

刀过无痕 用心呵护“她健康”

南海四院妇科以微创手术引领科室发展,做女性全生命周期的守护者

“妇科医生是女性全生命周期的守护者。我们接诊的病人中,有‘BB’女,有几岁的小女孩,有十几岁的花季少女、不孕不育的适龄期女性,也有因顽疾而焦虑的中老年妇女,甚至有想要放弃生命的癌症病人。不管是谁,我们都会用心对待。”南海区第四人民医院(以下简称“南海四院”)妇科主任、主任医师潘秀婷说。

用心用情呵护女性健康,用精湛医术治愈身体疾病。作为南海地区影响力较大的妇产专科,南海四院妇科吸引了大量区内外女性慕名而来、欢喜而归。



■南海四院妇科医生为患者实施微创手术。

女子肚子大如怀孕 妇科妙手切除顽疾

“我还以为是中年发福,谁能想到是长了这么大一个肿瘤啊。”谈到自己的病情,王女士仍心有余悸。近半年时间,她的肚子开始慢慢凸起,原以为是长胖了。直到肚子大如怀孕4个多月的孕妇,且出现盆底压迫感、月经不调、贫血等症状时,她才惊觉事情不妙。

来到南海四院检查后,王女士被确诊为子宫肌瘤,且肌瘤已经压迫到盆腔,需要手术切除。这又让王女士犯难了,自己还这么年轻,切除后会不会影响到生育能力……

据了解,子宫肌瘤是临床上最常见的妇科疾病之一。作为良性肿瘤,子宫肌瘤一般

不会发生转移和恶化,但是如果肌瘤太大太多,也会对身体造成一定程度的危害。近年来,南海四院妇科成功救治了大量子宫肌瘤患者。根据肌瘤的位置、数量、大小等因素,可以选择微创手术或是开刀剔除。

“别担心,我们在子宫肌瘤的诊治上拥有丰富经验,有些患者子宫里有十几颗肌瘤的,后面照样平安生下了二胎。你的肌瘤不算太大,可以选择疼痛小、恢复快的微创手术。”潘秀婷的一番话,打消了王女士的顾虑。入院后,妇科团队为其施行了腹腔镜下的子宫肌瘤剔除术,术后王女士很快便恢复出院了。

潘秀婷告诉记者,随着微创观念的深入,选择用微创手术解决子宫肌瘤而要求保留子宫生育功能的患者逐年增加,妇科经过多年的学习与发展,积累了丰富的临床经验。在手术中,应用腹腔镜可以清楚地看到子宫的位置、大小、病变类型和范围,以及和周围组织的关系,可以处理很多特殊部位的子宫肌瘤,具有创伤小、恢复快、腹部切口瘢痕小、美观、术中出血少、治疗效果与开腹手术相同甚至更优等优点,同时缩短了患者住院时间,为患者减轻了身体的痛苦和经济负担。

美丽与健康同在 微创手术引领科室发展

“21世纪是微创技术的时代,妇科微创技术作为现代妇科手术发展的方向,正逐步代替传统的治疗模式。”潘秀婷介绍,微创手术、腔镜手术已成为科室的主要手术方式。

此前,年仅16岁的患者小妍因下腹部疼痛不适1年多,前往当地医院检查发现是妇科常见的卵巢囊肿,属于良性疾病,医生建议手术切除。

可是,小妍妈妈犯愁了:“女儿还这么小,肚子上要留个刀疤,肯定会影响以后生活。”于是带着小妍跑了好几家医院,结果都不太理想。

之后经熟人推荐,母女俩来到南海四院妇科就诊。经过各项检查,妇科团队决定为小妍实施经

单孔腹腔镜下右侧卵巢囊肿剥除术。该技术将手术切口隐藏于脐孔或脐周,利用人类先天残留的自然瘢痕,使手术几乎不留瘢痕。

手术中,小妍的囊肿成功被切除。望着女儿肚子上小到几乎看不见的伤口,母亲的心病也终于解除了。

据了解,南海四院妇科在2004年从妇产科分科。2014年,潘秀婷担任科主任后,带领科室强化学科建设,开展多项新技术新项目,取得了良好的社会效益。如今,妇科探索出了一条以“微创手术、不孕症治疗、盆底重建康复治疗”的发展道路。

其中,具有创伤小、痛苦少、恢复快等显著优点的微创手术是科室的重点发展项目。科室拥有先

进的宫腹腔镜系统,能出色开展多孔腹腔镜手术、经脐单孔腹腔镜手术、宫腔镜手术等。当前,微创手术及腔镜手术的比例占总手术数量的80%到90%,在南海享有较高声誉,受到群众的好评。

针对近年来不孕不育的发病率越来越高的问题,南海四院妇科还分别与广东省中医院、中山六院、中三三院生殖中心建立了医学联盟,深入发展不孕不育专科和中医妇科,定期选派医生进修学习。目前,南海四院妇科有12名骨干医师,包括2位主任医师、7位副主任医师、3位主治医师,常年开展不孕不育门诊、妇科微创手术、妇科中医门诊、宫颈疾病阴道镜门诊等,进行孕前检查、优生优育等服务。

做女性全生命周期的守护者

从青葱少女到成熟妇人再到老年妇女,岁月的洗礼下,逐渐衰老的不仅是外在的容颜,还有容易被忽视的“隐秘的角落”——盆底和盆底器官。盆底功能障碍性疾病会严重的影响女性身心健康。

去年,93岁高龄的陈阿婆在咳嗽或大笑时出现尿失禁情况,在家人的陪同下前来科室就诊。经诊断,陈婆婆患有子宫脱垂与盆底肌肉松弛,子宫脱出阴道口,老人家也被疾病折磨得日渐消瘦。

考虑到陈婆婆高龄,还合并有高血压、左下肢静脉内血栓形成以及多种老年疾病。南海四院妇科团队为陈婆婆制定了一

份合适手术、治疗、护理的方案。术后第三天,陈婆婆便康复出院。

“不同年龄段的女性,可能会发生不同的妇科疾病。身为妇科医生,我们是女性全生命周期的守护者。”潘秀婷表示,如今不少妇科疾病前期都是潜在的、不易被人察觉。因此,加强对妇科健康的关注,采取预防措施至关重要。

近年来,南海四院妇科整合专科优势资源,围绕女性整个生命周期,开展妇科病防治、妇女健康体检、“两癌”筛查治疗、青春期保健、更年期保健等细致、科学的医疗保健服务,让健康走在疾病前头。

院内,科室开设了宫颈癌综合防治一体化门诊,推动宫颈癌早预防、早发现、早治疗;院外,科室医护人员坚持定期到村居开展妇科疾病普查普治,2022年到西樵镇进行“两癌”普查及妇科普查近1万人次;持续进行妇科疾病预防及保健等宣教活动,送服务上门,不断提高基层妇女生殖健康意识。

作为佛山市“十四五”医学培育专科,南海区“十四五”医学重点专科、南海区高质量发展医学领军团队,接下来,南海四院妇科将继续开展微创手术,不断完善实验室配备,加强公共卫生服务和健康宣教,推动科室高质量发展,呵护女性健康。

文/图 佛山市新闻传媒中心记者 许可可 通讯员 黄春梅 李霞玉

关于糖尿病 你需要了解这些知识

每年的11月14日是“世界糖尿病日”,今年是为期三年(2021-2023)的以“获得糖尿病护理”为主题的世界糖尿病日宣传活动的第三年。今年的口号是:了解风险,了解应对。

近日,国际糖尿病联盟(IDF)号召面向公众宣传糖尿病的高危因素,改善生活方式,推迟和预防糖尿病及其并发症。在世界糖尿病日到来之际,南海疾控中心发出有关提醒。

了解风险

据统计,2021年全球20~79岁人群中,糖尿病粗患病率为10.5%。近年来,糖尿病的发病率逐年上升,预计2030年和2045年为11.3%和12.2%。

据2018年中国慢性病及危险因素监测报告显示,我国糖尿病总体患病率为11.9%,中国18岁以上居民对于糖尿病的知晓率为38.0%,治疗率为34.1%,控制率为33.1%。整体均偏低,基层糖尿病防治任务仍然艰巨。

那么,哪些人群患糖尿病的风险更高呢?南海疾控提醒:如果您的父母或兄弟姐妹患有糖尿病,您患病的风险会增加;超重或肥胖会增加患2型糖尿病的风险;患2型糖尿病的风险随着年龄增长而增加,特别是在45岁之后;体育活动不足可能导致体重增加和胰岛素抵抗。

学会应对

对于患有上2型糖尿病风险的人来说,了解个人风险和应采取的措施对于支持预防、早期诊断和及时治疗至关重要。对于已经患有糖尿病的人来说,意识到并获取正确信息以及最佳可用药物和工具来支持自我护理,对于推迟或预防并发症至关重要。

一 常用药物要了解

- 1 双胍类**
不良反应:胃肠道反应,乳酸性酸中毒。禁用于eGFR <45。
- 2 磺脲类**
不良反应:低血糖和体重增加。禁忌:已明确诊断的1型糖尿病患者,2型糖尿病患者处于酮症酸中毒/高血糖高渗状态时禁用。
- 3 糖苷酶抑制剂**
不良反应:胃肠道反应如腹胀、排气增多等。
禁忌:有明显消化和吸收障碍的慢性胃肠功能紊乱患者。
- 4 DPP-4/GLP-1R**
不良反应发生率低。
禁忌:对该类药物过敏者。
- 5 SGLT-2**
不良反应:泌尿系统和生殖系统感染及与血容量不足相关的不良反应,酮症酸中毒等。
禁忌:对该类药物有严重过敏反应者;重度肾功能损害、终末期肾病或需要透析的患者等。

二 做好以下五点,改善血糖

- 1 控制体重:**超重或肥胖患者减重的目标是3-6个月减轻体重5%-10%。消瘦者应通过合理的营养计划达到并长期维持理想体重。
- 2 合理膳食:**控制总热量,能量平衡。膳食营养均衡,满足患者对营养素的需求。减少精制碳水化合物和含糖饮料的摄入,以全谷物或杂豆代替1/3精白米或面等主食。
- 3 适量运动:**成人2型糖尿病患者每周至少150分钟中等强度有氧运动,应增加日常身体活动,减少久坐时间。伴有急性并发症或严重慢性并发症时,不应采取运动治疗。
- 4 戒烟戒酒:**科学戒烟,避免被动戒烟。不建议糖尿病患者饮酒,有饮酒习惯的应当戒酒。
- 5 限盐和心理平衡:**食盐摄入量每天5g以内,规律作息,减轻精神压力,保持心情愉悦。

三 控制血糖,吃“硬”不吃“软”

饮食可直接影响血糖水平,食物升糖指数(GI)是一个重要的衡量指标。即使是同一种主食,也会因质地、大小、烹饪方式的不同,呈现不同的升糖指数。

通常来说,干硬食物要比柔软食物升糖速度更慢一些。对于需要控制餐后血糖的人来说,吃主食时要“吃硬不吃软”。

干硬的面食需要更长时间来咀嚼、消化和吸收,相比而言,柔软或煮烂的食物消化起来更快,血糖上升也较快。

例如,口感越筋道的面条,淀粉糊化程度低,升糖慢。吃面条时煮熟就行,煮的时间越长,淀粉暴露越多,越容易升糖。

再如,干饭和稀饭的区别在于质地和水分含量。相对而言,干饭的淀粉糊化程度低,需要更长时间消化吸收;稀饭质地较软且含水量较高,消化吸收更快,血糖上升也较快。

因此,需要控制血糖的人,最好不要吃煮太久的粥或黏软的糯米饭。

另外,食物的加工程度也影响其升糖能力。消化酶和水更容易进入体积小、消化速度相对较快,碳水化合物就会更快地转变为葡萄糖,导致血糖升高。

例如相比细颗粒的速溶燕麦片,粗颗粒的燕麦片升糖指数较低,有利控制血糖。

文/佛山市新闻传媒中心记者 许可可 通讯员 孙宇 黄杰周

