

## 升级产检套餐免除后顾之忧

# 特别的关爱 送给孕期的你

文/图 本报记者 鞠圣娇

“张主任,谢谢你们这些天的照顾,我们要出院回家啦!”7月3日,三胎妈妈、聊城市民马丽丽(化名)带着新生儿出院了,临行前特意找到聊城市中心医院产科主任张朝燕,向她表示感谢。

聊城市中心医院今年2月推出了孕产一体化护理服务套餐,该套餐在原有套餐的基础上进行了升级,囊括了更多检查项目,如胎儿无创DNA检测、两次胎儿心脏彩超、成人心脏彩超等。孕妇提前预约好时间,到达医院后直接进行检查,有专门工作人员提供“管家式”预约、陪诊服务,大大节省了时间;检查后,签约医师会为每位孕妇建立档案,根据检查结果给予专业化、个性化指导。套餐内还包括0—3岁幼儿体检服务、新生儿拍摄套系和产后康复套餐,“一站式”呵护母婴健康。

今年2月,要工作又要照顾两个孩子的马丽丽一听说市中心医院推出了这样的套餐,就迫不及待地尝了鲜。今年

已经36岁的她作为高龄产妇得到了签约医师张朝燕的特别关注,“刚签约时,我怀孕四五个月,还有几项必要检查没做。张主任和珊珊护士特别细心,督促我做全了检查。”让马丽丽感触最深的是,她本不想进行糖耐量检查,她觉得自己平时吃得清淡、家里也没人得糖尿病,不可能有这方面的困扰。但张朝燕了解到马丽丽的前两个孩子生下来都8斤多,属于巨大儿,便怀疑马丽丽存在妊娠期糖尿病的风险,强烈建议她进行糖耐量检查,果然,马丽丽的空腹血糖值比正常标准高出不少,确诊了妊娠期糖尿病。

护士元珊珊又为她进行了饮食营养分析,发现她饮食方面存在蔬菜少、蛋白质少且面食偏多的情况,这对控制血糖极为不利,便对她进行了营养和运动指导。元珊珊经常通过微信嘱咐她要少食多餐、每天运动,定期到医院复查血糖。马丽丽孕期血糖保持平稳,新生儿体重控制良好。

“现在,很多孕妇缺的是时间和专业知识,有些孕妇依赖社交平台获取孕产知识,但平台上的内容良莠不齐,很容易



张朝燕(右)在解答孕妇疑问

对孕妇造成误导。”张朝燕就曾接诊过这样的孕妇,该孕妇为了孩子皮肤白吃了不少水果,导致其他营养摄入不足,影响了胎儿发育。因此,新的产科孕产一体化护理服务套餐加入了健康宣教内容。

就在记者采访时,张朝燕等来了一

名预约好的孕妇,来进行29周的胎儿心脏彩超复查。“今天我本来查完房就可以休班了,但孕妇有时间,我就等她一会儿。”在温馨的就诊室里,张朝燕拿出早就准备好的体检档案,开始为孕妇检查。

## 爱护膝关节 减少运动伤害 但——

# 久坐不动对膝关节同样有损伤

本报记者 张琪

看到有人跑步,半年减了30斤,32岁的聊城市民陈妍(化名)特意买了跑步机,每天在家跑步10公里。“坚持跑步近一年,体重下降了20多斤。”陈妍说,但是,最近她跑完步拉伸时总感觉膝关节酸痛,特别是爬楼或下蹲时,疼痛感更加明显,赶紧来到聊城市第二人民医院关节外科就诊。

“患者膝关节前方的髌股关节部分磨损得很严重,已达到‘跑步膝’的损伤程度了。”聊城市第二人民医院关节外科副主任医师张玉岩检查后说,在跑步机上跑步,频率和步伐都固定了,自己无法掌控身体的

节奏,膝关节长时间处在屈曲的紧张状态下,膝盖骨(髌骨)承受的压力非常大,关节软骨很容易受伤。特别是大运动量跑步时,髌骨和股骨长时间反复撞击,对髌股关节和半月板的磨损力度也更大。

跑、跳的时候,膝关节都要承受很大的压力,一旦膝关节出现损伤,对我们的生活会造成很大的影响,如何保护膝关节?7月2日,张玉岩向记者介绍,平时注重膝关节的防寒保暖,远离寒冷潮湿环境,避免膝关节受寒,引起疼痛;不要过度运动,喜欢登山攀岩运动的人,出发前用双手手指揉搓膝盖下边缘,来回循环10分钟,以加强对膝盖的保护,平时大家在家做家务,也要避免

长时间蹲、跪在地;适当减肥,这样膝关节的压力会减小;少穿高跟鞋,喜欢慢跑的人,建议选择一双软底或有缓冲垫的跑鞋,可缓冲足底传来的地面反作用力,并戴上弹力护膝,在一定程度上可减轻膝关节运动损伤;平时多做腿部肌肉锻炼,尤其是膝关节周围的肌肉。

张玉岩提醒,久坐不动对膝关节同样有损伤,坐位膝关节屈曲状态下髌骨承受压力大,下肢长时间静止不动,血液循环缓慢,给膝关节及周围肌肉的供血供氧会大大减少,膝关节损伤会更加严重。如果运动后膝关节出现短期酸疼,适当休息即可,如果休息后恢复不了,一定要及时就医。

# 70岁老人“雾里看花”,白内障手术助其视力提升

本报记者 张琪

白内障是一种常见的眼部疾病,在白内障患者的“视界”里,东西是模糊不清的。7月2日,聊城市眼科医院白内障中心主任许晓接受记者采访时表示,如果白内障影响到我们的正常生活,可以通过手术解决。

今年70岁的市民李爱国(化名)是一名退休教师,平日里爱好书法、画画。但随着年龄的增长,李爱国被白内障所困扰,双眼视力逐渐下降,看什么都是灰蒙蒙的,严重影响了他的正常生活。

通过多方打听,李爱国在家人的陪同下来到聊城市眼科医院,找到白内障中心主任许晓。许晓为李爱国进行了仔细检查,根据患者的身体状况和日常用眼习惯,在与其沟通后制定了“白内障超声乳化+人工晶体植入术”的手术方案,并且快速为其安排了手术。

仅用时10多分钟,许晓团队顺利为李

爱国完成了手术。术后第二天,当眼部敷料被除去的一瞬间,这个原本绚丽多彩的世界再次映入李爱国的眼帘,他激动地握着许晓的手说:“仿佛又回到18岁,又能看清楚这个美丽的世界了。整个手术一点儿疼痛感也没有,感觉很轻松。”经过视力检查,李爱国的视力达到了1.0。

“白内障是常见的眼科类疾病。在健康的眼睛里,有一个透明的双凸型透明体,叫晶状体。晶状体像照相机的镜头一样,通过聚光作用使人看清远处及近处的物体。但是,随着年龄的增长,糖尿病、眼外伤等各种原因导致晶状体发生变性和混浊,变得不再透明,影响到了视力,称为白内障。”许晓介绍,白内障与年龄、遗传、代谢、口服药物等多种因素有关系。

“白内障有年轻化趋势。出现这5种症状中的其中一种,别忽视。”许晓说。症状1:视力变模糊,在白内障发病初期的时候,患者会感觉自己的视力明显下降,伴有视

线模糊、事物颜色昏暗等现象;症状2:老花眼症状减轻,原本需要把手机、报纸拿远才看得清,但最近即使是近距离也可轻松看得到,不要庆幸,这可能是白内障发病初期的信号;症状3:发生眩光现象,晶状体质地折射改变后眩光增强,在白天迎向日光或夜间对车灯直射时发生急剧视力下降;症状4:色差增强,晶体密度颜色变深以及细胞组织间隙水分增加,导致看事物变暗变虚;症状5:继发青光眼,晶状体组织变厚,挤压房角,致使眼压升高,眼底神经血管循环发生障碍,导致永久性视功能损伤。

“如果白内障已经影响到了工作和生活,就可以考虑手术治疗。”许晓说,白内障超声乳化+人工晶体植入术要先摘除混浊的自身晶状体,然后植入一枚合适度数、品质优良的人工晶状体,该种手术损伤小、术后效果好、术后不适感较轻。如果得了白内障不及时治疗,还会导致青光眼、葡萄膜炎、眼内炎等,甚至导致失明。

## 预防结核病 可以试试“微卡”

本报记者 鞠圣娇

“针对结核分枝杆菌潜伏感染高危人群开展预防性治疗是降低结核病发病率的直接手段,我们门诊引进了注射用母牛分枝杆菌。”7月3日,聊城市疾控中心成人预防接种门诊负责人梁伟介绍,目前门诊所引进的注射用母牛分枝杆菌,即“微卡”,可应用于预防15—65岁结核分枝杆菌潜伏感染人群出现肺结核。目前,我市已有市民接种。

说起结核病,人们往往会联想到肺结核。导致人体感染肺结核的结核分枝杆菌(即俗称的“结核杆菌”)可通过呼吸道、消化道或皮肤损伤侵入人体,引起多种组织器官的结核病。健康的人受到结核菌感染后,不会发生结核病。发病主要与感染结核菌的数量和毒力的大小以及身体抵抗力的高低有关,若结核菌毒力强而身体抵抗力又低,则容易发生结核病。结核潜伏感染是指机体内感染了结核分枝杆菌,但没有发生临床结核病,没有临床细菌学或者影像学方面活动结核的证据。

注射用母牛分枝杆菌(微卡)制剂,用母牛分枝杆菌培养后收集的菌体,经高压均质、灭活后加入稳定剂冻干制成,主要有效成分为母牛分枝杆菌菌体蛋白。

该制剂用于预防结核分枝杆菌潜伏人群时,每次给药1瓶,间隔2周给药1次,一共给药6次。该制剂有一定的禁忌症,需要医师根据具体情况判断是否适宜接种。