

# 沪滇情深 再续新力

## 公利医院第三批援滇干部凯旋,新一轮“组团式”援滇再启程

为持续深入推进上海市浦东新区与云南省大理州宾川县对口帮扶工作,根据区卫生健康委“组团式”援滇要求,2023年2月公利医院选派第三批援滇干部前往云南省大理州宾川县开展为期半年的医疗帮扶工作。

半年来,援滇队员们克服各种困难,结合当地医疗卫生的实际需要,把专家帮扶扩大到科室帮扶、医院帮扶、群众帮扶,从制度建设、人员培训、业务能力、专科建设等方面着手,对当地医生进行业务帮带和指导,脚踏实地地加强相关学科建设,

8月30日,公利医院第三批援滇干部圆满完成为期六个月的援滇任务凯旋,医院相关职能科室一行代表前往上海浦东机场迎接。

设,填补了多项医疗技术空白。他们凭借扎实的专业知识、精湛的医疗技术和热情细致的服务,迅速赢得了宾川人民的信任。他们把“输血”变“造血”,带出一批当地骨干,把医疗帮扶工作做到实处,真真切切为当地留下了一支带不走的医疗队。

9月5日,公利医院“组团式”援滇第四批队员,赴云南省宾川县人民医院开展为期半年的援滇医疗工作。公利医院党委副书记姚继兵、工会主席沈培及派出科室主任及职能部门一行前往机场送行。出行前,医院召开援滇干部座

谈会。院长王澎等院部领导、医疗队员以及派出科室及职能科室负责人等参加会议。援滇干部纷纷表示对将要开展的援建工作信心满满,并表示将不辱使命,搭建好卫生健康沟通合作的桥梁,为当地人民带去上海的优质资源,不辜负所在科室与医院的期望。各派出科室主任表示会全力支持、保障好队员的“大后方”,希望帮扶队员们根据帮扶规划,开展多方位、多层次、多领域的帮扶工作。

王澎院长代表医院感谢医疗队员及队员所在科室对医疗对口

帮扶工作的支持与贡献。他强调,一必须从讲政治、讲大局的角度推动对口帮扶工作。二是传承我院援建医疗队的优良传统,以医疗质量为核心、以医疗安全为底线,在尊重当地风俗习惯的基础上,明确目标任务、细化工作措施、发挥专业特长,用实际行动诠释医者担当。三是要多与“娘家”交流,注重病历案例素材的积累,医院将全力做好后方保障工作。最后祝愿大家宾川之行顺利平安,在执医历程中留下美好的“彩云”印记。

党办

## 关爱女性健康先行

公利医院为社区妇女同胞们送上了健康“大礼包”

定期进行妇科检查,做到早发现、早诊断、早治疗,是预防妇科疾病的有效手段。近日,来自洋泾社区的220位志愿阿姨、沪漂阿姨、菜农阿姨、保洁阿姨来到公利医院体检中心,享受了公益妇科检查及义诊服务。

本次“杏”益伙伴—粉红社区女性健康关爱行动由洋泾社区自治办、洋泾社区公益基金会、洋泾综合社工站、洋泾诚信工作室、洋泾社会组织服务中心共同筹划,公利医院体检中心协办,医院宣传部、社工部共同参与,浦东新区科学技术普及志愿者协会提供支持,旨在进一步提高广大妇女的健康水平和自我保健意识。

近年来,我国女性乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌的发病率呈逐年上升趋势,对女性健康和生命构成严重威胁,定期妇科检查是保障女性健康的重要“保护伞”。

本次公益妇科检查项目包括乳腺彩超、阴道超声检查(子宫附件)、血液性激素检查、妇科宫颈防癌检测(宫颈刮片)。在义诊服务中,医师认真细致地解答了女性常见健康问题,对女性朋友们如何预防疾病进行了科学指导,建议女性朋友提高保健意识,养成良好的生活习惯,做到科学防护。

完成体检的阿姨们纷纷表示,公利医院体检中心的医生操作专业、细心负责,志愿者们热情耐心,让她们原本紧张的情绪也放松了下来。这次关爱行动让她们感受到了来自社区的关爱,更提高了自身的妇科保健意识。

公利医院始终秉持“公益服务,利泽民众”的办院宗旨,一直以来,医院体检中心积极助力“粉红社区女性健康关爱行动”等各项健康民生服务项目,为提高居民健康指数,打造健康社区做出积极贡献。

体检科

## 更年期综合征太可怕? 中医防治有妙招

围绝经期综合征又称为更年期综合征,多发生于45~55岁,是指女性绝经前后由于雌激素减少所致的一系列躯体及精神心理症状,常表现为月经紊乱、潮热出汗、心悸失眠、健忘、焦虑抑郁、反复阴道感染、尿路感染等,心血管疾病及骨质疏松发生风险也会增高。

大约90%以上的女性可出现轻重不等的症状,少数人可持续到绝经后5~10年,症状才有所减轻或消失。西医治疗以激素为主,对于其可能带来的风险尤其是乳腺癌、子宫内膜癌的风险,目前仍存在争议。那么还有什么办法可以阻止或者减少围绝经期综合征的发生呢?其实,中医调养有妙招。

围绝经期综合征,中医称其为绝经前后诸证,《黄帝内经》云:“女子二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子……七七任脉虚,太冲脉衰



少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”

中医认为肾气虚衰是绝经前后诸证发病的病机,常涉及心、肝、脾为主,从而发生一系列的病理变化。而体质的偏颇是造成围绝经期综合征发生的重要原因,尤其是阴虚、阳虚和肝郁体质最容易出现症状。

因此,在还没有进入围绝经期之前,就可以通过调养体质的

方法,来预防围绝经期综合征的发生。

阴虚体质特点为体型瘦长,手足心热,口燥咽干,大便干燥,两目干涩,唇红微干,皮肤偏干,眩晕耳鸣,睡眠差,小便短。每日坚持按压肾俞、足三里、涌泉、太溪、内关1~3分钟。可适当多吃养阴食物或药食两用品如银耳、枸杞、桑葚、石斛、莲藕、甲鱼等,少吃辛辣刺激。

阳虚体质特点为肌肉松软,平素畏冷,喜热饮食,精神不振,睡眠偏多,口唇色淡,毛发易落,易出汗,大便稀薄,小便清长。每日坚持按压关元、神阙、足三里、涌泉、太溪、内关1~3分钟。可适当多吃温阳食物如羊肉、生姜、韭菜、小麦、大枣、龙眼肉、肉桂、花椒等,忌生冷饮食。

气郁体质特点为多烦闷不乐,胸胁胀满,或走窜疼痛,或咽间有异物感,或乳房胀痛,睡眠较差,食欲减退,健忘,痰多,大便偏干。每日坚持按压肝俞、太冲、章门等穴位1~3分钟。清淡饮食,适当多吃苦瓜、丝瓜、萝卜、芹菜、柑橘类等。

但是,不论何种体质,都应该保持良好的生活习惯,充足睡眠,合理饮食,保持心情愉悦,节制房事,避免紧张、熬夜,适当锻炼,使精力充沛,精神振奋,才能平稳度过围绝经期。

中医妇科

## 矮小、性早熟、过敏,你家娃中招了吗?

很多家长在养育孩子的过程中会遇到一些困惑,为什么别家孩子个头蹿得飞快,自家娃却在不知不觉中“掉队”?其实,孩子偏矮未必是病,不要过度焦虑,切勿乱投医。

矮小症是指儿童的身高低于同性别、同年龄、同种族儿童平均身高的2个标准差或第三百分位。通俗来讲,就是100个相同年龄、

性别、种族的儿童从高到低排队,倒数前三个才属于矮小症。测骨龄,可以较为准确地预估孩子的成年终身高,对监测生长发育、评估用药疗效有一定的临床意义。

青春期是孩子身高增长的黄金期,家长们都需要关注的是儿童性早熟。性早熟是指女童7.5岁前乳房发育或10岁前月经来潮;男童9岁前开始睾丸明显发

育,10~12岁明显矮个子、变声、遗精等。

由于青春期过早启动,导致骨龄提前,骨骺提前融合,生长时间缩短,终身高降低。另外,第二性征过早出现和生殖器官发育,会导致未成熟孩子产生心理障碍,严重者甚至影响学习、生活。

性早熟还可能增加女性成年后乳腺、子宫内膜、卵巢等肿瘤发生率,诸如不孕不育等生殖领域的问题也会相应增多。

因此,孩子性早熟的危害不容忽视,早发现早治疗很重要。但需要强调的是,并非所有性早熟都需要治疗,性早熟的治疗因人而异,要寻找病因,对症治疗。

另外,孩子经常过敏也困扰了不少家长。过敏性疾病是一组由于机体免疫系统对环境不典型无害物质产生的超敏反应性疾病,包括变应性鼻炎、哮喘、湿疹、食物过敏等。

由于遗传、环境、免疫及喂养等各方面因素,导致儿童(包括婴

幼儿)过敏反应疾病的发病率逐年增高。若治疗不及时、不规范,将最终发展为成人哮喘,肺功能受损等,甚至危及生命。

如何远离过敏困扰呢?首先,食物回避,进行纯母乳喂养和(或)深度水解配方奶粉超过4~6个月,减少空气中过敏原暴露(宠物毛屑、屋尘、螨虫),减少空气污染,避免皮肤和气道刺激物。

其次,通过筛检性检查确定机体致敏状况;不仅要积极减轻症状,还要中断过敏进程,如去除地毯、不透气床垫等,经常室外晾晒被褥,清洗床单、衣物;1岁后,儿童适应能力逐渐增强,要积极进行药物治疗及免疫治疗等。

最后,进行过敏原和刺激物潜在危险的职业咨询;学习哮喘、湿疹知识的详尽教育课程,达到复原效果;家中要备有必要的雾化吸入器等治疗设备、紧急缓解症状的药物;有专业医生进行生活指导;必要时寻求心理医生解决心理问题等。

儿科