嘱，好好完成疗程，战胜疾病。

因高原反应产生的头痛让李先昌不得不靠服用“布洛芬”缓解疼痛。“我吃缓痛药没事儿，身体还扛得住，主要得给需要治疗的藏族同胞信心与勇气。”李先昌说。

“援藏医生既然来了就必须做好”

在藏区的每天晚上，夜深人静时，李先昌才有空跟爱人、孩子视频，“每天晚上跟他们视频的时候，看到他们在手机前笑，就是我最大的幸福。”李先昌说。

“用生命的长度来换取生命的厚度”，这是流传在援藏医护人员中的一句口号。身处3700米的高原，心率过快、头痛、流鼻血的事儿时有发生，但对于李先昌来说，坚持并沉下心来当好一名合格的援藏医生，才是他的使命与责任。

在采访最后，当问及李先昌不想家时，李先昌沉默良久，然后毅然说：“既然来了，就一定要做好。将热血洒向这里的每一寸土地。”

### 一周卫生大事

#### 十堰市人民医院

市人民医院党委委员、总会计师谭向东荣获2020年至2021年度“十堰市有突出贡献专家”：日前，市委、市政府评选出2020年至2021年度“十堰市有突出贡献专家”，市人民医院党委委员、总会计师谭向东名列其中。谭向东20余年深耕财会沃土，从一名普通的财务会计成长为“全国先进会计工作者”“湖北省首期会计领军人才”“国家卫健委首期卫生经济管理领军人才”。作为一家三甲医院的党委委员、总会计师，谭向东坚持以价值管理为核心，大刀阔斧推进财务管理创新，为市人民医院可持续、高质量发展提供了坚实的经济保障，使市人民医院财务管理成为全市乃至全省众多同行学习的标杆。

好消息，脂肪肝患者的福音来啦：十堰市人民医院中医医学中心正在开展非酒精性脂肪肝的临床研究，经筛查符合条件的患者将免费检查，免费中成药治疗12或24周，还可获得交通补助。入组条件：年龄≥18周岁；符合非酒精性单纯性脂肪肝诊断标准且中医属湿热中阻辩证标准者；自愿签署知情同意书。排除条件：妊娠期、哺乳期妇女；具有严重的原发性心血管病、肾脏病等影响生存的严重疾病患者；有癌症病史、糖尿病史者；筛选前3个月参加过其他临床研究。据了解，该项目目前在全国有40多家中心同时开展，入组还需要满足一些其他要求，这些要求将在个人同意参加本研究后有评估小组评估。如果您或您身边的亲朋好友符合上述条件，欢迎电话或现场咨询。24小时值班热线：0719-8637350 地址：十堰市人民医院急诊综合楼17、19楼中医医学中心。

#### 十堰市中医医院

发挥中医药优势，助力新疆抗疫一线：为科学规范应对新一轮疫情，积极发挥中医药特色优势，十堰市中医医院新疆分院按照第五师双河市疫情防控指挥部的统一部署，组织专家精心组方，抽调中药师加班加点熬制中药。据了解，中药房有两台煎药机，4个煎药锅，每天煎煮中药高达800余剂，分装成2000余袋，连续工作十几个小时以上，确保全师疫情防控一线的医务人员、公安干警、社区人员，以及集中隔离医学观察、居家隔离人员能及时服用防疫中药汤剂和配方颗粒。截至目前，该院为全师12个隔离点和坚守防控一线的工作人员配送防疫中药汤剂和配方颗粒10000余袋，受益群众2000余人次。医院的工作人员秉持抗疫精神，无私坚守，默默付出，大家各负其责，利用自己的专长奋战在另一个抗疫“战场”。

综合施治，让衰竭的心脏更强劲：8月初，家住白浪的赵大爷又来到十堰市中医医院心病科进行巩固治疗，生活质量得到明显提高。去年7月中旬，市中医医院心病科主任左可方接诊了赵大爷。赵大爷78岁，患有心脏病多年，来医院时，病情危重，咳嗽不能平躺，下肢浮肿，形寒肢冷。左可方对赵大爷进行了全面检查，诊断为心肾阳虚型慢性心力衰竭，近期病情加重，为保障患者生命安全和治疗效果，安排赵大爷入院接受治疗。市中医医院心病科在心脏康复中医特色治疗上有自己的独到之处。赵大爷住院期间，除了服用常规西药外，还接受了三伏贴、火龙罐、艾灸、中药汤剂内服等中医疗法。在接受系统性中医药治疗后，赵大爷的病情明显好转，食量增加，于10天后出院。据悉，自心衰纳冬病夏治项目之后，像赵大爷这样的患者，市中医医院共治疗200余例，患者心衰症状均有不同程度改善，不少中老年患者都表示，心脏强劲了，感觉自己都年轻了不少。

#### 十堰市妇幼保健院

庆祝第四届中国医师节并表彰一批妇幼先进：8月19日，十堰市妇幼保健院举行庆祝第四届中国医师节活动，分享了该院“妇幼楷模”赵琴的先进事迹，医院党委书记孙泽群为赵琴颁发了证书并号召全院职工向她学习。同时，活动现场还表彰了“妇幼名医”“妇幼英才”等先进个人并颁发证书，其中3名优秀代表上台进行发言。当日，孙泽群还为儿科二病区主任何淼颁发了聘书。

“两人同行、一人免单”十堰妇幼体检福利来了：中秋将至，十堰市妇幼保健院健康管理中心特推出丰厚节日大礼包“两人同行、一人免单”（如不参与“两人同行、一人免单”活动，原价参与体检，赠送1000元体检卡。活动解释权归健康管理中心所有。）线上预订方式：关注十堰市妇幼保健院微信公众号→选择“智慧医院”→选择体检预约→挑选您心仪的检查套餐温馨提示：1.方案中所定项目可以根据自身需求进行调整更换；2.VIP有单独的接待室；3.停车位充足，随时可免费停车；4.请您关注十堰市妇幼微信公众号，检后可手机查询体检报告。

#### 十堰市中西医结合医院

介入中心心脏起搏器植入术造福群众：2021年以来，市中西医结合医院介入中心成功开展多例临时起搏器植入术，由大内科主任、心血管内科主任陈大军带领的团队开展此项新技术，填补了我市中西医结合领域该项技术的空白，也为即将开展的永久性起搏器植入术奠定了坚实基础。据统计，截至目前已经为医院心内科、神经内科、骨科、普外科、神经外科、泌尿外科等多专业开展各类手术、置入、造影等600余例。该项技术的成功开展，标志着该院介入诊疗技术再上新台阶，同时医院多学科协作能力进一步提升。

(本版编辑 潘雪)