

# 只有产后女性需要盆底康复？你的思想落后了

■本报记者 黄伟励

不少人认为，盆底修复是产后宝妈才需要面对的问题，殊不知，普通女性和男性也面临不少盆底问题。近日，记者从南安市中医院获悉，中医院盆底康复中心将扩大服务范围，引入新设备，面向市民开展以中西医结合特色治疗为主的盆底康复治疗。

近日，记者来到南安市中医院盆底康复中心，不少女性在这里开展子宫内膜修复、卵巢保养、盆底功能障碍修复等治疗。“我生产后42天就到这里检查，希望尽快开展盆底康复。”正在就诊的市民郑女士告诉记者，中医院环境温馨，医护人员尽责，十分满意。

“目前盆底康复还是以产后女性为主，盆底康复也越来越受到大家的重视，每天都有市民前来治疗。”南安市中医院盆底康复中心的负责人洪秀真介绍，很多女性在怀孕后，随着胎儿渐渐长大，作

用在盆底肌肉上的重量也随之增大，盆底肌的弹性受到挑战。不管是经历阴道分娩还是剖宫产分娩的产妇都避免不了妊娠过程对盆底肌肉造成的损伤。

盆底肌一旦受损，则会引发漏尿、阴道松弛等盆底功能障碍性疾病，严重者甚至会产生子宫脱垂等疾病，“产后半年内是盆底修复的黄金时期，一定要重视产后盆底康复。若出现打喷嚏、咳嗽会漏尿、性交痛或腰骶酸痛、阴道松弛的问题，更要重视盆底康复治疗。”洪秀真说。

记者了解到，南安市中医院是南安市最早开展盆底康复的医院之一，目前包括电刺激疗法、生物反馈技术、手法按摩等个体化治疗，能有效预防和治疗产后妇女因盆底损伤而导致的产后尿失禁、子宫及阴道脱垂、慢性盆腔疼痛等问题。

妊娠是造成盆底肌肉损伤的主要原因，经历了妊娠和分娩的女性，其盆底肌

肉不可避免地受到不同程度的损伤。然而，盆底问题不仅仅局限在产后宝妈中，“那是传统思想中关于盆底康复治疗的对象，其实我们提倡盆底康复全民化。”

洪秀真说，年龄的增长、手术、运动、重体力活等都可能造成盆底损伤，因此普通女性、男性都有可能面临盆底问题。

洪秀真介绍，扩大治疗范围的盆底康复中心，将针对女性和男性可能出现的泌尿症状、肠道症状、脱垂、孕产问题、疼痛、性生活问题进行治疗。

“我们将在原有设备的基础上，引进熏蒸床、熏蒸椅、磁疗椅，开展以中西医结合特色治疗为主的盆底康复治疗，其中磁疗椅可以在患者的心理治疗方面发挥作用。”洪秀真说，通过艾灸、刮痧、熏蒸、针灸、穴位贴敷、低频穴位投射等方法，为患者开展治疗，“盆底康复中心的人才队伍也在不断壮大，目前拥有一名研究生，两名主治医师和一名住院医师”。

“值得一提的是我们的中医乳腺科也已开科，将为新手妈妈们和女性提供中医特色治疗。”洪秀真告诉记者，2017年中医院妇产科率先开展母乳喂养门诊，主要为哺乳期妈妈们在哺乳过程中遇到的困难提供帮助，如乳头凹陷、乳头短平、乳头破裂、乳房胀痛、乳汁不足、乳腺炎等问题，帮助产后妈妈快速学会正确的母乳喂养姿势，及时纠正，促进成功母乳喂养，预防母乳喂养过程中遇到的困难，已经为近三千名宝妈提供了治疗。

洪秀真表示，中医乳腺科更加注重中医疗法，强调未治先防，不通过药物，采用外治法为患者治疗。尤其在急性乳腺炎的治疗上得到很好的体现，产妇在哺乳期由于各种原因导致乳腺炎，辨证施治，予中药内服，局部中药外敷，针刺、放血、刮痧等，配合无痛手法排出乳汁，有效治疗乳腺炎，缩短病程，避免暂停母乳喂养，预防疾病进一步发展，提高母乳喂养率。



如果您的生活中存在健康问题需要帮忙解答，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号(haisishangbao)，本报将为您寻找闽南权威专家答疑解惑。

本栏目由南安市医院主办

## 南安市医院妇产科 多渠道提升服务能力、造福南安民众

南安市医院妇产科是南安市最早成立的专门诊治妇产疾病的学科，自1978年独立成科后，在历任多位主任的带领下，逐步成长，1998年加入省围产协作组，在产科并发症、急危重症孕产妇救治方面积累了丰富的经验。现有医护人员60人，主任医师1名，副主任医师5名，主治医师6名，医师5名，副主任护师5名，主管护师15名，护师23名。妇科方面在原有良好妇科疾病诊疗的基础上于2000年开展妇产恶性肿瘤治疗（包括卵巢癌腹腔化疗、宫颈癌、子宫内膜癌根治手术等），2012年开展妇科微创手术。

近年来，为进一步提升妇产科的综合诊治服务能力，市医院采取“走出去，引进来”等多种形式培养人才。在院领导的大力支持下，妇产科主动“走出去”，选派多人前往北上广医院进修学习，逐步开展妇科微创手术、自然腔道的阴式手术、腹腔镜检查手术；“引进来”则由以前的省内外知名专家会诊手术，转变为双主任制，福建医科大学附属第二医院妇产科专家黄双英主任定期坐诊市医院进行手术、查房等工作。

随着南安市总医院双向转诊的医疗服务模式的开启，妇产科在不断学习、研究医疗服务技术过程中，稳步推进，同时借助上级医院优质专家的资源，已成熟开展腹腔镜探查、腹腔镜下全子宫切除、附件切除、宫外孕、早期宫颈癌、早期子宫内膜癌根治术等手术。

## 南安市医院门诊导诊团队 快速反应保障孕产妇平安分娩

■通讯员 刘阿券 本报记者 黄伟励

近日，临近预产期的市民洪女士在先生的陪同下，预约到南安市医院妇产科开展常规产检，产检时洪女士突然出现不适，好在南安市医院门诊导诊团队快速反应保障洪女士平安分娩。

当天，刚到门诊，洪女士突然出现腹部不适，阵发性疼痛，市医院门诊部导诊入口处的护士苏柳颖凭着职业敏感性察觉到患者不适，迅速上前搀扶她就近在旁边椅子上休息，并立刻招呼导诊咨询台的护士赶到二楼产科门诊，请产科黄东红医生开展应急处置。

经黄东红医生现场初步检查，洪女士即将临盆，需马上送往妇产科病房处理，时间紧迫，门诊部立刻启动疫情防控突发情况应急预案，苏柳颖推来平车，护士王佳琪也协助产妇躺下。为减少对孕妇的震动撞击，医护人员选择平稳、路程短的道路，一路上她们耐心指导产妇正确呼吸，努力让产妇放松了下来，很快将洪女士安全护送到妇产科病房。约20分钟后，洪女士顺利地产下了一个小宝宝，母子平安。

据介绍，正是因为门诊部的护士们沉着冷静、有条不紊的应急处置能力，在短时间内安全地将洪女士护送到妇产科病房，确保了产妇安全顺利分娩。

## 小朋友乳牙蛀了要补吗？

手机尾号5369问：我家小孩很爱吃糖，还没换呀都蛀了，需要治疗吗？

南安市医院口腔科副主任医师陈冷治：幼儿龋齿需要治疗，否则影响孩子今后换牙，容易出现牙齿发育不齐、移位、恒牙长不出来等情况，也可能影响面部发育。很多家长会有误区，认为乳牙早晚会换掉，患了龋齿不治也没关系，这种想法是非常错误的。

龋洞只要一形成就不可能治愈，因此乳牙一旦出现龋坏，要进行充填治疗。如果龋坏过深，应尽早进行牙根治疗等，防止恒牙胚受损害。

南安市医院开展高血压日宣教活动

本报讯（记者 黄伟励）10月8日是第24个“全国高血压日”，今年的宣传主题是“血压要知晓，降压要达标”。近日，为进一步做好高血压慢病管理工作，推动高血压达标中心建设，南安市医院结合业务工作实际，通过线上播放高血压宣教视频、高血压学术讲座等多种形式开展了系列主题宣教活动。

6日，南安市医院结合南安市总医院高血压质控工作、高血压达标中心建设工作开展线上培训，为基层医院提供了高血压健康宣教视频29个、高血压宣教28个等培训课件。

此外，市医院医务科、心内科根据临床服务情况，由主任医师王炳理做《高血压病诊疗相关概念》，副主任医师李祖福做《高血压病例分享——遵循指南的个体化降压治疗》专题讲座，南安市基层单位共1300余人参加培训。

据介绍，通过本次活动，南安市的医护人员聚焦“血压要知晓，降压要达标”主题，进一步提高了基层医务人员的高血压诊疗和宣教能力，加强心脑血管疾病、糖尿病等重大慢性病防治宣传引导，倡导健康的生活方式，营造慢性病防控“人人参与、人人享有”的良好氛围，为实现“健康中国”共同努力、贡献力量。

## 关于高血压 这些问题你了解吗？

■本报记者 黄伟励

今年全国高血压日的宣传主题是“血压要知晓，降压要达标”。关于高血压，你了解多少？

“高血压是指以体循环动脉血压增高为主要特征，可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。”南安市医院心血管内科副主任医师李祖福介绍，未使用降压药物的情况下，非同日3次诊室血压超过140/90mmHg，可诊断为高血压，并开始治疗。此外血压超过130/80mmHg以上即应引起关注，随着血压的升高，可能带来心脑肾的危害。

### 平稳降压 长期达标很重要

“生活中，很多人不知道自己患了高血压，因此这个病的知晓率低。知道自己患了高血压，不少人没有主动开展治疗，因此治疗率低。”李祖福告诉记者，这就是宣传主题中“血压要知晓”的含义，高血压最主要的危害是导致心脑肾等重要脏器的损害，甚至危及生命，因此应积极治疗，控制血压。治疗策略包括健康生活方式和药物治疗。

据介绍，高血压患者应坚持长期规范服药，选择每天需服用1次的长效降压药物，以确保平稳降压。一般高血压患者，血压降至140/90mmHg

以下，合并糖尿病、冠心病、心力衰竭或慢性肾脏疾病伴有蛋白尿的患者，如能耐受，应降至130/80mmHg以下；年龄在65—79岁的患者血压降至150/90mmHg以下，如能耐受，可进一步降至140/90mmHg以下；80岁及以上患者降至150/90mmHg以下。

李祖福表示，预防高血压，市民要从每一天做起：限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平。

在限制钠盐摄入方面，钠盐摄入过多，高血压的风险增加，长期限盐可延缓血压随年龄增长而上升的速度，世界卫生组织推荐每人食盐摄入量每日不超过5g。

此外，超重和肥胖可促使血压上升，增加高血压的风险，腹型肥胖可能与高血压有更强的相关性，建议超重和肥胖者减轻体重。

大家可以开展适量运动，运动可降低交感活性，缓解紧张情绪、减轻体重，降低高血压发生风险。建议根据自身条件适量有氧运动、进行肌肉力量练习和柔韧性练习。

戒烟也很重要，吸烟可增加心脑血管病风险，建议戒烟。大量饮酒使血压升高，不饮酒对健康最有益。推荐高血压患者不饮酒。目前有饮酒的高血压患者，建议戒酒。如暂时无法完全戒酒，应尽可能减少饮酒量。

值得一提的是，大家应该保持心理平衡：长期精神紧张或焦虑、抑郁

状态可增加高血压的患病风险。应保持积极乐观的心态，避免负面情绪，必要时积极接受心理干预。

### 秋冬季节将来到 保护好你的心脑血管

近日，台风“圆规”来袭，南安的气温下降了不少，秋冬季即将来临，大家要保护好自己的血脑血管。

记者了解到，老年人较年轻人更怕冷，由于老年人体力渐衰和活动能力减弱，代谢功能降低，产热相对减少，体温调节功能差，以致在低温环境或接触寒冷后，很容易发生寒战，出现身体失温，因此在寒冷的季节，特别要警惕老年人身体失温。

李祖福介绍，低温刺激会使血管收缩、血压升高、心率加快、心肌缺血、血液黏稠度增高促使血栓形成，因此环境温度的骤变会加重心脑血管疾病患者的病情，导致高血压患者血压急剧上升而发生脑卒中；也可诱发冠状动脉痉挛而导致心肌梗死。

“高血压患者在长期规范服药的同时，应该监测天气和血压的变化，做好保暖工作。”李祖福说，血压如出现轻微波动无须调整降压药物，如果出现较大波动，应该在医生的指导下，调整降压药物的使用，以确保平稳降压。

## 关注儿童青少年心理健康

■本报记者 黄伟励 通讯员 黄秋玲

每年的10月10日是世界精神卫生日，今年我国的主题是“青春之心灵 青春之少年”。记者从南安疾控中心了解到，这也是自2004年世界精神卫生日之后，我国第3次聚焦儿童青少年这个群体，目的是促进儿童青少年心理健康和全面素质发展，倡导全社会关注、支持儿童青少年心理健康促进工作。

儿童青少年群体作为推动社会发展的最重要的生力军，代表着希望和未来。同时，儿童青少年期也是一个“暴风骤雨”的阶段。南安疾控的专家介绍，很多精神健康问题就始于儿童青少年期，约有一半的精神健康问题15岁之前就会暴露，四分之三的精神障碍患者第一次出现精神症状是在24岁之前。因此，

儿童青少年期是我们倡导全生命周期心理保健的重要时间节点。

儿童青少年心理问题的形势不容乐观，WHO数据显示2015年全球有多达10亿儿童遭受身体、心理或性暴力，自杀是15—19岁青少年死亡的五大原因之一。我国17岁以下的3.4亿儿童和青少年中约3000万人受到情绪障碍和心理行为问题困扰。

专家表示，疫情改变了我们的生活方式，也给青少年心理健康带来不利的影响，易使青少年出现恐慌、轻信等应激心理反应；居家隔离、限制出行、线上教学等政策措施的施行，使青少年沟通障碍、网络滥用乃至网瘾等问题更加突出。

战“疫”当前，青少年朋友们做好疫情防控的同时，更要做好心理防护。

专家介绍，青少年要懂得自我评

价。首先要能正确认识自我，树立正确的人生观，做一个有自知之明的人，知道自己的短板，但要对自己的才智、能力有信心、能主动面对各种压力和挑战，不妄自菲薄，也不狂妄自大。其次要能正确认识别人的问题，青少年正处于青春期，身心变化大，出现各种心理困扰很正常，但是当走不出困扰的时候，就要充分意识到自己出了问题。

例如当你担心新冠感染，不敢出门的时候；当你厌恶学习，总想逃课的时候；当你害怕考试，上课无法集中精神的时候；当你玩游戏停不下来，不让你玩甚至想自杀的时候，你要明白你的心出了问题，应当自救或者求救。

其次青少年要懂得获取帮助。当陷入心理困扰走不出来的时候，或者遭遇校园欺凌、丧亲等突发事件无法排解

的时候，时刻记得可以向亲人、朋友倾诉，向老师、医生咨询，向心理咨询热线求助……青少年朋友们如有任何心理问题，可以前往南安市医院、南安市康复院、南安康宁医院心理门诊就诊，也可以拨打南安市康复院24小时心理咨询热线：0595-86398120。

此外，青少年要懂得主动学习。可以充分利用家校平台、学校心理服务平台以及其他互联网、App等在线平台主动学习，正确看待疫情的发生发展和防控，了解个体健康人格的培养，增强对各种环境的适应能力和对挫折的承受力。提高上网的文明意识和安全意识，自觉抵制不良信息冲击；正确培养良好学习习惯，主动进行注意力训练，提高心理抗压能力，正确对待学习生活压力。



泉港区方舱临时隔离点建设现场。

“金融支持，方舱建设，服务企业，共同抗疫！”——近日，兴业银行泉州分行收到来自方圆建设集团有限公司的锦旗和感谢信。“在我们最需要的时候，兴业银行短时高效的資金支持，为我们打赢这场战‘疫’，保质保量交付工程提供了强有力的保障。”方圆建设负责人任剑锋感慨道。

在2021年9月福建省内疫情

有限公司接到承建泉港区方舱临时隔离点项目的紧急任务。隔离点总建筑面积超4万平方米，设计规模6栋，建成后可用于泉州市疫情防控工作。由于项目时间紧、任务重，方圆建设需在短时间内投入大量的人力、物力及资金购买建设所需原材料、设备和支付人工费用等，一时之间项目建设面临资金短缺的问题。

兴业银行泉州分行在获悉这一

情况后，第一时间积极主动响应企业需求，开辟绿色通道，在最短时间内为方圆建设批复2000万元方舱建设项目专项信用贷款额度，并迅速完成了首笔950万元贷款的发放，有效缓解了该公司的资金压力，确保方舱临时隔离点项目建设顺利实施。

兴业银行泉州分行在感谢信

中写道。

自福建省内疫情发生以来，兴业银行积极履行社会责任，已累计捐赠500万元用于支持泉州市疫情防控工作，同时多措并举强化金融服务，为受疫情影响的客户及时纾困解难，保障企业复工复产，支持经济社会稳定发展。9月至今，兴业银行已为泉州企业发放纾困贷款2.4亿元，为22家企业配套“连连贷”提供无还本续贷1.7亿元。

## 一封来自方舱建设企业的感谢信