



在三八国际妇女节来临之际,为关爱女性健康,提高女性自我保健意识,增强疾病的防治能力,市中心医院组织开展了线上直播、健康义诊、主题讲座等系列活动,带领女性朋友开启一场“热辣滚烫”的健康之旅。

记者专门采访了三位经常跟女性健康打交道的专家,分享他们最希望女性了解、关注的健康干货,为“她”送上一份专属的节日礼物——

如何挑选内衣? 如何健康减重? 如何防治宫颈癌?

市中心医院献上健康“礼包”

乳腺科医生

教你如何选择内衣

女性选择合适的内衣,对乳腺健康是至关重要的,因为内衣对乳房起到托举作用。

在日常生活中,很多女性都偏重于选择一些塑形效果较好的内衣。但这类内衣一般情况下都比较紧身,长期穿戴这类内衣的话,会对乳腺产生一定压力,从而影响血液循环,久而久之,就可能造成乳腺疾病。建议在日常生活中,选择一些材质舒服、尺寸合适,具有基本托举作用的内衣即可。

现在,很多女性追求健康,喜欢运动减肥。但有一个直观感受,人胖先胖胸,人瘦也是先瘦胸。乳腺由于特殊的生理结构,具有一定的重量和活动度。因此,在运动过程中,一定要注意对它的保护,要选择穿戴合适、专业的运动内衣,通过内衣起到对胸部的固定和保护作用,避免运动造成损伤。

受访对象:乳腺科负责人 侯晓克



临床营养科医生

教你如何健康减重



每一个人,从健康角度出发,都应该关注自己的体重。但哪些人群需要减重?这里有一个指标可以衡量——体质指数(BMI)。其计算方法是:体重公斤数除以身高米数平方,即 $BMI = \text{体重} \div (\text{身高} \times \text{身高})$ 。世界卫生组织认为,对于18岁~65岁的人来说,BMI在18.5~24.9为正常,BMI在25~28为超重,BMI > 28则为肥胖。数字越大,表明代谢疾病和死亡的风险越高。

BMI超过28的,就需要考虑减重。健康的减重不是一成不变的,需要根据每一个人的身体、工作、生活,甚至经济状况制订一个属于自己的减重方案。

一般来说,我们需要注意以下几个方面:1. 减重速度。短期内大幅增加体重或者减少体重都对我们的健康不利,应追求平稳,推荐每个月减重4公斤就可以了。2. 减重效果。不是减的越多就越好,一般减掉原体重的5%~10%就可以了,最重要的是不反弹。3. 指标检测。检测体重、肌肉量、基础代谢率,可以到正规医院借助人体成分分析仪完成。4. 化验检测。相关的化验指标,血糖、血脂、电解质、维生素的检测,因为不健康的减重方式会导致相关营养素的失衡。5. 减重感受。包括饥饿感、饱腹感、生活质量和幸福感。减重是健康生活方式养成和保持的过程,是一个持久战,不能因为减重导致自己生活质量的下降。

受访对象:临床营养科主任 靳峰妮

妇科医生

教你如何防治宫颈癌



宫颈癌是威胁全球女性健康最常见的三大恶性肿瘤之一,目前我国宫颈癌发病率居世界第二,且在逐年升高,并呈现年轻化趋势。幸运的是,它又是第一个可以预防的恶性肿瘤。几乎所有的宫颈癌都与HPV的感染有关,HPV的中文名是“人乳头瘤病毒”,可存活于皮肤和黏膜上,目前已知有200多种型别,根据致癌性的不同分为高危型别和低危型别。HPV感染几乎没有症状,许多人并不知道自己感染HPV,也不知道自己可以将病毒传染给其他人。性行为是感染HPV的主要途径,但不是唯一途径。HPV可通过母婴传播及直接接触传播,如皮肤黏膜接触,手接触了HPV污染的物品后都有可能被感染。

接种HPV疫苗是预防HPV感染和宫颈癌最经济、有效的干预措施。优先推荐9岁~26岁的女性接种HPV疫苗,推荐27岁~45岁有条件的女性接种HPV疫苗。妊娠期妇女不推荐接种疫苗,哺乳期谨慎推荐。

另外,宫颈癌筛查是另一种宫颈癌防治的重要手段。无论是否接种疫苗,建议25岁~65岁的女性都要定期进行宫颈癌筛查。而65岁以后,如果过去数年内有过持续筛查且结果都是阴性,也没有宫颈病变的病史,就可以终止筛查。从持续感染HPV到宫颈的癌前病变再到癌症,可能会经历10年~20年的时间,宫颈癌筛查的作用就是把癌前病变筛查出来,加以及时治疗,就可以阻断发展成宫颈癌。

受访对象:妇科副主任医师 魏华

市中心医院 乙肝临床治愈门诊开诊

运城晚报讯(记者 王耀)近日,从市中心医院传来消息,该院乙肝临床治愈门诊正式开诊,将为乙肝患者提供以患者为中心的“一站式”系统化诊疗新模式。

“临床治愈”这个概念,最早在我国的《慢性乙型肝炎防治指南(2015版)》提出,其需要满足乙肝病毒定量检测持续低于检测下限、乙肝表面抗原转阴、肝功能等生化指标持续、肝脏组织病变改善4个方面的要求。对于乙肝患者来说,一旦获得临床治愈,肝病进展成肝硬化、肝癌的风险就会大为降低,其肝癌风险将等同于健康人群水平,抗病毒药物也有望停用,可以实现与正常人一样的健康生活。

数据显示,近10年内,乙肝在核苷(酸)类似物和聚乙二醇干扰素α为主的治疗方案下,临床治愈率可达约30%。3岁~17岁的

乙肝患儿临床治愈率达50%以上,非活动性乙肝表面抗原携带者有望实现47%的临床治愈率。

乙肝临床治愈门诊的患者到诊后,医生首先会评估其是否为临床治愈的优势人群,随后会根据患者具体病情详细介绍相关适应证、治疗方案、疗效及判定、不良反应及随访等。患者可以得到“一站式”系统化服务,极大提高了诊疗的质量与效率。

市中心医院将以“乙肝临床治愈门诊”为新起点,发挥综合医院优势,应用因人而异、专业精准的个体化诊疗方案,为实现消除病毒性肝炎公共卫生危害做出更多努力。

预约流程微信搜索“运城市中心医院”小程序,依次选择东院区→内科→肝病门诊或者感染性疾病科门诊(乙肝临床治愈门诊)。

关注营养 成就健康 市中心医院开展专题培训

运城晚报讯(记者 王耀)为进一步提升广大医务人员的健康素养和专业水平,近日,市中心医院特邀新疆临床营养研究所所长、新疆维吾尔自治区人民医院营养科主任范旻,开展营养健康专题培训(右图)。此次培训采取线上线下相结合的形式,该院健康教育医生、健康教育护士等相关医护人员共计200余人参加。

范旻为国家重点研发计划课题负责人,担任国家“十一五”和“十三五”规划教材《临床营养护理学》主编,指导与主持30余家三级医院临床营养学科建设,长期从事危重症患者的临床营养救治。

讲座中,范旻围绕维生素D的



代谢途径、缺乏的临床表现、如何精准补充及其在抑制“炎症风暴”中的重要作用等方面,通过案例分析、互动交流等方式,拓宽营养的深层次知识,为日后的临床工作和实践提供了有益的启示和指导。