

盆底四维超声，让难言之隐不再难查

本报讯(任莹 记者 宋金婷)生活中有很多已婚育女性有这样的尴尬:大笑、咳嗽、打喷嚏、提重物、慢跑、快走、上下楼梯……有尿液不由自主地溢出来,可能会伴有腰酸背痛、明显的腹部下坠感等不适症状,部分女性会感觉性生活质量变差,甚至出现性冷淡等性功能障碍,这些让人欲说还休的难言之隐,症状很大程度上与盆底功能障碍(PFD)有关。为了让更多女性远离盆底功能障碍性疾病困扰,不再有难言之隐,六安市人民医院超声医学科在全市率先开展四维盆底超声检查,安全、快速对盆底功能障碍性疾病进行精准评估和诊断。

市人民医院超声医学科主治医师汪玉告诉记者,女性的盆底犹如一个“弹簧床”,随着年龄、妊娠、分娩等因素导致盆底肌肉在持续受压中逐渐松弛,进而引发腰酸、下腹胀坠、尿失禁、子宫脱垂等疾病,

女性盆底功能障碍(PFD)的患病率很高,甚至超过高血压、糖尿病,成为妇女5种最常见慢性疾病之一。国内流行病学调查显示,大约30%的女性在分娩后即会发生不同程度的尿失禁。实际上,临床中大约有45%的产后妈妈被包括漏尿、尿失禁、阴道松弛、子宫脱垂等盆底功能障碍性疾病所困扰,严重影响她们的健康和生活质量。

盆底超声的应用主要针对临床上的盆底功能障碍性疾病。常规妇科超声观察的是子宫和卵巢的结构。盆底超声观察盆底器官、膀胱、子宫、阴道和直肠的结构,以及腹压增加时位置的变化。可疑盆底疾病人群、所有已婚育妇女尤其是产后42天的产妇即使没有出现临床症状,也要进行常规盆底超声筛查并由临床医生给出正确的指导方案,因为最佳康复治疗时间是产后42天至一年内,充分利用这段康复黄金期将有效减少

盆底障碍的发病率。产后盆底功能受损者在确定盆底肌肉无断裂的情况下可进行电刺激、生物反馈和盆底肌锻炼,盆底肌肉断裂、严重尿失禁或器官脱垂的患者则需要泌尿外科或妇科进行专科手术治疗。四维盆底超声不仅可以用于治疗前的诊断,也可以对康复及术后的疗效进行评估。

六安市人民医院超声医学科科主任罗骏告诉记者:“四维盆底超声是诊断盆底功能障碍性疾病首选影像学依据,它可以实时、动态、无创、更加直观地观察评估盆底解剖结构和功能的变化,而且不存在射线、光波和电磁波等方面的辐射,对人体的健康没有任何影响。目前由两名副主任医师及多名主治医师组成四维盆底超声检查团队,该项检查可在患者出现临床症状前发现盆底结构的形态学改变,进行早干预、早治疗、早康复。”

霍山县中医院与省市6家医院结成医联体

本报讯(张同球 记者 康家佳)

“楼博士,您又来看我们啦,真是感谢您啊……”中科院合肥肿瘤医院放疗六病区主任楼建军在一个寻常的周二,走进霍山县中医院肿瘤科病区,患者王某的家属连忙迎了上去,紧紧地握着他的手,连声道谢。

原来,两年前王某因病先后就診于省内两家大型医院,并进行手术治疗。半年前,王某身体出现疼痛,检查是疾病复发,开始定期治疗。因为医院距离家乡太远,定期治疗、陪护都不大方便。王某家人经过咨询了解到,从2017年下半年开始,霍山县中医院就与安徽中医药大学第一附属医院(安徽省立医院)、安徽医科大学第二附属医院、中国科学院合肥肿瘤

医院、六安市人民医院、六安市中医院6家单位结成了医联体,定期安排专家来县中医院开展骨科、糖尿病科、神经内科、肛肠科、肿瘤科、泌尿外科的坐诊,并进行高难度手术等诊疗活动。

近年来,在国家医保政策支持下,患者需要化疗、靶向治疗、免疫治疗等最新的医疗措施,县中医院也能正常开展,使用的药物与省城三甲医院一样,报销比例高,还能享受地方特色的中医药服务。了解到上述情况后,患者王某及家属改变以往做法,安心在县中医院完成后续相关治疗。县中医院还借助医联体的独特优势,把王某新出现的头痛和颈部疼痛检查资料发送到省城医院,专家进行远程会诊后建议王某到上级医院治疗。目前头痛和颈部疼痛已明显好转,整体病情已基本稳定。

养生保健

冬日巧吃梨

一进入秋冬季节,天气就越来越干燥了,虽然开着加湿器,很多人晚上睡觉还是会因为喉咙干燥而干咳醒来。去逛超市的时候,新鲜的梨子上市了,许多妈妈就说不要买梨,煮点冰糖雪梨汤给孩子喝,说有润肺止咳的功效。吃梨真的这么好?

梨子中85%都是水分,口味爽脆,酸甜适口,所以,梨作为补充水分的解渴水果,效果很好。虽然在很多广告中,我们经常看到梨能“润肺止咳”的说法,但是,目前还没有这方面的正规科学研究。

当然,由于梨子中水分多,吃梨子对于补充水分的确有好处,也能缓解因为干燥引发的嗓子不舒服、咳嗽等症状。特别是有咽炎的朋友,吃梨后的确能够使嗓子舒坦不少。其实,多喝水也有同样的效果。

不过,有人说,体质虚寒、腹部冷痛者不宜生吃梨,因为梨性寒,生吃会肚子痛、导致腹泻,尤其是女孩子千万不能生吃。其实这种说法有点杞人忧天。之所以有些人吃完梨会觉得不舒服,可能有两个方面的原因。

一方面,可能是因为梨的膳食纤维。吃梨的时候,很多人会感觉到有些品种的梨,果肉中仿佛有硬渣,口感比较粗糙,有些人消化不良,会觉得不舒服。其实它们都是膳食纤维。另一方面,可能是因为温度低。天气冷了,如果你有肠胃不好、容易腹泻等问题,吃生的冷的梨子会觉得不舒服,甚至会出现胃痛等不适现象,可以考虑少吃或者将梨加热煮汤水之后再吃。

我国膳食指南推荐食物多样和适量原则。

1.跟其他水果一起换着吃,混着吃。我国膳食指南建议大家要注意饮食多样性,争取每周吃的蔬菜水果至少有10种。

2.吃梨要适量。成年人每天建议吃200~350克的新鲜水果。不同品种的梨,个头大小、单个重量差异很大,水果吃过了量,也容易有糖分过量、能量过剩的问题,不要吃得太多就好。(阮光锋)

来源:北京青年报



本栏责任编辑:宋金婷

E-mail:784542876@qq.com

寒冬送医上门 爱心温暖老人

寒冬季节,气温偏低,是诱发老年人多种疾病产生的高发期。近日,叶集区姚李镇新时代文明实践所、姚李综合文化站文化志愿者与叶集二院的医护人员,带着慰问品、保健品,来到姚李镇大湖敬老院,开展主题为“爱入寒冬 情暖夕阳”尊老敬老活动。

医护人员热情地为老人们量体温、测血糖、听心脏、看口腔等,进行常规检查,他们忙得不亦乐乎。文化志愿者们热心地为老人铺床叠被、打扫室内卫生和环境卫生,真是“寒冬爱心送老人,医生老人一家亲。文明实践结硕果,敬老院里暖如春。”程度厚 文/图



粉红馨爱 重塑美丽

关爱妇女,让美丽不留遗憾。12月20日,“粉红馨爱 重塑美丽”中国妇女基金会、爱慕公益基金会大型义乳捐赠活动在红街文化园举行。

本次活动由安徽省癌症康复协会、六安市癌症康复协会主办,六安市人民医院、红街文化园、红色教育基地协办。此次义乳捐赠公益义举为六安乳癌患者提供65套义乳,价值65000元,为她们提升生活品质,带来美丽和自信。沈兆梅 文/图



初冬的早晨,阳光微露,空气清新。我们几位文友同行,前往六安市裕安区江家店镇林家水寨生态园采风。

进入林家水寨大门,瞬间便被寨子周围的景致吸引。虽是初冬时节,这里却生机盎然。一望无际的稻田一片金黄。通往寨子深处的小道上,两边栅栏鲜花盛开,清水悠悠,稻浪滚滚,不见一丝初冬的景象。

向来喜欢拍摄远景的我,也忍不住俯下身对美丽的各色花儿一阵狂拍。

边走边看,边拍,说笑间,我们来到生态园客户体验区御龙湾,一派江南水韵、小桥流水人家的意境。看到此行采风的一支摄影小分队已悠然地坐在九曲木道石桌前品茶、观景、闲谈。为了拍摄林家水寨的日出美景,他们清晨5点就从六安市区出发,在此静候抓取乡村广袤田野稍纵即逝的日出。

这时才想起皖西大地上原本早在中秋前后就已收割的稻子,在林家水寨为何迟迟还没收割?原来此稻非彼稻!这里的稻子,就是闻名全国的“鱼田雪稻”。

镜头下的林家水寨,千亩田园,四时风光,鱼肥粮丰,诗意流淌。“林家雪稻”一片金黄,成为乡村冬日里一道靓丽“丰”景。

早上等着闹钟响铃,然后起床。收拾准备好一切,出门等公交。晚上等娃睡着,自己洗洗刷刷,最后睡觉。日子就这样重复着,似乎每天都在等待中开始,又在等待中结束。

每每在等的间隙,生出等的趣味来。便觉人每刻、每时、每天、每月、每年都处在等字当中,等着吃饭、等着上班、等着电话、等着开会、等着见面……一个等字便承载了所有生活,看见等字,心头的酸甜苦辣咸便悄无声息地自行决堤,万般滋味顺着泛出来。

等,是一种期望。等等,日子便好了,等等,心爱的人便来了,等等,便能收获成功了。正是种种美好期待,让所有的等待有了意义,支撑着人们熬过一夜又一夜,跨过一道又一道坎,忍住一行又一行泪。等等字所生出来的愿望,在心底开出一朵朵柔情的花,淌出一股股细流,让人们打过了所有。

于是,路灯下卖瓜的父亲,心里面是幸福的,一双儿女成人成才是他的等待。于是,炎炎夏日中骑车送外卖的小哥,心里面是幸福的,城里的一套房子是他的等待。于是,公司门口瓢泼大雨里的男孩,心里面是幸福的,快下班的女孩是他的等待。

等,是一种无奈。等等日子便好了,等等心爱的人便来了,等等便能收获成功了。这些有时候却是被逼无奈后的自我宽慰。

于是,便有了歌词“你说过两天来看我,一等就是一年多”的幽怨,“三百六十五个日子不好过”,纵使心有所念、手有所执。于是,有人笑着笑着突然就哭了。

同样的期许,却是不一样的心境,不一样的等待,不免唏嘘世事无常,千变万化。幸福的等待,好的结果,所有的等待便有了意义。

乡村冬日看“丰”景

冯文

据介绍,生态园如今总共有1200余亩的“鱼田雪稻”,亩产水稻600-800斤。这种优质水稻生长周期长,210天左右,每年都在冬季雪后收割。水域面积近100亩,水质优良。林家水寨的水源地是梅山水库,经汲河干渠,汨汨流经这里,流向汲河。由于生长周期长,不施农药化肥,沐雪霜后的水稻吸收养分充足,稻米口感香甜软糯,营养丰富,虽然价格每斤45元,依然受到市场青睐。

生态园营销总监左依娜是位北大信息专业研究生毕业的美丽女子,温软地介绍着园区未来可期的美好愿景,我们边听边走向林家水寨深处,仿佛来到陶渊明笔下的世外桃源。近处,每一块稻田之间,是一道道大小斗渠,渠内流水清澈见底,有鱼有虾;远处,一栋栋风格别致的农家小楼温馨安静,似乎浸润到人的内心,和懂它的

人产生共鸣,心灵深处顷刻间泛起许多情思和遐想。

左总监笑着说,你们在城里看惯了标准化的景观树,我们这里尽可能地保留了土地流转之前的乡村模样,特别是这河边的树木,也是土生土长的关公、柳树、水杉等。林家水寨生态园属于江店镇林家寨村,在林家寨二字中间加一个“水”,也奠定了该生态园整体的风景底色。生态园以水为媒,引自然河水,灌溉鱼稻共生稻田,形成原生态农业产业链,打造集观光、旅行、农耕体验、果园采摘、康养等为一体的大型田园综合体,也是江家店镇近年来倾力打造的省级现代智慧生态农业示范基地。

“寨子里一年四季的水果,从不施化肥农药,随手摘下来,用清水冲一下就可以吃。”小左调皮地说,“你们可以田野里闻

花香,山林中听听鸟语,如果在这里住上一晚,当夜色降临,在静谧中听听虫儿呢喃……”

这情景,不免把人带进一种回忆、一场梦境,那是孩童时期的童真童趣,和小伙伴们在田野里一起玩耍的情景,不约而同地出现在脑海;那家乡的老屋,那夏夜虫鸣,还有乡亲们和蔼可亲的笑容……

虽然初冬时节,在这里没有看到雪花的飘洒,但不知道为什么,那份静谧,总会有一些似水柔情的东西,时不时地漫过心坎,撩起一抹心灵的悸动……

眼前大片大片的旱稻物示范园,散发着花卉、林果的清香。一棵棵松柏、池塘边的垂柳,在轻风的吹拂下,宛如在向人们“招手”,构成了一幅美丽的社会主义新农村画卷。

从林家寨归来,耳边总是回响着一首经典老歌《在希望的田野上》旋律:“我们的家乡,在希望的田野上,炊烟在新建的民房上飘荡,小河在美丽的村庄旁流淌。这里一片稻香,十里水塘,十里果香。我们的世代,在这田野上生活,为她富裕为她兴旺。我们的理想,在希望的田野上,禾苗在农民的汗水里抽穗,我们的未来,在希望的田野上,人们在明媚的阳光下生活,生活在人们的劳动中变样……”

左邻右舍

郑花荣

年一过,故乡就成了一个大空巢。我的左邻右舍都是些留守的老人和孩童。老人们大都在六七十岁左右,他们的田地出租给种田大户,只同弄几小菜园,接送孙子孙女上学,喂些鸡鸭牲口留着儿孙们回来享用。那些鸡鸭牲口有的还被腌成腊货,儿女们外出打工大一哪噜小一串地带着。子女们为了和老人联系方便,每家老人至少配有一部老年手机。

自从我的左邻右舍用上手机后,手机一响他们就往我家跑。有时是接到飞行模式上,有时装在口袋里腰一弯碰到静音模式和户外模式上。好几次大清早,门一开,门外就站着我的芳邻,她(他)手里拿着手机嘴里说着客气话。即便早晨时间再仓促,一大堆活等着忙,我也不得不挤空给看看调到标准模式。

有一次,一位邻居老叔拿着老人机说手机屁股老是亮,电没了不亮了,充上电又亮起来。我接过一看原来是手电筒打开了。有一个邻居婶子手机欠费停机了却看手机坏了,我用手给她充了五十元话费,她用怀疑的口吻一遍又一遍地问,真的充上了?是五十元吗?气的我给手机充值短信给她看,这才想起来她不识字看不懂。于是只好等她上小学四年级的孙子放学回来确认。

逢到忙不过来时,如果女儿在家,譬如调时间音量、删除信息清除垃圾等就让儿女代劳。当然我的芳邻们也不让我白忙乎,他们有时兜里揣着糖和水果送给我的女儿和孙子,糖是过年剩下的有些黏黏的,苹果和桔子皱巴巴的,水分都干了。有一回送的奶和饼干,邻居前脚刚走,孙子就小声地说,牛奶都过期啦,不能喝了。我告诉孙子出去别乱嚼,不能嚼就偷偷扔了别嚼,过期了也是人家的心意。他们勤劳节省一辈子,好东西放在那儿怕怕是过期了,坏了,也不舍得自己享用。

春天来了,我的左邻右舍开始饲养鸡鸭牲口。鸡鸭牲口这几年越来越难饲养。雏鸡雏鸭在孵化房里是恒温,农户买回来后因为散养达不到孵化房里的温度,所以大多数都会生毛病。

我的芳邻们平时自己身体不舒服可以忍着忍着拖着,而一旦他们饲养的鸡鸭牲口生病了,他们就会心急如焚地往兽医站赶,然后拎回一大包药,有和水饮用的,有拌饲料喂的,有人工注射的。药太多又加上上了年纪记不住到家就忘了。于是乎这个春天又派上了用场,一遍又一遍地按照说明书告诉他们。

秋天,稻子收上来了晒场上还没进仓,我的芳邻们便拿着蛇皮口袋用商量的口吻说:能不能卖点给俺喂牲口?公家收什么价俺出什么价。俺们老了扛不动了,买你家的图近省力。等到好后天,斤重零头抹去,钱数零头抹去。逢到老农忙忙回来再给打送过去。邻村的人说,这样卖粮食亏大了!亏就亏吧,远亲不如近邻,谁让我们是左邻右舍呢!



如茵 摄

城事·茶舍

本栏责任编辑:宋金婷
784542876@qq.com