

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。

四、定期检查和随访

1. 定期妇科检查。定期进行妇科检查，以监测卵巢功能的变化和及时发现潜在的问题。

2. 跟踪治疗效果。在医生的指导下，定期评估治疗效果，调整治疗方案。

五、补充替代治疗

1. 替代疗法。改善卵巢功能的替代疗法包括针灸、中西医药剂等。在考虑进行此药物补充时，请务必与医生进行讨论，确保这些补充是可靠可行的。

2. 营养补充。某些营养补充剂可能有助于提高卵巢功能。

(张杰)

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，学业负担逐渐加重，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社会负担密切相关。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)

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

荣誉称号。

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。该院综合医疗服务水平省内先进、全市领先，心脑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、国家临床重点专科学创建单位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，心脑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、职能部门围着临床转、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

民服务，还开设了脊柱脊髓与神经、复杂头颈血管疾病、风湿免疫等20余个专病门诊，并建立了糖尿病足、淋巴水肿等10余个护理门诊，成立儿童保健、孕产期保健、心脏康复等特色门诊，满足患者多元化医疗服务需要。同时，该院在应对突发公共卫生事件、对外援助、健康帮扶等方面勇担社会责任，开展医疗下乡30年，医护人员的足迹遍布邢台20个县(区)的230多个村庄；选派200余名技术骨干到3家县级医院和6家乡镇卫生院开展驻点帮扶，帮助受援医院开展新技术200多项，诊治患者35000余人次。

“全国卫生健康系统先进集体”是一项极具含金量和重要意义的荣誉，也是卫健系统的最高级别奖项之一。市中心医院将以此为契机，紧紧围绕“精准医疗、精心服务、精细化管理，塑造中心医院的精致形象”四个“精”字做文章，全力打造高质量发展精品医院。

(李燕乾)

华北医疗邢台总医院：

一封手写感谢信的温度

“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情感真挚、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痰多，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，为广大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

(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果，多例患者被成功治愈，重归健康生活。

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，肿瘤细胞如同隐匿的“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，

(韩瑞平)



市妇幼保健院：

健康服务进社区

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，头穹窿部明显增大，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，无颅内感染等禁忌症时可考虑

进行脑室—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分流不畅的情况，及时调整。

总而言之，脑积水是一种非常严重的疾病，假如莫名其妙嗜睡、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)

(石云、高永娜)