



市第一人民医院 让乳腺发育症患者重拾自信

本报讯 记者李嘉、通讯员罗文波报道:近日,24岁的金先生在武汉大学中南医院咸宁院区·市第一人民医院甲状腺乳腺外科成功接受经腋小切口微创手术,彻底摆脱了困扰他十多年的男性乳腺发育问题。

经科室团队细致检查,患者被确诊为“男性乳腺发育症”,为生理性乳腺增生后的持续性青春期乳腺发育。男性乳腺发育症主要表现为男性乳房组织异常增生、肥大,虽大多无明显疼痛不适,但对患者外形和心理的冲击尤为显著,许多患者会因此产生自卑、焦虑等情绪。对于病程较长、保守治疗无效的患者,手术是直接有效的解决方式。

结合金先生的病情与美观诉求,主任医师王继卫与武汉大学中南医院甲乳外科魏刚教授摒弃传统开放术式,共同为其制定更精细的“经腋小切口保留乳头皮下腺体切除术”方案。

术中,医生通过腋窝处的自然皮肤褶皱作一微小切口,将器械潜行至胸前区域,在直视或腔镜辅助下,精准、完整地切除异常增生的乳腺腺体及多余脂肪组织,同时最大限度地保留胸部正常外观与皮肤感觉,确保切口隐蔽。

据了解,男性乳腺发育症(GM)是男性常见的乳腺疾病,发病率占所有男性乳腺疾病的60%至80%,青少年后期发病率下降,此后随年龄增长稳步攀升。其成因复杂,与激素水平失衡、药物影响、肥胖等多种因素相关。对于病程超过1年、无明显原发病的特发性GM患者,推荐手术治疗方案。

湖科附二医院老年病区 获评市义工协会“爱心单位”

本报讯 记者李嘉、通讯员邱沙沙报道:日前,市义工协会2025年度“同心筑梦 志愿领航”会员年会暨表彰大会召开,湖北科技学院附属第二医院精神卫生中心老年病区获评“爱心单位”。

自与市义工协会党支部建立结对共建关系以来,该院老年病区全体党员及科室同仁深耕公益、践行社会责任,探索“党建引领业务,专业赋能公益助老”的实践路径,始终坚守敬老助老初心,将老年群体身心健康放在首位。

两年来,支部党员携手义工志愿者深入咸宁城乡,秉持“哪里有需求,就奔赴哪里”的服务理念,开展健康义诊、心理咨询疏导、认知障碍筛查、健康科普、慢病管理等公益活动40余次,以专业力量为老年群体筑牢健康防线,用温情搭建起医患“连心桥”。

该支部积极探索“预防、治疗、康复、照护”一体化老年健康服务模式,推动医疗资源与养老服务深度融合,以实际行动助力老年友好型社会建设,践行全生命周期健康管理理念,呼吁社会各界共同关注老年群体身心健康。

该病区将持续深化党建品牌建设,巩固与公益组织的长效合作机制,以更精湛的专业技能、更优质的服务品质、更深厚的为民情怀,深耕老年健康服务领域,促进老年健康事业发展,增进民生福祉。

武汉大学中南医院嘉鱼医院 医生用心换来孕妇安心

本报讯 记者李嘉报道:近日,武汉大学中南医院嘉鱼医院超声科诊室里暖意融融,孕妈吴女士专程送来一面锦旗,向接诊医生高湾表达深深谢意。

NT检查(胎儿颈后透明带扫描)是孕早期至关重要的排畸筛查项目,测量时需要胎儿面部正中矢状面,即胎儿面向探头或背向探头,要求胎儿保持自然俯屈位,尽量呈水平状态。

在进行这项检查时,吴女士腹中胎儿始终保持不利于观察的姿势,颈部透明层的关键切面迟迟无法清晰呈现。面对这种情况,高湾有条不紊地指导吴女士调整躺卧姿势,轻柔腹部引导宝宝变换胎位,温和地缓解吴女士的紧张情绪。

经过近半小时的反复调整和耐心等待,胎儿终于转身,露出清晰的检查部位,高湾立刻抓住最佳时机,精准测量颈部透明层厚度,观察其他结构,顺利结束检查。

检查结束后,高湾将吴女士请到身边,告诉她大排畸检查的最佳孕周,逐条讲解注意事项,确保吴女士对后续产检流程心中有数。

吴女士坦言,原本因宝宝胎位不佳而焦虑不安,正是高湾的耐心与负责,让她顺利完成检查,更对接下来的孕期旅程充满了安心。

(上接第一版)

习近平指出,一段时间以来,单边主义、保护主义、强权政治甚嚣尘上,国际秩序受到严重冲击。国际法只有在各国都遵守时才真正有效,大国尤其要带头,否则就会退回丛林世界。中英都支持多边主义和自由贸易,应共同倡导和践行真正的多边主义,推动构建更加公正合理的全球治理体系,实现平等有序的多极化和普惠包容的全球化。

斯塔默转达查尔斯三世国王对习近平主席的问候。斯塔默表示,很高兴成为8年来首位访华的英国首相。此次我率60多位英国重要工商、文化界代表访华,足以展现中英合作的广度和英方致力于深化扩大对华合作的决心。英中是世界重要经济体和联合国安理会常任理事国,在当前动荡脆弱的国际形势下,英方本着相互尊重、相互信任精神同中方建立长期稳定的全面战略合作伙伴关系至关重要。英方在台湾问题上长期奉行的政策没有改变,也不会改变。英方愿与中方保持高层交往,密切对话交流,加强贸易、投资、金融、环保等各领域合作,助力彼此经济增长,为两国人民带来福祉。人民交往越密切,越有利于增进了解,英方愿同中方共同推动两国立法机构等各界加强交往。香港繁荣稳定符合两国共同利益,英方乐见香港成为英中之间的独特重要桥梁。中国在国际事务中发挥着关键作用,英方愿同中方就应对气候变化等全球性挑战加强合作,共同维护世界和平稳定。

王毅参加会见。

寒假既是放松身心、陪伴家人的美好时光,也是健康管理的“关键期”。尤其临近马年春节,聚餐、娱乐活动增多,更需守住健康底线,在松弛与自律间找到平衡。本期整理了六大要点,助你度过一个健康、充实、舒心的寒假。

规律作息,守住生物钟

假期无需严格遵循上学时的作息,但切忌让生物钟完全紊乱,否则易引发疲劳、代谢紊乱,开学后难以快速适应。

每天起床、睡觉时间与上学日相差不超过2小时,避免熬夜到凌晨、中午才起床的极端情况。睡前1小时远离电子屏幕,可通过阅读、冥想、听舒缓音乐等轻仪式感助眠。

小学生每天需睡足10小时,初中生9小时,高中生8小时,成年人建议7至9小时。优质睡眠能稳定代谢、调节食欲,减少“越躺越累”的空虚感。

不要因假期无聊在床上“赖床”过久,醒来后及时起身活动,避免睡眠质量下降;晚餐不宜过晚、过饱,以免影响夜间消化和睡眠。

饮食均衡,吃得健康有味

春节期间美食云集,需警惕暴饮暴食、零食过量,兼顾营养与口腹之欲,守护肠胃健康。

早餐在7点至8点进食,可选全麦面包、鸡蛋、牛奶、蔬果等,补充一天能量;午餐12点至13点吃好,搭配蛋白质、全谷物和蔬菜;晚餐18点至19点清淡为主,减少油腻、高糖食物摄入。

多吃新鲜蔬果、奶类、豆类,增加膳食纤维和优质蛋白摄入;少吃油炸食品、腌制食品和含糖饮料,避免隐形糖分超标引发肥胖、龋齿。

聚餐时遵循“七分饱”原则,不暴饮暴食;零食可选择坚果、水果等健康品类,避免以零食代替正餐。

快乐过寒假 健康不放假

本报记者 李嘉

科学护眼,远离视疲劳

寒假电子产品使用时间易超标,加上户外活动减少,是近视发展的“高危期”,需做好护眼防护。

非学习目的使用电子产品,单次不超过15分钟,每天累计不超过1小时;遵循“20-20-20”法则,每看屏幕20分钟,远眺6米外物体至少20秒。开启“护眼模式”仅能减少蓝光刺激,无法替代休息。

读写、看电子屏幕时,牢记“一尺一拳一寸”原则——眼睛离书本/屏幕33厘米(一尺),胸口离桌沿10厘米(一拳),握笔手指离笔尖3厘米(一寸),不躺卧、不低头驼背观看。

每天保证2小时以上日间户外活动,多接触阳光能有效预防近视;眼睛干涩时多眨眼、热敷眼部,严重时可使用人工泪液缓解,必要时就医检查。坚持做眼保健操,清洁双手后找准穴位、力度到位,能促进眼部血液循环。

适度运动,增强免疫力

冬季气温较低,适度运动能提升免疫力、改善情绪,还能消耗多余热量,避免体重增加。

每天进行至少1小时的中高强度运动,可选跳绳、慢跑、球类、瑜伽、室内健身操等;家庭聚会时可增加亲子运动,如跳绳比赛、散步逛庙会,兼顾趣味与锻炼。

户外活动时做好保暖,避免着凉;选择正规场所进行冰雪运动,防止坠冰、溺水等意外;运动前做好热身,避免肌肉拉伤。

阴雨天可选择室内运动,如平板支撑、开合跳、拉伸训练,无需复杂器械即可激活身体。

总之,要循序渐进,注重安全,讲求实用。

调适心理,接纳情绪起伏

寒假独处时间增多,加上社交、学业压力可能残留,易出现情绪波动,需做好心理疏导。

每天安排1件核心小事(如学1个小技能、读1章书、做1次家务)+1件放松小事(如看电影、和家人聊天),既有方向感又不被束缚,避免无所适从的空虚感。

出现焦虑、低落、烦躁等情绪时,不必对抗,试着命名情绪、自我对话;通过倾诉、写情绪日记、投入兴趣爱好等方式释放情绪,允许自己有“不开心”的权利。

不必为“合群”勉强参加不想去的聚会,学会温和拒绝;高质量独处能滋养内心,可用于深度阅读、复盘过往、学习新技能,也可单纯放空发呆。同时多陪伴家人,一起做顿饭、置办年货,增进亲子关系,遇到分歧时换位思考,减少冲突。

不被朋友圈“寒假逆袭”的内容裹挟,每个人的节奏不同,假期的价值不在于“比别人多做什么”,而在于是否让自己充实舒适,接纳不完美的假期计划。

做好防护,平安过新春

冬季是呼吸道传染病高发期,加上春节期间人员流动大,需做好防护,防范意外伤害。

勤洗手、讲卫生,饭前便后、触摸公共物品后用“七步洗手法”洗手;咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡口鼻;家中定时开窗通风,避免去人群密集、空气不流通的场所;符合条件者及时接种流感疫苗,出现发热、咳嗽等症状时居家休息,必要时就医,不带病参加聚会。

遵守当地规定,不违规燃放烟花爆竹,儿童燃放时必须有家属陪同;遵守交通规则,未满12周岁不骑自行车上路,未满16周岁不骑电动车上路;注意用火、用电、用气安全,防范火灾、煤气泄漏。

健康是假期最好的“礼物”,愿你在寒假里兼顾放松与自律,守护身心安康,带着满满元气迎接马年新春与新学期的到来!

冬季洗澡有讲究

本报记者 李嘉

不少市民在干燥的冬季洗完澡后会遭遇皮肤干痒的困扰。有人觉得是没洗干净,便增加洗澡次数、用热水泡澡来止痒,殊不知这种做法只会让皮肤屏障受损更严重,陷入“越止”越痒的恶性循环。以下几招帮你科学应对。

把洗澡细节,减少皮肤损伤。《中国皮肤清洁指南》建议,冬季一般情况下每隔2至3天洗一次澡即可。

洗澡水温控制在38℃至40℃为宜,水温过高会溶解皮肤表层的保护性油脂,加重干痒。

洗澡的时间也不宜过长,淋浴时长需控制在10分钟以内,如果泡澡则不超过

20分钟。切勿每次洗澡都用搓澡巾搓拭。要改掉搓出“泥”,才“洗干净”的错误认识。那些搓出来的“泥”,其实是皮肤的角质层和保护性油脂,冬季建议2至4周进行一次角质清洁即可。

选对清洁产品,避免刺激皮肤。冬季出汗少、油脂分泌弱,应选择温和的沐浴产品,少用或不用碱性强的香皂、药皂。

对于已经出现皮肤干痒的战友,如果距离上次洗澡仅2至3天,可用流动温水直接冲洗,不用清洁产品或隔次使用。同时,及时更换衣物和床单,同样能达到清洁身体的效果。

做好洗后保湿,锁住皮肤水分。洗完澡后,用毛巾轻拍皮肤吸干水分,3分钟内涂抹身体乳。小腿前侧、手臂外侧等皮脂腺分布少、保湿能力差的部位,要重点厚涂。

若已经出现干痒症状,需选择质地厚重、锁水和滋润效果好的身体乳,涂满全身形成锁水膜,以缓解症状。

选择合适衣物,减少皮肤刺激。首选纯棉、精梳棉、莫代尔这类天然亲肤面料,它们透气性好,能减少干燥摩擦带来的瘙痒感;避免化纤、涤纶、尼龙等合成面料,这类材质容易刺激皮肤,加重干痒。选择宽松、无紧身束缚的款式,减少衣物与皮肤的摩擦面积;新衣服一定要清洗后再

穿,去除生产过程中残留的甲醛、染料等化学物质,防止刺激干燥皮肤引发不适。

调节环境湿度,改善干燥诱因。环境干燥是皮肤干痒加重的重要因素,若不使用加湿器,可在地面靠墙处泼洒适量清水,或在临睡前喷湿窗帘,集中供暖地区还可将湿毛巾搭在暖气包上,这些方法都能有效增加空气湿度。

注意这些情况需及时就医。如果坚持使用以上方法后,皮肤干痒症状仍未缓解,甚至出现皮疹、裂纹、部分皮肤发红或暗红、伴随疼痛感等情况,可能是患上了乏脂性湿疹,需及时前往医院就诊,寻求皮肤科医生的帮助。

眼睛的“生物钟”

“每天睡够8小时,就能护好视力。”很多家长都有这样的误区。事实上,在近视防控这件事上,睡眠的“节律”远比时长更重要。

我们的眼睛并非单纯的“成像工具”,而是自带独立生物钟的精密器官。眼轴长度、眼压、脉络膜厚度这些和近视发展密切相关的指标,都会跟着昼夜节律发生规律性波动:白天用眼时眼轴会生理性拉长,到了夜间就会自然缩短回弹;眼压则是清晨最高、夜晚逐步回落。这种昼夜波动,是眼睛自我调节、避免过度疲劳的关键机制。

但如果长期熬夜、入睡时间不固定,眼睛的生物钟就会被彻底打乱。本该“收缩修复”的夜间,眼轴却持续处于拉长状态,眼压也无法正常回落,久而久之,眼轴就会从“暂时性拉长”变成“不可逆增长”,近视度数自然上涨。

更关键的是,睡眠环境和睡前习惯,会直接影响调控眼部发育的两种核心物质——褪黑素和多巴胺。睡前刷手机、开着小夜灯睡觉,屏幕蓝光和持续的弱光会抑制褪黑素分泌;而褪黑素分泌不足,又会打乱视网膜多巴胺的节律平衡。多巴

胺可是近视防控的“主力军”,它能直接抑制眼轴增长,一旦分泌紊乱,近视的“刹车”就失灵了。

给家长和青少年的3个睡眠护眼小建议:

1、固定入睡时间:小学生建议不晚于21:20,初中生不晚于22:00,高中生不晚于23:00,规律作息比“凑够时长”更有效。

2、打造全黑睡眠环境:睡前1小时远离手机、平板等电子产品,睡觉时关闭所有小夜灯,拉严窗帘,给褪黑素分泌留足

空间。

3、午睡别贪久:中午小憩20-30分钟即可,超过1小时会扰乱夜间睡眠节律,反而得不偿失。

别把睡眠当成简单的休息,它是眼睛的夜间修复期。守住规律的睡眠节律,就是给孩子的视力筑牢一道隐形防线。

(咸宁市教育局供稿)

视力健康教育