

# 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。

## 妇一科：老年妇科与盆底专科

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

## 告别难言之隐，迎接自在人生

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和术式，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。

## 巧护“含苞花蕾”，铺就健康希望

训基地、全国女性卵巢保护与抗衰老促进工程生育力保护与保存临床分中心、全国卫生健康系统先进集体。科室专注于女性不孕症、妇科内分泌疾病、复发性流产、生殖器官畸形、性发育异常、子宫内腺异位症、小儿与青少年生殖健康问题的综合诊疗，拥有先进腔镜设备及女性生育力保护实验室，致力于再生医学及生育力保护保存。

科室与欧洲顶尖宫腔镜专家深度合作(如意大利布加迪教授定期交流)，引入国际前沿理念，推动宫腔镜技术向精准化、微创化升级，全面提升生殖微创诊疗水平，为患者带来同步国际的高品质服务。



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

## 妇三科：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婴安全。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委会主委单位，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。

妇三科赵璟主任医师总是说，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。

## 妇四科：微创妇科与优生优育专科

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划生育手术。是国家级聚焦超声消融中心及科研合作培训基地。2018年引入“海扶刀”(聚焦超声消融)技术，践行“让病人受伤害最小”理念，实现子宫肌瘤、腺肌病、瘢痕妊娠、胎盘植入、腹壁内异症等疾病的无创治疗(不开刀、不流血、无创口)，已诞生近200名“海扶宝宝”。

目前，科室以海扶刀无创技术、单孔腹腔镜、免充气超微单孔腹腔镜、VNOTES为核心，精准微创诊治各类妇科疾病。针对宫外孕，通过改良缝合技术精细化修复输卵管，最大程度保护生育功能，全方位守护女性生殖健康与优生需求。

## 妇五科：日间手术与宫内疾病专科

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+精准镇痛防呕，马赞主任医师团队运用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，始终在医学典籍中索求新知，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，用心血点亮生命，是女性全生命周期健康最坚定的护航者。

责编/杨蔚然 美编/余宁山 校读/欧艳

## 健康

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科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，却不料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，多练练储备体力”，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。



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≥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℃的酷暑还未退场，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)中西医结合科主任、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好基础。

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。

第二道坎，呼吸道脆弱期，感冒流感容易偷袭。避免陷入“天还热，不会着凉感冒”误区。目前昼夜温差渐显，空气干燥利于病毒传播，呼吸道黏膜防御力下降。应对之策，建议常按迎香穴(鼻翼旁)、风池穴(颈后)通鼻窍，防外邪。食疗推荐川贝炖雪梨(润肺化痰)、百合银耳羹(滋阴润燥)。勤洗手、多通风、戴口罩。

第三道坎，胃肠功能紊乱，腹泻腹痛可频繁出现。“凉菜冷饮照吃不误”是认识误区。此期气温波动，爱吃生冷饮食，细菌活跃，最易致夏秋季腹泻高发。建议晨起喝杯温姜水，振奋脾胃。避免过量吃西瓜、冰啤酒等寒凉之物。腹痛腹泻可艾灸中脘穴

(肚脐上4厘米处)、天枢穴(肚脐旁2厘米处)。严格注意饮食卫生，食物充分加热，隔夜菜谨慎食用；冰箱定期清理，生熟分开；备好口服补液盐，防脱水。腹泻严重或带血、出现脓液，立即就医。

第四道坎，过敏原“蠢蠢欲动”，鼻眼易遭殃。“秋天了，花粉过敏该停掉了”是认识误区。眼下蒿草、葎草等秋季花粉浓度上升，长沙的气候室内尘螨是活跃期。因此应关注本地花粉浓度预报，外出酌情佩戴N95口罩。回家立即洗脸、冲洗鼻腔。保持室内干燥清洁，床单被褥定期热水(>55℃)清洗。遵医嘱规律使用抗过敏药物。

第五道坎，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。推荐鸡肉(滋阴)、鱼肉(健脾)、山药(补肺补肾)、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、高血糖、高脂血症人群。

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。起居上早睡早起，保证充足睡眠，午间午睡半小时。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。情绪上，需安神定志，登岳麓观江景，防“悲秋”扰心神。