



德馨于行 技精于勤：

2025年中国医师节特别报道

长沙晚报

2025年8月19日 星期二
文案审核/杨蔚然
版式设计/吴志立 校读/欧艳

精准与温度并重,读懂“她”的每一段时光

湖南省妇幼保健院妇科五大特色专科,多元护航女性全生命周期健康

● 林探宇 杨云龙

女性的生命旅程,如四季流转,各具风采,也伴随着不同的健康课题。从豆蔻青涩到初为人母,从职场拼搏到从容岁月,每一程都需要专业的守护与温暖的关怀。湖南省妇幼保健院妇科以“全生命周期健康守护”为核心理念,以“生育力保护”为坚实基础,创新打破传统模式,精准打造五大特色专科,以更专业、更规范、更微创、更温暖的诊疗方案,为不同年龄阶段的女性量身定制健康解决方案,全程护航女性生命健康。

妇科:老年妇科与盆底专科 告别难言之隐,迎接自在人生

55岁的李女士,退休生活本该含饴弄孙,却被难以启齿的尴尬困扰:咳嗽、打喷嚏,甚至抱小孙子时,都会出现不自主漏尿。一次社区义诊让她明白,这并非“正常衰老”,而是需要专业治疗的“盆底功能障碍”。在湖南省妇幼保健院妇一科,经详细问诊和盆底功能评估,李女士被确诊为“压力性尿失禁(咳嗽漏尿)和盆腔器官脱垂(子宫脱垂Ⅲ度)”。吴湘主任医师为其量身定制了微创手术结合盆底肌电刺激生物反馈、行为疗法等综合康复方案。困扰解除,李女士重拾自信笑容,乐享自在晚年。

妇一科成立于2006年,是湖南省最早系统开展盆底疾病诊疗的科室之一。现已形成盆底康复治疗与手术治疗相结合,专

科门诊、专家门诊、多学科协作(MDT)一体化的综合诊疗体系。作为中华预防医学会中国妇女盆底功能障碍防治项目质量控制中心、湖南省盆底功能障碍诊治中心及湖南省盆底专科联盟主席单位,针对各类盆底功能障碍(如盆腔器官脱垂、压力性尿失禁等),成熟开展国内外主流先进技术及术式,诊疗水平达领域先进。

李女士的经历,是众多产后妈妈和中老年女性的缩影。盆底功能障碍(PFD),包括尿失禁、盆腔器官脱垂、性功能障碍、慢性盆腔痛等,严重影响生活品质与尊严。妇一科秉持“精准评估、个性化治疗、全程管理”理念,提供一站式盆底健康服务,助患者告别尴尬,重拾自信,拥抱健康自在人生。

妇科:儿少妇科与生殖健康专科 巧护“含苞花蕾”,铺就健康希望

14岁女孩小雅(化名)因渐进性痛经就医,被确诊为罕见的“阴道IV型斜隔合并宫宫颈憩室与双子宫畸形”。妇二科聂岚主任医师团队为她实施了阴道内镜联合腹腔镜诊治:在腹腔镜精准引导下切除宫颈憩室瓣,经阴道内镜扩大切除发育不良宫颈组织,彻底解除梗阻建立通畅引流。手术巧妙保留处女膜完整性和子宫,术后采用自制宫颈支架维持引流。一年后随访,小雅腹痛消失,月经正常,重现阳光自信。

妇二科是湖南省重点学科、湖南省女性生育力保护临床医学研究中心,也是全国三级妇幼专科医院联盟单位不孕症协作组培



湖南省妇幼保健院副院长、妇产科主任医师舒楚强(中)在科室做教学指导。 医院供图

妇科:肿瘤妇科与宫颈疾病专科 生命与孕育的抉择,为“妈妈梦”护航

35岁的朱女士多年未孕,孕中期时B超发现盆腔囊实性肿块,评估高度怀疑卵巢癌。标准治疗需切除子宫卵巢,意味着放弃胎儿。朱女士妊娠艰辛,强烈要求保胎。面对挑战,妇三科迅速启动多学科(MDT)会诊(妇科肿瘤、产科、麻醉科、新生儿科),制定个体化方案:术中保留子宫及胎儿,术后给予化疗并严密监测母胎安全。历经波折,孕34周朱女士成功剖宫产获健康宝宝。术后继续治疗,随访至今母子平安无复发。这体现了现代妇科肿瘤诊疗的黄金原则:规范化、个体化与生育力保护。

妇三科是湖南省临床重点专科、湖南省宫颈癌防控临床医学研究中心,也是中华预防医学会首批国家级

“宫颈癌防控技术培训基地”、湖南省妇幼保健与优生优育协会宫颈病变防治专业委员会主委单位,主导全省“两癌”筛查的技术指导与质控。科室全面开展各类妇科肿瘤综合诊治,擅长高难度手术及放化疗,联合外科开展MDT手术。在妇科恶性肿瘤保留生育功能治疗、疑难妇科手术及下生殖道疾病诊治方面达国内领先水平。

妇三科赵琼主任医师总是说,在妇科肿瘤领域,每一次决策都关乎生命与生活质量,对于妊娠合并恶性肿瘤,更需在挽救生命与守护生育希望间找到精准平衡,作为医务工作者,要尊重患者生育意愿,用专业进步,助力更多女性在战胜病魔后,拥有成为母亲的权利。

妇科:微创妇科与优生优育专科 “无痕”解危机,极致微创守护完美

39岁的李玲(化名)停经后腹痛流血,当地疑诊异位妊娠,随时有大出血风险。转诊至湖南省妇幼保健院后,沟通中医生得知她是瘢痕体质,对腹部美观要求极高。妇四科罗晓梅主任医师团队迅速制定方案:采用VNOTES(经阴道自然腔道内镜手术),医生仅通过阴道自然腔道,精准定位并切除患侧输卵管,腹部无任何伤口!术后恢复迅速,李玲对手术效果赞不绝口,感激医生在救命的同时满足了她的爱美之心。

妇四科秉持“精于微创、专于健康”科训,深耕妇科良性疾病微创治疗与高危计

妇科:日间手术与宫内疾病专科 日间加速度,诊疗高效关爱无休

9岁的小馨(化名)腹痛伴阴道流血,被诊断为卵巢肿瘤,性早熟。妇五科医生接诊后,考虑其年龄小需最大限度保护生育功能,立即启动多学科(MDT)会诊(内分泌科、麻醉科、影像科),决定采用“阴道内镜+腹腔镜联合微创手术”。手术日,麻醉团队实施儿童舒适化麻醉+精准镇痛呕吐,马震主任医师团队运用3D高清阴道内镜结合荧光腹腔镜,在保护正常卵巢组织前提下,完整剥除肿瘤,出血仅30ml。小馨术后2小时饮水活动,次日晨即出院回家,享受科室长期随访的健康关怀。

致敬追光者,深耕专业守护美好

在8月19日中国医师节之际,我们致敬每一位医者。他们是在专业里扎根的追光者,不论岁月变迁,始终在医学典籍中求索新知,在临床一线中攻坚克难。从病历本上的精准研判,到手术台上的毫厘把控;从守护青春花蕾的细致,到托举肿瘤患者希望的坚韧;从无痕化解危机的巧思,到日间诊疗的速度与温度……每一份精湛技艺的背后,都是对“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”初心的坚守。他们用双手驱散病痛,用心点亮生命,是女性全生命周期健康最坚定的护航者。

健康

责编/杨蔚然 美编/余宁山 校读/欧艳

要重视关节的疼痛信号,及时干预。若因潮湿或其他原因引发的膝关节疼痛持续加重,或休息后仍无明显缓解,需及时就医

潮湿与闷热交织,别让关节悄悄“受伤”

● 长沙晚报全媒体记者 傅容容

通讯员 毛旖旎 杨康

立秋已过,暑气却未消,“秋老虎”正张牙舞爪地盘踞在城市上空,近日天气持续高温,雨水较多,膝关节骨性关节炎的发病率也悄然上升。近期,湖南省第二人民医院骨关节运动医学门诊就接诊了不少此类患者。来自娄底的王大爷(化名)便是其中之一——他素有晨练习惯,入夏后锻炼的频率和时长也随之增加,却不知双膝关节出现明显疼痛。

结合病史、临床表现、体格检查及影像学检查后,该院骨关节运动医学科主任、主任医师李宝军诊断患者为双膝关节骨性关节炎。其实,像王大爷这样因秋季防护不当引发关节问题的情况并不少见,高温潮湿的气候特点与人们不良的生活习惯相互作用,暗藏着诸多伤膝隐患。

秋老虎肆虐,警惕“膝盖警报”

“总觉得立秋了,天该凉快了,没想到膝盖反倒更不舒服了。”坐在诊椅上的王大爷,一边揉着膝盖一边叹气。这位来自娄底的62岁老人,有10年晨练习惯,每天天不亮就去公园打球太极、慢走,风雨无阻。今年入秋后,他琢磨着“秋老虎天不算热,多练习储备体力”,不仅把晨练时间从一小时延长到一个半小时,还跟着老伙计们加了爬小山的项目。

起初只是膝盖有点发僵,王大爷没当回事,觉得是“活动开就好”。直到上周三清晨,他刚登上半山腰的台阶,膝盖突然一阵刺痛,像被针扎似的,当场就站不稳了。被同伴扶下山后,膝盖又肿又烫,连弯曲都费劲。家人赶紧送他来长沙检查,医生发现,王大爷膝盖的软骨磨损得厉害,关节腔里还有积液,是典型的膝关节骨性关节炎急性发作,跟这秋老虎天的特殊气候和他最近的锻炼习惯都脱不了关系。

在李宝军主任的门诊里,这样的案例并非个例。秋老虎肆虐的日子里,藏在空调房、夜宵摊、运动场里的“伤膝陷阱”,正悄悄盯上不注意防护的人们。



漫画/余宁山

从细节入手,给关节“温柔呵护”

应对秋老虎的温差陷阱,保护膝盖的关键是“防骤变、巧过渡”。李宝军建议,首先要避免空调调冷风直吹。膝关节若长时间被冷风直吹,局部温度骤降会导致关节液黏稠度升高,其对关节的润滑作用减弱,关节活动时的摩擦阻力随之增大,可能直接造成膝关节损伤。同时,低温会使局部血液循环减缓,肌肉易因缺血而紧张甚至痉挛,不仅增加关节负担,还会降低关节稳定性,进一步加重损伤风险。

“保护膝盖不是不能运动,而是要选对运动、控制强度,顺应秋老虎的气候特点。”李宝军强调,秋日运动的核心是“低冲击、强肌肉、避高温”。

对于健康人群,清晨或傍晚的平地快走、游泳(尤其是自由泳和仰泳)、骑自行车都是不错的选择——这些运动对膝盖的压力小,还能锻炼腿部肌肉。以游泳为例,水的浮力能减轻膝盖负重,同时水流的阻力又能增强肌肉力量,堪称“护膝运动之王”。

如果已经有膝盖不适,或体重超标(体重指数

$BMI \geq 28$),则要避免爬山、爬楼梯、深蹲、跳绳等“高冲击”运动。

运动时间要“顺时”,秋老虎天最好选择清晨6~7时或傍晚7~8时,避开上午10时至下午4时的高温时段。运动前要充分热身,时间比夏天延长5分钟,让肌肉和关节彻底“热起来”;运动后别忘了拉伸,帮助肌肉放松,同时及时补充温水和电解质,避免脱水导致肌肉功能下降。

近期长沙雨水多,潮湿的环境易使膝关节受到湿气侵袭,进而诱发关节疼痛、肿胀等不适,若长期忽视,可能加重关节损伤。

对于应对干湿交替,除了使用加湿器或除湿机将室内湿度稳定在50%~60%,还可以每天用温水泡脚15分钟,水温以38℃~40℃为宜,水位没过脚踝,能促进下肢血液循环,增强关节对湿度变化的适应力。雨天出门时,尽量穿防水鞋,避免膝盖接触雨水;晴天干燥时,可在膝盖上涂抹温和的保湿乳液,减少皮肤水分流失,间接保护关节周围组织。

护膝是场“持久战”,要读懂膝盖的“求救信号”

控制体重是护膝的“基础课”,秋日贴秋膘更要讲究方法。李宝军建议,少吃高油高糖的夜宵,多吃富含蛋白质、钙和维生素的食物,比如鸡蛋、牛奶、鱼虾、豆制品、绿叶菜——蛋白质能修复肌肉和软骨,钙能增强骨骼强度,维生素则能促进关节滑液分泌。

可以试试“三餐均衡+优质加餐”的贴秋膘模式:早餐加一把坚果,午餐多吃清蒸鱼和绿叶菜,晚餐用杂粮饭代替白米饭,搭配豆腐或瘦肉,下午3时和晚上8时可以吃一个梨或一杯酸奶,既能补充营养,又能避免睡前暴饮暴食。

对于已经超重的人,秋日减重更要循序渐进,每周减0.5~1公斤为宜。可以结合低强度运动,比如每天散步30分钟,既能消耗热量,又不会给膝盖带来额外负担。记住:体重减轻5公斤,膝盖就能少承受15~25公斤的压力,长期坚持,关节会“轻松”很多。

“在秋老虎天气护膝,看似是应对特殊气候的权宜之计,其实也是长期保护膝关节健康的基础。”李宝军提醒,膝关节的软骨和半月板一旦严重磨损,就无法再生,就像老化的机器零件,只能维修却不能“返老还童”。

因此,大家要重视疼痛信号,及时干预。若因潮湿或其他原因引发的膝关节疼痛持续加重,或休息后仍无明显缓解,需及时就医。通过专业检查排除其他问题后,可在医生指导下调整治疗方案(如物理治疗、药物干预等),避免小问题拖成大隐患。

立秋≠入秋,五道健康“坎”要迈好 “秋老虎”发威,中暑、心脑血管意外风险仍高

长沙晚报8月18日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 向芳)“立秋”早过,接近“处暑”,长沙的“秋”真的来了吗?虽然节气已经进入秋天,但对长沙而言,37℃的酷暑远未退场,近期“秋老虎”的炙烤是常态。此时阳气开始收敛,暑湿余威犹存,燥气初萌未显,正是季节转换中暗藏健康风险的“多事之秋”。

长沙市第一医院(中南大学湘雅医学院附属长沙医院)中医结合科主任、副主任医师湛韬提醒,立秋≠入秋,迈好以下五道健康坎,方能平稳过渡,为秋冬季保持健康打下基础。

第一道坎,“秋老虎”发威,暑湿未退易伤人,不要走入“立秋后就能放心纳凉”的误区。眼下长沙高温高湿持续,中暑、心脑血管意外风险仍高。应避免汗出当风,尤其其护住颈背、腹部。饮食上忌骤然大补肥腻食物,宜吃清补润燥食物,做好防暑降温。

第五道坎,呼吸道脆弱期,感冒流感容易偷袭。避免陷入“贴秋膘”陷阱,盲目进补反伤身。“立秋就要大口吃肉贴膘”是认识误区。现代人多营养过剩,湿热未清时就大补易助湿生热,诱发消化不良、血糖血脂波动。“贴秋膘”重在清补、平补。推荐鸭肉(滋阴)、鱼肉(健脾)、山药(补肺脾肾)、莲藕(清热生津)、芝麻(润燥)等食物。“贴秋膘”应是补充优质蛋白与微量元素,宜选择瘦肉、鱼虾、蛋奶、豆制品。严格控制高脂、高糖、高盐食物,尤其是高血压、高血脂、高血糖人群。

针对上面五道坎,湛韬为大家开出一份“健康处方”。在穿衣上采用“洋葱式穿衣法”,随时应对温差,重点护颈和腹。饮食上少辛增酸,润燥不腻,多吃百合、梨、藕、蜂蜜;忌辛辣油腻、生冷食物。起居上早卧早起,保证充足睡眠,午间宜睡半小时。运动宜选择温和舒缓项目,如散步、打太极拳、练习八段锦,避开烈日,微汗即止。情志上,需安神定志,登岳麓观江景,防“悲秋”扰心神。

第三道坎,胃肠功能紊乱,腹泻腹痛可艾灸中脘穴。腹痛腹泻可艾灸中脘穴,防“悲秋”扰心神。