

# 南安开展免费孕前优生健康检查

■本报记者 周海文 文/图

预防出生缺陷,生育健康的宝宝是每一对夫妻最渴盼的家庭愿望之一。要实现这个愿望,就请从备孕期开始,做好孕前优生健康检查。记者获悉,南安多家卫生院和社区卫生服务中心开展免费孕前优生健康检查服务。

近日,记者在溪美街道社区卫生服务中心看到,工作人员就孕前优生健康检查的服务内容进行了现场讲解,参与活动的流动人口待孕夫妇填写了孕前优生健康检查家庭档案,不时向工作人员咨询优生优育知识。

“平时自己过来检查,又要排队又要咨询,现在有专门的工作人员带队,检查方便了很多,节省时间之余也能够放心检查。”当天,到场参加活动的夫妇表示方便了他们,并对此次活动点赞。

据了解,11月1日起,溪美街道卫计办、溪美街道社区卫生服务中心开展免费孕前优生健康检查服务。街道辖区内符合条件的对象携带身份证、结婚证或者户口簿,可以到溪美街道社区卫生服务中心门诊大楼2楼妇产科登记检查。

溪美街道社区卫生服务中心相关负责人介绍,免费孕前优生健康检查项目主要包括优生健康教育、病史询问、体格检查、临床实验室检查、影像学检查、风险评估、咨询指导、早孕及妊娠结局追踪随访等项目。通过孕前优生健康检查,计划怀孕的夫妇可以了解自身



医生正在问询备孕夫妇。

的健康状况和相关风险因素,根据优生指导建议,改善健康状况,培养良好的生活习惯和行为方式,从身体、心理、行为方式、环境等方面,做好孕育宝宝的准备,降低或消除出生缺陷发生风险。

哪些人可以享受免费孕前优生健康检查?上述负责人表示,符合生育政策、计划怀孕的夫妇,包括流动人口计

划怀孕夫妇,可以享受国家免费孕前优生健康检查的优惠政策。应同时具备两个条件:一是符合生育政策并准备怀孕的夫妇;二是夫妇至少一方具备本地户籍或夫妇双方非本地户籍但在本地居住半年以上。一对夫妇可享受每孩一次免费孕前优生健康检查。符合上述条件的流动人口,可以在开展国家免

费孕前优生健康检查工作的现居住地,免费享受孕前优生健康检查。

目前,共有60对夫妻在溪美街道社区卫生服务中心参加了孕前优生健康检查。

另外,记者还了解到,官桥医院、仑苍卫生院等也开展免费孕前优生健康检查工作。



## 第33个“世界艾滋病日”携手防疫抗艾 共担健康责任

■本报记者 周海文 通讯员 陈雅琴

12月1日是第33个“世界艾滋病日”,我国的宣传活动主题为:携手防疫抗艾,共担健康责任。

南安市疾控中心专家表示,艾滋病离我们很近,可能藏在生活的各个角落,随时可能威胁我们的生命安全,艾滋病也可以离我们很远,那就需要我们在生活中注意生活的质量、卫生,以及了解这方面的知识,避免接触感染艾滋病的途径。

据了解,艾滋病的全称为获得性免疫缺陷综合征,英文简称AIDS,音译为艾滋病。艾滋病是在感染了艾滋病病毒HIV之后引起的人体免疫能力不足而导致的不良健康状况疾病。艾滋病病毒通过破坏抵御各种疾病的免疫系统来攻击人体。经过一段时期,免疫系统功能低下,人体就失去了抵抗疾病的天然的力量。在这个阶段,各种疾病开始侵袭受到艾滋病病毒感染的人体,这个人就被称为患了艾滋病。2019年,全球有3800万HIV感染者。

什么时候检测?“感染艾滋病后不是马上就能检测出是否感染,抗体检测的窗口期一般为4-12周,核酸检测的窗口期为1-4周。”上述专家介绍,目前,最常用的检测方法是抗体检测,建议在高危行为后4周检测抗体,大多数感染者4周可以检测到抗体。如果4周结果阴性,可以等到8周或12周再检测。一般情况下,如果12周之内没有再发生高危行为,也没有检测到抗体,就可以排除艾滋病感染。

去哪里检测?南安市疾控中心自愿咨询检测门诊(VCT)可以获得免费咨询和检测服务,咨询检测电话:0595-68991839。为保护感染者隐私,疾控中心开发了互联网自我检测申领平台(详见南安疾控微信公众号)。

那么,如何有效预防艾滋病?专家提醒,避免与艾滋病感染者及艾滋病高危人群进行性接触,提倡正确使用安全套;禁止与静脉药瘾者共用注射器、针头、不滥用血液制品;养成良好的个人卫生习惯,不与人共用牙刷、剃须刀等生活用品;医务人员在临床工作中可能接触HIV感染者,要重视职业暴露防治;采用母婴传播阻断措施。

艾滋病是一种严重危害健康的传染病,病死率高,尚不能彻底治愈,需要终生服药治疗。早检测、早发现、早诊断、早治疗,有助于疾病预防和康复。

## 90后小伙秃了 医生建议生活规律保证睡眠

■本报记者 周海文

最近网上有个段子说,头发这玩意,会出现在浴室的地漏上,出现在家里扫把上,任何地方都有可能出现,就是不会出现在头上。

作为90后脱发大军代表,为了探索防脱发的“奥义”,近日记者走进南安市医院皮肤科,采访了皮肤科主任医师黄少明。

### 长期精神紧张 90后程序员斑秃了

当天,记者来到诊室内看到,里面坐着一个英俊但发量稀少的男子。原来该名男子姓刘,今年29岁,是一名程序员。

记者了解到,小刘因斑状脱发半年,原来帅气的样子,颜值一下子被拉低了一半。

小刘告诉记者,刚开始脱发的时候不怎么注意,他是从半年前开始出现数处斑状脱发,呈圆形,脱发区皮肤光滑,并不觉得痒、有些头皮屑,后来症状越来越严重了。

于是,小刘便来到南安市医院皮肤科就诊。

经过黄医生的检查,发现小刘头部可见多处大小不等圆形或类圆形脱发区,边界清楚,脱发区无鳞屑、瘢痕,其上少许细毛发长出。还有一个特征是,由于工作原因,小刘的精神经常会特别紧张。

鉴于其他的检验结果均无异常,黄医生根据小刘有精神紧张,且呈斑状脱发,头皮正常,诊断为斑秃。

给予药物及食物对症治疗,并辅以心理指导等治疗半年后,小刘的头发逐渐生长起来。

斑秃是种皮肤疾病,治疗斑秃

一定要选择皮肤科医院就诊。黄医生介绍,斑秃俗称“鬼剃头”,是指在短时间内,头发不明原因的大量脱落,形成边界整齐大小不等的脱发斑,患者经常不自知,可以发生在儿童到成年的任何时期,一般为硬币大小或更大的圆形脱发斑。斑秃是一种突然发生的局限性脱发。

“大多数普通斑秃都有可能自然痊愈,但是有少数病例反复发生,治疗起来很困难。”黄少明说。

### 出现脱发情况 及时到医院就诊

黄少明介绍,脱发是指临床表现为毛发异常脱落的一类疾病,包括雄激素性脱发、斑秃、机械性脱发、疤痕性脱发等。

头发脱落是指头发从头皮脱离并掉落的现象,包括理性脱发和病理性脱发。

除了遗传,脱发可能的病因包括内分泌失调、精神与情绪应激、免疫炎症等。

青春期,是头发是最多且最好的时候。

头发的生长具有季节性。一般来讲,头发从春季开始逐渐增多,到夏季达到巅峰,是为了应对逐渐增高的温度和湿度。

而头发从夏季开始突然减少,到冬季达到低谷,是为了应对逐渐降低的温度和湿度。

所以季节性脱发多属于正常现象,但每天脱发超过150根或到第2年夏季还未恢复,这时候应到正规医院皮肤科就诊,排除其他疾病引起的脱发。

冬季如何预防脱发?黄医生建议,日常生活中要注重患者的心理调节,消除对脱发的紧张心理,防止



患者烦躁、悲观的情绪影响病情,保持乐观的心情积极地去接收治疗。

日常出行要注意防晒。洗头、洗澡也不易过勤,避免指甲抓碰患处发根。也不要用碱性强的洗发用品,洗发时要注意不要残留洗发液,要减少吹风机的使用或吹发至八分干就可。

日常饮食要少食辛辣刺激性食物,少喝或不喝浓茶与咖啡,保证休息与睡眠。多食富含维生素、维生素食物,以促进毛发再生。

及时配合医生的就诊,保持好健康的心理和日常生活状态是治疗脱发的关键。

黄医生说,防止脱发日常饮食宜多元化,保持体内酸碱平衡。市民朋友可以通过以下的食疗法来固发防脱,而小刘正是通过该食疗方法,头发慢慢生长起来。

### 莲子芡实炖猪腰

材料:猪腰子600克、莲子40克、芡实80克、陈皮10克。

做法:猪腰对半剖开,去净白色筋膜腰臊,洗净;莲子、芡实、陈皮用水浸透,洗净。将以上材料放入煲滚的水中,用中火煲3小时,调味即可。

## 南安市举办病案首页与ICD编码知识培训班

本报讯 (记者 周海文) 近日,南安市继续医学教育项目“南安市病案首页与ICD编码知识培训班”在线上举行。

据了解,此次活动由南安市病案质量控制中心、南安市医学会与南安市医院联合举办。南安市各医疗单位临床医生和病案管理人员近300人参加活动。

南安市医学会会长、南安市医院院长黄奕铁在培训班上致辞,他表示,随着疾病诊断相关分组(DRGs)的推广和应用,公立医院绩效考核工作的不断推进,疾病编码和首页数据质量的重要性日

益凸显。通过本次线上培训班,将进一步规范我市医疗机构临床

医师的住院病案首页填报工作,提升病案首页数据质量管理及病案管理与病案编码质量水平,提升临床医生和病案管理人员业务能力水平。

福建省病案质量控制中心副主任,福建医科大学附属第一医院周梅主任讲解《国际疾病分类(ICD)知识与应用》及相关知识。

海西病案管理专业委员会常委、福建省病案质控中心委员、泉州市病案质控中心秘书、泉州市第一医院林家荣主任讲解《住院病案首

页数据应用与填写》。

福建省病案质控中心病案管理专业评审专家、福建省立医院病案室负责人吴雄伟主任讲解《损伤、中毒的诊断与编码》及相关知识。

南安市病案质量控制中心副主任、南安市医院质控科负责人许志强主持会议,并就《肿瘤病例相关诊断与编码》开展授课培训。

通过本次培训,进一步规范了临床医师及病案管理人员病案首页书写和管理工作,在今后工作中能更准确、便捷、规范地填写病案首页,为完善病案信息统计提供方便,从而不断提高医疗信息质量。



如果您的生活中存在健康困惑需要帮忙解答,可将个人基本情况发送短信至手机13799560526,也可关注海丝商报微信公众号(haisishangbao),本报将为您寻找南安权威专家答疑解惑。

本栏目由南安市医院主办

## 南安市医院妇产科: 集医疗、保健于一体的特色专科

妇产科是南安市医院重点科室之一,经过多年建设与发展,现已成为南安市技术力量雄厚、诊疗环境优良的集医疗、保健于一体的特色专科。现有床位75张,年门诊量2.5万人次,住院总数4500-5000人次,分娩总数4000左右人次。

妇产科于1996年被国家卫生部授予爱婴医院,始终以母亲安全、儿童优先为宗旨,加大产科建设,开展孕产妇的系统管理,做好高危产妇的监护,尤其是妊娠合并内外科疾病的救治、产前出血、产后出血、DIC、妊娠高血压疾病的诊治,能成功实施各类产科难产手术,如产钳术、剖宫手术等。具有技术先进胎心监护、新生儿复苏设备。并开展孕妇糖筛查、新生儿疾病筛查、听力筛查及出生缺陷监测点。

目前开展的妇科诊疗技术包括各种妇科常见病,宫外孕手术及保守治疗,妇科良性肿瘤的诊治,恶性肿瘤根治术及化疗等。科室还开展计划生育中期妊娠引产、绝育术;开展宫颈疾病早期筛查及治疗;开展人流、无痛人流、宫内节育器放置(取出)术,与外科联合开展妇科腹腔镜手术。

## 月经过少也是病 女性早发现早诊治

■本报记者 周海文

月经是女人健康的晴雨表,月经正常与否,往往与女性的身体健康相关。南安市医院妇产科主任黄东红指出,长期月经量少,可能影响生育,甚至会引起闭经、卵巢早衰等。她建议广大女性,发现月经异常应及时就诊,避免错过最佳治疗时机。

日前,高中生芳芳(化名)因月经量少,腹痛时而前来市医院就医。据介绍,除了月经量少,她还经常感到疲乏、怕冷,此种症状已经持续了好几个月。

黄医生检查发现,芳芳的性激素及甲状腺功能无明显异常,子宫附件也无明显异常。

“芳芳的问题与其学习压力大,长时间久坐不动大有关系。”黄东红分析道,中医认为压力大致肝气郁结,则气滞血瘀;思虑伤脾,久坐伤肾,脾肾受损,则气血不足,所以胞宫失养,致使月经过少。黄医生对芳芳采用益气温阳剂治疗。经过治疗,芳芳月经明显改善。

黄医生指出,对于青春期月经量少的患者,常规要通过彩超了解子宫大小、卵巢大小及内膜厚度,排除子宫肌瘤、卵巢囊肿、卵巢肿瘤等情况;通过性激素、甲状腺等检查,了解内分泌情况;然后通过辩证论治,生活调适,从而改善病情。

月经病是妇科常见的疾病。黄医生介绍道,常见的月经病包括:月经先期、月经后期、月经先后不定期、月经过多、月经过少、经期延长、经间期出血、痛经、闭经等。就临床来看,月经过少的女性占比不少,约占月经病专病门诊就诊人群的1/10。

现实中,有人觉得月经量少,自己也乐得省心,也有人因为月经来得少而担心自己身体患有恶疾,整日惴惴不安。对于这两种情况,黄医生表示,均不可取。

她指出,长期持续月经过少,可能会影响生育,甚至会引起闭经,严重者会造成卵巢早衰。

黄医生提醒女性应对此病引起重视。另一方面,如果确实有月经过少的问题,也不要一味地给自己施加心理压力,及早发现及早治疗,以免错过较佳的治疗时机。

“月经是女性的好闺蜜,同时,月经也能反映出女性的身体健康状况。”黄东红表示,女性朋友在平时的生活中,一定要注意对自身的调理和保护。如果女性有月经量少的症状时,可以在平时的饮食中适当吃桂圆、小米、胡萝卜这3种食物,因为这些食物里面的一些物质能够有效地帮助女性排出子宫污血,同时也能够起到调理月经的功效。

## 哺乳期饮食该注意啥?

手机尾号9772的读者问:我老婆就要生了,请问哺乳期的饮食安排需要注意什么?

南安市医院妇产科主治医师郑小娜:动物性食品如鱼、禽、蛋、瘦肉等可提供丰富的优质蛋白质,哺乳期妇女每天应增加摄入,这些东西提供的蛋白可占总蛋白的1/3以上。

奶类中含钙量高,易于吸收利用,是钙最好的食物来源,哺乳期妇女可以每日饮用牛奶500ml,可从中获得优质钙。产褥期的膳食同样也是多样化的平衡膳食,以满足营养需要为原则,无须特别紧急,要注意保持产褥期食物多样充足而不过量。哺乳期妇女应忌烟酒,包括间接吸烟,避免饮用浓茶和咖啡。

本报记者 周海文 整理