



妇幼保健专栏

荥阳市妇幼保健院母婴健康热线:
64698000
急诊电话:64602300

重视孕期筛查 降低缺陷儿出生

生育一个健康聪明的宝宝,是所有准父母的愿望。然而,胎儿出生缺陷和残疾现象却时有发生。据统计,我国每30秒就有一个缺陷儿诞生,除少数患儿经早期治疗可以获得较好的生

活质量外,多数患儿在出生后不久即死亡或终生残疾。所以,产前胎儿畸形筛查,显得尤为重要。

荥阳市妇幼保健院超声影像科张丽君主任提醒说,超声显像技术,应用于胎儿发育状况观察和出生缺陷疾病筛查,已经有30多年的历史,是产科不可缺少的诊断工具。每个孕妇在妊娠期至少要进行3次超声检查(11~13周、22~26周、30~32周各一次)。特别是中孕期详细系统胎儿畸形筛查尤为重要,此时期可发现大多数的胎儿结构异常,为及时进行适当临床处理提供依据。

规范的产前超声检查分3个层次:一是一般产前超声检查,主要对胎儿大致的生长发育

情况进行评估,检查内容包括对孕早期妊娠位置(宫内或宫外)的确定、胚胎大小、数目及胚胎是否存活的判断等;孕中晚期胎儿的双顶径、头围、腹围、股骨等的测量,胎盘及羊水情况的检查等。二是产前超声筛查(最佳检查时间为孕22~26周),除一般检查内容外,还要对胎儿主要脏器进行形态学观察,对胎儿有无畸形进行初筛。三是系统胎儿超声检查(产前诊断),此期检查是在前两种超声检查的基础上进行的适应所有孕妇的系统性产前超声检查,尤其适合35岁以上,有畸形生育史、家族遗传畸形胎儿史的孕妇,此期超声筛查可提高胎儿畸形检出率。

荥阳市妇幼保健院不断加

大超声影像科的设备和技术的投入力度,购置了多台B超、彩超和四维彩超,并派人员到北京、上海等地妇幼保健机构进修学习,引进专家带教,专业诊断水平进一步提高。每年通过四维彩超筛查出无脑儿、脑脊膜膨出、脊柱裂、唇腭裂、肢体缺陷等十余种胎儿畸形近100例。

张丽君主任还特别强调:由于疾病的多样性、仪器性能的局限性以及孕妇腹壁厚度和胎儿位置等原因,超声检查不能检查出所有的畸形胎儿。目前我国系统超声筛查畸形胎儿检出率约为80%,所以产前超声检查,尽量选择仪器设备先进的医院,并请技术高超、经验丰富的医生进行。 **马新奎**

有人怕冷,有人怕风,有人怕热…… 辨识体质 “调养”出一个好身体

生活中,有人惧怕热,有人害怕冷;有人爱透风,有人怕风吹……这是为什么?答案是人的体质各有不同。6月5日,国家卫计委、国家中医药管理局已将中医健康管理服务(包括老年人体质辨识)列为国家基本公共卫生服务内容。就近到乡镇卫生院(或社区卫生服务机构),就能咨询到您属于什么体质,并得到具体的“中医调养指导”。
荥阳市卫生局 王东晓 供稿

平和体质

运动保健:根据个人爱好和耐受程度,选择适合的运动健身项目,并养成良好的活动习惯。

穴位保健:按压足三里穴、涌泉穴。用大拇指或中指指腹按压穴位,做轻柔缓和的环旋活动,按揉2~3分钟,每天1~2次。

气虚体质

运动保健:可选择“八段锦”,在做完全套动作后,将“两手攀足固肾腰”和“攒拳怒目增

力气”加做1~3遍。

穴位保健:揉按气海穴、关元穴,每个穴位按揉2~3分钟,每天1~2次。这两个穴位还可以采用艾条温和灸,每周一次。

阳虚体质

运动保健:可选择“八段锦”,在完成整套动作后,将“五劳七伤往后瞧”和“两手攀足固肾腰”加做1~3遍。

穴位保健:灸按关元穴、命门穴。可采用温和灸/隔姜灸的方法,每周进行1次。

阴虚体质

运动保健:可选择“八段锦”,也可选择太极拳、太极剑等。

穴位保健:揉按太溪穴、三阴交穴。采用指揉方法,每个穴位按揉2~3分钟,每天1~2次。

湿热体质

运动保健:宜做中长跑、游泳、各种球类、武术等强度较大的锻炼。也可做“八段锦”,在完成整套动作后,将“双手托天理三焦”和“调理脾胃须单举”加做1~3遍。

穴位保健:揉拍支沟穴、阴陵泉穴。可采用指揉或拍打的方法,每穴2~3分钟,每天1~2次。阴陵泉还可以选择刮痧。

气郁体质

运动保健:宜多参加群体性体育运动项目,坚持做较大强度、较大负荷的“发泄式”锻炼,如跑步、登山、游泳。也可参与下棋、打牌等娱乐活动,分散注意力。

穴位保健:揉按合谷穴、太冲穴。可采用按揉的方法,每穴2~3分钟,每天1~2次。

荥阳市金寨回族乡卫生院把健康送到百姓心中 洒向人间都是爱



孩子们人手一册健康知识读本



把健康送到百姓家中

金寨卫生院位于金寨回族乡,创建于2006年,现有医疗卫生专业技术人员16人。

莫道医院小,莫道人员少。该卫生院干部职工深知所肩负的责任一点也不小,他们为人民群众健康所付出的努力更为艰辛。医疗卫生工作千头万绪,预防、医疗、保健、康复、健康教育、计生指导等,每一项工作都关系到人民群众的切身利益,都有一套规范的工作程序,都需要大量

的人力、物力去完成,都来不得半点的马虎,都必须做实做好。条件艰苦、任务艰巨、责任重大,他们不抱怨、不叫屈、不畏难,而是靠着对党的忠诚、对人民的责任、对事业的挚爱,一步一个脚印,有力地推动着工作深入开展,有效地维护着人民群众的切身利益。

特别是近几年来,在刘延峰为班长的院领导班子的带领下,全院上下务实创新,拼搏进取,



把健康知识送到田间地头

各项工作都取得了非常优异的成绩,受到了上级的充分肯定和辖区群众的高度评价,先后获得荥阳市健康教育先进单位、中医科建设达标先进单位等多项荣誉。

他们的工作很具体、很平凡、很真实,也很感人,用多少的文字也不一定能够表述得非常完美。单从健康教育的一个侧面,通过几个简单的镜头,我们就能了解一些该卫生院干部职工的思想风貌、工作态度和敬业精神。为了增强人们疾病防控意识,他们尽心尽责地履行着职责,把健康知识送到田间、送到工地、送到学校、送到村头、送到居民家中……让更多的人养成良好的生活习惯,知道怎么预防疾病,怎么应对疾病……

他们从平凡中走来,却把平凡描绘得更加绚烂多姿,辉煌灿烂;他们像天使一般,飘动着优美的身姿,把鲜花和温暖送到人间;他们普普通通,却令人崇敬和爱戴。

荥阳播报 杨振芳
通讯员 许秋珍