

细微之处见真情

县妇幼保健院超声科为患者提供优质服务

今报讯（今报全媒体记者 唐伟 通讯员 刘运通文/图）今年以来，县妇幼保健院超声科从细节、细微之处做文章，聚焦改善医疗服务、提升患者就医体验、展现医疗人文关怀，收获了广大患者的好评。

不同于CT、磁共振等检查，超声检查是由医生与患者一对一进行的检查项目，在为患者做出诊断的同时，超声科医生一边检查还要撰写检查报告。因为患者情况不同，检查时间也较难预估，导致大多数超声检查都需要预约，而且很难当天进行。超声检查预约周期长、排队久是很多医院面临的难题，相关的患者投诉也时有发生。

结合调研梳理出的问题，县妇幼保健院超声科推出系列优化举措。为保障前来就诊的患



B超检查

者能够尽快获取检查结果，缩短就诊等候时间，该科施行延长超声科工作时间，实行中午不间断工作制，利用午休时间尽可能为更多的患者完成检查，从而提升

患者就医感受。超声科全体成员齐心协力，做到了住院、门诊、急诊患者当日清的“三清”服务。该科室也在空间上做文章，将辅助房间改造成检查室，

从原来的5间检查室增至7间，大大增加了检查速度。

该科室提倡换位思考，解决患者在就医过程中的难点、堵点。如对有糖尿病的空腹患者、憋尿的患者、年老体弱的患者适当优先检查。天气冷了，耦合剂涂在身上会让人感觉寒冷，为提升患者舒适度，超声科诊室会提前温暖耦合剂，耦合剂受热后粘度下降更便于擦拭，减少了皮肤凉感，增加了温暖和舒适度，体现了细节上的关怀。

科室不断开展各项新技术、新项目，不断满足临床及患者需求，科室设置了四维孕妇检查显示屏，让孕妈妈在做检查时可以实时动态看见孕宝宝的超声影像，观看显示屏如同看卡通电视一样的感觉，更加促进孕妈妈与宝宝之间的交流互动。

微创手术 治愈子宫内膜癌 县总医院开创 妇科肿瘤微创 手术新领域

今报讯（今报全媒体记者 陈溢 通讯员 黄健杰）近日，县总医院妇产科朱仙花医生团队独立成功为一位子宫内膜癌患者实施了腹腔镜下子宫内膜癌分期手术，术后患者恢复良好，现已治愈出院。

据介绍，腹腔镜下子宫内膜癌分期术是妇科腹腔镜领域中难度较高，技术操作复杂的手术之一。该手术既满足了患者对微创手术的要求，也开拓了该院妇科肿瘤微创手术新领域。

李某现年49岁，月经紊乱4个月，听信朋友经验，以为与众多位绝经期女性一样，只是排卵障碍的异常出血，便没有得到重视、及时就诊。近一个月月经持续不断，量如平素月经的三倍，伴有明显的头晕、乏力等不适，这才来医院就诊。经妇科彩超提示，子宫内膜增厚伴宫腔积液，内膜厚30.1mm，通过诊断出内膜送病理检查考虑是子宫内膜高-中分化子宫内膜样癌。

经人介绍，李某来到县总医院，找到擅长妇科腹腔镜手术的妇产科副主任医师朱仙花。朱仙花医生团队接诊患者后，根据病史及诊断病理，结合盆腔MRI考虑子宫内膜异常信号，并侵入子宫肌内层，考虑子宫内膜癌Ia期。针对李某病情，经科室详细的术前讨论，考虑目前我们妇科腹腔镜技术已经成熟，有足够的能力及水平为患者实施手术，并制定了一套缜密的手术方案与计划，为患者实施腹腔镜下子宫内膜癌分期术。

手术当日，仅用时3小时，医生团队与麻醉科医生、手术室护士的密切配合下就为李某顺利完成了腹腔镜下子宫内膜癌分期术；术中出血少，术后第2天李某即可下床活动，目前恢复良好并已顺利出院，患者和家属都对术后效果表示非常满意。

◎养生达人

百岁寿星 坚持练字养生



在广东东莞沙田镇，我们一行人偶遇百岁寿星钟带胜，他头脑清醒、口齿清晰、精神矍铄、生活自理，实在令人钦佩。

已是五代同堂的钟带胜日常生活基本能自理，他身体硬朗，胃口也不错，让人惊叹的是，他的满口牙齿除了几颗镶牙外，其余大多是真牙。他的记忆力惊人，不仅记得大部分晚辈的名字，而且能背出孙子们的电话号码。钟带胜介绍，年轻的时候，他也不太重视健康问题。因为饮食不规律，再加上有喝酒抽烟的习惯，他患上了胃溃疡，“直到60岁的时候，我才选择去做手术，因为整个过程太难受，我开始重视自己的健康”。手术之后，钟带胜毅然决然地戒了烟酒，长期坚持饮食清淡，每顿只吃八分饱。为了锻炼脑力，两年前，他还主动记住晚辈名字和电话，并会不时主动联系他们。

钟带胜还有一个坚持多年的养生习惯——练字。没上过学的他，通过自学认识了很多汉字。在长期练习之下，他写得一手好字。对于学习和练字，钟带胜笑着说：“万般皆下品，惟有读书高。练字不仅可以增长学问，还能修身养心，一举多得。”

曾学平

◎养生美食

食疗调理便秘须对症

冬季干燥，加上饮水较少，部分人很容易便秘。便秘虽常见，但日常调理还是要遵循一定的方法。例如，依靠食疗调理必须先分清便秘的类型。

气滞便秘 表现为便秘伴腹胀，排气少、肋下窜痛。针对这种类型的便秘，可以喝点陈皮茶，取陈皮2片，放入杯中，冲入沸水，代茶饮即可。也可以喝点白萝卜水，取白萝卜一根，切块，加葱姜少许，一起煮汤代茶饮即可。

湿滞便秘 表现为大便黏

滞，总有大便排不尽的感觉，冲厕所时易粘马桶。针对这种类型的便秘，可以喝点薏米水，取薏苡仁适量，泡软后煮粥。成品类似于稀粥，过滤后喝薏米水即可。

肠燥便秘 表现为大便硬而干燥，甚至如球状。针对这种类型的便秘，可以喝点蜂蜜水，取蜂蜜两勺，加温水搅拌均匀，空腹喝一杯即可。

气虚便秘 表现为大便软，几天排便1次，排便无力，常伴有乏力、食少等不适。针对这种类型的便秘，可以适量喝



点参汤。取红参8克，放入杯中，杯中加水适量，隔水炖开，代茶饮即可。

杜琬晴

某些“身体好”表现或是假象

浙江省宁波大学附属第一医院血液科主任医师盛立霞日前在门诊遇到这样一位老年患者。他的面色一直非常红润，甚至像喝醉了一样。老人一直以为这是气血充足的表现。但检查发现，面色潮红的真正原因，是得了红细胞增多症。

日常生活中，许多人倾向于依据身体表现来评估健康状况，但值得注意的是，某些自认为“身体好”的迹象，实际上可能是假象。

面色通红代表气血足？

气血充足的人往往面色红润、皮肤有光泽、手脚温暖等，但面色通红并不一定代表气血充足。

盛立霞介绍，某些人长期面色潮红，或是因为得了红细胞增多症。这类人的典型面容就是关公脸，也就是面容经常呈现醉酒样，一般还会有头痛、皮肤发红、四肢麻木等症状。这类人由于血液黏滞度增高，容易导致血管栓塞性疾病，比如脑梗、心梗等。

牙齿很白意味牙齿健康？

很多人把拥有一口洁白牙

齿当成健康的表现，为此不惜采取各种洁牙手段。对此，北京大学口腔医院正畸科主任医师高雪梅指出，牙齿不是越白越好，正常牙齿的颜色不是纯白色，而是乳白色或淡黄色。这是因为，牙齿的颜色是由牙齿表面牙釉质的矿化程度和牙齿内部牙本质的颜色共同决定的。如果牙釉质的矿化程度低，透明度差，内部牙本质的黄色不能透过，那么牙齿看上去就会偏白；如果牙釉质的矿化程度越高，釉质就越透明，内部牙本质的颜色越容易透过，牙齿看上去就偏黄了。因此，很多人嫌弃的“黄牙”其实多数是正常牙齿的颜色。

喝酒不上脸说明肝脏好？

日常生活中，很多人认为，喝酒不上脸的人酒量更好，肝功能更好。

对此，北京大学人民医院肝胆外科主任医师王东表示，无论是喝酒脸红还是脸白，酒精对人体的伤害都是客观存在的。酒量小的人，由于一喝即

醉，摄入的酒精总量相对较小，而酒量大的人，由于“喝不醉”，往往会摄入更多的酒精。事实上，酒精性肝病往往更常见于那些酒量大的人群，而对于喝酒“脸红”却仍坚持饮酒，且寄希望于练出所谓“酒量”的人则更危险。

绝经晚说明衰老得慢？

有些中老年女性认为，自己绝经晚代表身体更年轻。在中国中医科学院西苑医院妇科主任医师李俊芳看来，绝经早不代表衰老快，绝经时间受很多因素的影响。一般来说，一个人的绝经时间很可能与母亲差不多，所以在正常范围内绝经较早的女性可能是受遗传因素影响，这并不代表早衰。

女性的最佳绝经期应该是45—55岁，要是超过55岁还没绝经，不一定是好事，建议最好去医院检查一下，因为这很可能是雌激素分泌异常导致的。

据北京青年报 武汉晚报