

市人民医院生殖医学科王洋为您支招：

# 卵巢功能下降患者如何科学调理

卵巢功能下降是指卵巢内卵泡数量减少和功能减退，导致雌激素分泌减少和排卵障碍。在临床治疗中，除了药物治疗外，调整饮食对卵巢功能下降的患者也具有重要意义。

- 一、饮食调整
- 1.保持膳食均衡。保持膳食均衡是维持身体健康的基础。患者应确保摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等，在日常生活中要多吃蔬菜、水果、全谷类食物、低脂乳制品等。
- 2.限制高糖、高脂食物。高糖、高脂食物可能对卵巢功能产生不良影响。患者应限制这类食物的

摄入，避免过多摄入加工食物、甜点等。

3.适量补充抗氧化剂有助于保护卵子免受氧化应激的损伤。富含抗氧化剂的食物包括蓝莓、葡萄、番茄等。

二、生活方式调整

1.规律作息。保持规律的作息时

间，确保充足的睡眠。避免熬夜、过度劳累等不良生活习惯。

2.适度运动。适度运动有助于维持身体健康，改善卵巢功能。患者可选择适合自己的运动方式，如散步、瑜伽等。

3.减压。长期的压力可能对卵巢功能产生不良影响。患者可以通过

冥想、深呼吸、放松训练等方法减轻压力。

4.避免环境污染。环境污染中的有害物质可能对卵巢功能产生不良影响。患者应避免接触有害化学物质，如塑料容器、化学清洁剂等。

三、心理调整

1.情绪管理。情绪波动也是卵巢功能下降的常见症状之一。患者可以通过情绪管理技巧，如冥想、深呼吸、放松训练，帮助自己保持情绪稳定。

2.建立良好的社交支持系统。与家人、朋友和同事建立良好的社交关系，可以提供情感支持和帮助

## 全国卫生健康系统先进集体名单公布

# 市中心医院名列其中

寻医问诊台

邢台市中心医院

日前，国家卫生健康委员会公布全国卫生健康系统先进集体名单，河北省共有14家单位入选。其中，市中心医院名列其中，系全市唯一。

班子带头 改革创新

近年来，邢台市中心医院全院干部职工锚定“高质量发展精品医院”这一目标，凝心聚力、攻坚克难，积极应对各种挑战，较好地完成了各阶段目标任务，各项工作取得显著成效。领导班子2023和2024年度连续2年荣获“优秀领导班子”。此外，该院先后荣获“全国爱婴医院”“全国模范职工之家”“河北省文明单位”“河北省医德医风示范医院”“河北省群众满意的医疗卫生机构”“河北省老年友善医院”等多项

突出特色 全面发展

该院坚持“突出特色,全面发展”的发展思路,紧盯国内外医学前沿,积极对接北京、天津两地先进医院,推动医、教、研全面发展。该院综合医疗水平省内先进、全市领先,心胸专科综合实力国内先进,省内领先,拥有国家临床重点专科建设单位1个、国家临床重点专科创建单位1个、省重点学科1个、省重点专科3个、省中医优势专科2个、市重点(发展)学科18个、市重点专科21个、市中医优势专科1个。其中,心脏大血管外科不但被评为河北省医学重点学科,而且还成为国家临床重点专科,开创邢台市卫健系统历史先河。同时,该院还率先在全市建设中国胸痛中心、国家高级卒中中心、中国房颤中心、中国心衰中心,被评为国家级心脏康复中心等技术的双牵头单位。此外,该院还建有省级院士工作站和博士后创新实践基

地,成为省内唯一的国家级心血管病护理及技术培训基地,年门急诊量100万人次。

科学管理 精细运营

该院坚持以全国三级公立医院绩效考核为抓手,强化内部运营管理,提高医疗服务质量和医院管理效率。深化精细运营,围绕医疗质量、运行效率、科室运营、满意度评价等方面设置了关键考核指标,并坚持问题导向,定期对问题进行分析、通报、整改,有效推动医院各项发展目标落地。优化质量管理,不断加强质控体系建设,实现对决策、控制、执行的科学管理。近年来,门诊和住院次均费用实现不同程度下降,减轻患者就医负担。

为民服务 铸就医魂

该院始终坚持以患者为中心的服务理念,在全院推出“领导围着基层转、职能围着临床转、全院围着病人转”的“三转”服务模式。该院开通多学科诊疗、预约诊疗、诊间结算、刷脸支付、自助打印等便

邢台医学院第二附属医院（市肿瘤医院）神经外二科主任侯晓辉解读：

# 脑积水的症状及防治

脑积水是大脑的脉络丛不停分泌出的脑脊液，滋润保护脑组织和脊髓。正常情况下，脑脊液从大脑中心的动脉生成，通过细小管道到达大脑表面，再通过静脉吸收回到心脏，周而复始。若出现了病理状态，脑脊液回收受阻，它就会不断积蓄，当越积越多时，便会产生脑积水。

脑积水产生的原因

脑脊液生成过多、循环受阻、吸收障碍，都可能导致脑脊液积蓄过多，使得颅内原本容纳脑脊液的空腔，如脑室系统和蛛网膜下腔，受到过多脑脊液的挤压而扩大。随

着液体不断增多，大脑正常组织会受压变形，可导致大脑缺血缺氧、功能受损。此时，若通过一系列治疗手段引流，使颅内压下降，恢复正常脑组织的供血和供氧，病情便可缓解。临床表现为颅内压增高和脑功能损害。脑积水根据病程可分为急性和慢性脑积水；根据患者年龄可分为儿童和成人脑积水；也可根据病理机制分为梗阻性和交通性脑积水；而按照压力高低，则分为高压、正常压力和低压脑积水。

脑积水常见症状

脑积水常见的症状是双颞部

或全头痛、恶心、呕吐、视物不清、共济失调等。婴儿主要表现为出生后短期内头围快速进行性增大，患儿头颅大，额头前突，头穹隆部明显增大，颜面小，下颌尖细的容貌，还伴有头痛、恶心、呕吐、哭闹不止等症状。儿童常有发育迟缓、智力降低等症状。老年脑积水三大症状：肢体障碍，行走困难；认知功能下降；二便失禁，以尿失禁多见。容易与老年痴呆症混淆，需神经外科专科医生通过病史及MRI检查，腰穿试验等进行鉴别诊断。

脑积水如何治疗

由于产生脑积水的病因是多方面的，通常以手术治疗为主，药物治疗为辅，无颅内感染等禁忌证时可考虑行脑室——腹腔分流术。脑积水病人应按医嘱定期复查，了解脑积水缓解情况，亦可了解有无分流过度或引流不畅的情况，及时调整。

总而言之，脑积水是一种非常严重的疾病，假如莫名有嗜睡、恶心呕吐、小便失禁、行走困难等症状，最好去医院就诊检查，同时做好预防措施。

（石云、高永娜）

市妇幼保健院：

# 健康服务进社区 关爱行动暖人心

文明健康

“平时去医院排队要半天，今天在家门口就能看专家，太方便了！”65岁的王阿姨在完成体检后连连称赞。4月7日，市妇幼保健院以2025

年世界卫生日为契机，联合和信社区、西郭庄社区开展主题义诊活动，为辖区居民提供免费健康服务，传递健康生活理念。

现场，该院来自产科、内科、中医科、口腔科等知名医护专家为居民提供一对一健康咨询，针对儿童口腔保健、孕产妇管理、高血压、糖尿病

等慢性病管理提出个性化建议。同时，该院还设置了中医把脉、针灸体验等传统医学服务。活动累计服务100余人次，医护人员对异常指标进行记录并建议进一步就医，帮助居民及早发现健康隐患。同时，该院还通过发放宣传手册等形式，向居民普及孕产妇管理、儿童保健、合理膳食等知识。

邢台医学院第二附属医院东院区（原市第一医院）：

# 膝骨关节炎的预防与治疗

膝骨关节炎是一种以退行性病理改变为基础的疾患。多患于中老年人群，是引起老年人腿疼的主要原因。其症状多表现为膝盖红肿痛、上下楼梯痛、坐起立行时膝部酸痛不适等，有些患者表现为肿胀、弹响、积液等，如不及时治疗，则会引起关节畸形，残疾。

另外，体重过重、不正确的走路姿势、长时间下蹲、膝关节的受凉受寒也是导致膝关节炎的原因。早期可见关节僵硬，如膝关节长时间处于某一位体时，自觉活动不利，起动困难，后逐渐出现关节不稳，关节屈伸活动范围减少及步行能力下降，尤以上下台阶，下蹲、跑、跳等能力下降更加明显。有些

膝关节病晚期病人还可能出现一些下肢畸形，以膝内翻最常见，即俗称的“罗圈腿”。

建议从以下几个方面做好膝关节炎退行性关节炎的预防：

1、控制体重或减肥。肥胖是本病发生的重要原因，故中老年人应控制体重，防止肥胖。一旦超过标准体重，减肥最重要。体重下降后能够防止或减轻关节的损害，并可减轻患病关节所承受的压力。

2、绝大多数的退行性关节炎都发生在膝关节上。在日常生活中，不要长时间保持一种姿势，更不要盲目地做反复屈伸膝关节、揉按髌骨、抖晃膝关节等运动。另外，还要特别注意避免关节的机械性损

伤，尽量减少关节的负重和磨损，如膝、踝关节的退行性关节炎患者平日要尽量避免上、下楼梯，长时间下蹲、站立、跪坐、爬山及远途跋涉等较剧烈的对关节有损伤的运动，尤其在关节肿胀时更应避免。患者可以选择游泳、骑车、做体操等关节负重较轻的运动，也可利用把手、手杖、护膝、步行器、楔形鞋垫或其他辅助设施来辅助关节运动。

3、建议穿适当的鞋。穿平底鞋，不是最佳选择。因为穿平底鞋行走时，体重会过多地压在脚后跟上，长时间走路时，冲力可能导致足跟、踝、膝、髌、腰等部位疼痛和不适，长时间便可出现退行性关节炎。所以最好穿松软、鞋底有弹

性的鞋，如坡跟休闲鞋，这样可以减轻重力对关节的冲击，减轻关节的磨损。

4、股四头肌训练。通过练习下肢股四头肌力量可增强关节稳定性，有助于缓解关节疼痛。

5、理疗。热疗、水疗、红外线、超短波、电刺激等均可增强局部血液循环、缓解肌肉紧张，减轻疼痛等症状。

6、药物治疗。包括口服消炎镇痛类药物及外用药物，必要时可以行关节腔注射玻璃酸钠及封闭治疗。如果以上保守治疗方法均无效，而软骨退变又很重了，可以考虑人工关节置换手术。

（尹晓萌）

河北省眼科医院专家提醒：

## 孩子近视防控要抓住“黄金期”

在孩子成长的过程中，视力健康至关重要。河北省眼科医院专家提醒：孩子近视防控要抓住“黄金期”。

0-6岁：近视防控的关键起点

刚出生的婴幼儿，视觉系统正处于远视眼向正视眼快速发展的关键时期。在这个阶段，家长应该鼓励孩子多参与户外活动，限制电子屏幕的使用时间，保证充足睡眠。此外，定期的眼健康检查也是必不可少的。从孩子三岁起，建议每3-6个月进行一次视力检测，以监测孩子的裸眼视力、远视储备情况，并筛查可能存在的眼病，如散光、弱视、高度远视和早发性近视。通过早发现、早干预，为孩子打下坚实的视力健康基础。

7-12岁：近视防控的“黄金期”

当孩子进入小学低年级阶段，课业负担逐渐加重，户外活动时间相应减少。然而，这个时期却是预防成年后高度近视的关键时间窗口。此时，孩子的巩膜相对较软，对于各种防控

方法更为敏感。因此，家长应引导孩子科学用眼，如保持正确的阅读姿势、控制用眼时间等。同时，定期复查视力、主动养护眼睛也是必不可少的。对于尚未近视的孩子，我们要预防近视的发生；而对于已经近视的孩子，则要增加防控手段，以延缓甚至阻断近视的发展。

12-18岁：近视防控的维护阶段

进入初中和高中阶段，孩子的身体发育逐渐接近成年，近视的增加速度也会自然下降。但此时，我们仍需坚持控制近视度数的加深，缓解视疲劳，改善眼底健康。定期检查视力、采取科学的防控措施，是避免孩子发展成高度近视或病理性近视的关键。

近视防控不仅关乎孩子的视力健康，更与他们的生活质量和未来负担密切相关。作为家长，应该密切关注孩子的视力发育情况，定期带孩子进行视力复查，采取科学的近视防控方案是近视防控的关键。（李军）

华北医疗邢台总医院：

## 一封手写感谢信的温暖

“张郁医生严谨的工作态度和精湛的医术，给了我莫大的信心和安慰。”近期，华北医疗邢台总医院收到了一封感情真挚、言辞恳切的手写感谢信。

这封感谢信是该院呼吸与危重症医学科患者马某写给副主任张郁的。原来，在2月下旬患者马某咳嗽咳痰，还不间断发烧，持续了一个星期，吃药不见好转。于是，马某在家人的陪同下来到该院呼吸与危重症医学科门诊。接诊大夫张郁详细了解患者病情，为患者查体，并进行了血项、胸部CT检查，最终确诊患者马某为双肺间质性肺病、肺部感染合并糖尿病。

67岁的患者马某因身体不适情绪很低落，后来在张郁的耐心劝解下，心情释然很多。马某办理入院

后，呼吸与危重症医学科组织多学科会诊，为患者制定最佳治疗方案。

结合患者实际病情，张郁给予马某抗感染治疗。通过制定科学的化痰方案，控制血糖，调整降糖药物，制定饮食方案等治疗。每天查房的时候，张郁总是和马某聊上一会儿，在闲聊中为患者普及医学知识，指导他养成良好的饮食习惯。双肺间质性肺病是个难题，张郁通过药物治疗、氧疗、康复训练等，有效改善了患者的呼吸困难症状。

现在，患者已经康复出院，各项指标恢复正常。马某来院复查的时候，亲自把这封饱含深情的感谢信交到张郁手上。这封信就像春日暖阳，不仅温暖了医护人员的心，也激励着他们用仁心仁术守护患者健康。（郝贝贝）

## 省中医院调研组到市中医医院调研指导

近日，河北省中医院调研组一行7人到市中医医院进行专题调研指导，以增强医联体协作，推动优质医疗资源下沉，为人民群众提供更加便捷高效的中医药服务。

在主院区，调研组相关负责人作了题为《强基铸魂 擎旗奋进 党建引领推动医院高质量发展》的专题讲座，重点从文化建设、战略化管理、服务能力提升等方面分享典型经验做法。同时，调研组专家还深入该院多个重点科室，实地考察了中医特色诊疗技术的开展情况、科室建设和设备配置等。在古城院区，调研组重点参观了康养产品体验馆、名医堂及扁鹊文化展馆，对医院在中医药文化推广、特色诊疗服务及康养结合模式上的创新成果给予高度评价。

此外，调研组人员还详细了解医疗服务流程、人才培养以及患者治疗效果反馈等方面的实际情况。调研组相关负责人表示将持续加强医联体协作，加强技术、人才、科研等多方面的合作与交流，进一步推动全省中医药事业协同发展，为人民群众提供更加便捷高效的中医药服务。（刚勇、李云虎）

信都区中心医院专家科普：

## “静悄悄”的甲状腺乳头状癌可防可治

对于医生来说，每一次攻克病魔都是一场振奋人心的胜利。近年来，信都区中心医院外二科在甲状腺乳头状癌治疗领域取得了优异成绩，多例患者被成功治愈，回归健康生活。

认识甲状腺：隐匿的“小恶魔”

甲状腺结节，甲状腺这个形似蝴蝶的内分泌器官，虽小却作用巨大，掌管着身体的新陈代谢速率。而甲状腺乳头状癌，作为甲状腺癌中最常见的亚型，偏爱悄然来袭。起初，它可能只是甲状腺上一个微小的结节，毫无痛感，极易被忽视。随着时间推移，肿瘤细胞如伺机匿的“小恶魔”，开始悄悄扩张领地，干扰甲状腺功能，甚至向颈部淋巴结等周边区域伸出“触角”。若不及早察觉、干预，将会给身体带来极大隐患。

精准诊断：揪出病魔的“火眼金睛”

早期发现是战胜甲状腺乳头状癌的关键第一步，我院依托前沿的医疗设备与精湛的专业团队，搭建起了一道坚固的“诊断防线”。高分辨率超声检查，如同给甲状腺做精细“B超”，能清晰捕捉到毫米级的结节，

观察其形态、边界、血流等特征，初步判断结节的良恶性；细针穿刺活检则是直击病灶核心，在超声引导下，一根纤细的穿刺针精准获取细胞样本，医生通过显微镜下的“探秘”，以超高准确率确诊甲状腺乳头状癌，为后续个性化治疗方案的制定提供依据。

多学科协作：打造抗癌“集团军”

面对甲状腺乳头状癌这一复杂劲敌，我院组建了一支由内科、外科、手术室、化验室、影像科等多学科精英组成的“集团军”。术前，专家们齐聚一堂，针对每位患者的肿瘤大小、位置、是否转移以及身体基础状况，展开热烈讨论，权衡手术切除范围、制定最优麻醉方案；手术中，外科张海滨主任、张磊副主任凭借精湛技艺，剥离肿瘤组织，既要确保病灶彻底清除，又全力保护甲状旁腺、喉返神经等重要结构；术后，根据患者甲状腺功能变化，精准调控激素替代治疗剂量，并密切随访，监测病情以防复发。

（韩瑞平）

