孕产全周期攻略——

科学护航孕育　守护母婴健康

本报记者　**李嘉**

很多备孕及孕期女性常常面临各类困惑：早孕期身体不适、抉择两难不知如何处理、不清楚产前筛查的作用、担忧无痛分娩的安全性。

为帮助广大女性科学应对孕期问题，规避孕育风险，本期从早孕专业指导、产前筛查科普、无痛分娩安全三个方面介绍生殖健康相关知识。



精准守护孕早期平稳

专家介绍，孕14周以内的早孕期，是胎儿发育的关键时期，也是孕妈身体和心理最敏感、最脆弱的阶段，激素剧烈波动、早孕反应、突发异常状况等问题，常常让孕妈陷入焦虑。

相较于普通产检，早孕门诊不仅流程便捷，更能为不同需求的孕妈提供个性化、专业化的评估与指导，全方位护航早孕期健康。

针对选择继续妊娠的孕妈，门诊核心围绕“调身心、稳情绪”开展服务。孕期激素大幅变化，极易引发情绪波动、失眠、内分泌紊乱等问题，医护人员会结合孕妈早孕反应轻重，给出科学的作息、生活方式指导，督促孕妈规律作息、减少熬夜，通过科学调养稳定身体状态、平复孕期焦虑。

同时，为孕妈建立专属孕期档案，全程跟进孕早期保健服务。针对先兆流产等常见异常情况，会先通过专业检查评估胚胎发育状态，再开展针对性干预治疗，搭配心理疏导，帮助孕妈摆脱负面情绪，平稳度过危险期。

对于孕期抉择两难的女性，门诊主打“讲利弊、助抉择”。不少孕妈会因孕期服药、饮酒、接触X光射线等情况过度恐慌，担心胎儿畸形。

对此，专业医师会结合具体孕周、接触剂量、药物分级、胎儿发育规律等专业依据综合评估，精准判断致畸风险，消除不必要的心理负担。

针对遭遇自然流产、胚胎停育等异常情况的女性，门诊专注“查病因、稳处置”。很多经历过早孕异常的女性，再次备孕时都会心存顾虑。门诊会结合患者病史、身体症状全面排查流产病因，制定个性化调理和备孕方案。

理性看待产前筛查价值

产前筛查是孕期保健的核心环节，是通过超声、血清抽血等检查手段，在适宜孕周筛查胎儿先天性缺陷、遗传性疾病的重要方式，也是降低新生儿出生缺陷、保障母婴健康的关键手段。很多孕妈存在认知误区，认为产前筛查可以排查出胎儿所有畸形，实则需要科学、客观看待这项检查。

产前筛查可有效筛查唐氏综合征等常见染色体疾病，同时能发现开放性脊柱裂、严重先天性心脏病、明显四肢短小等致死性、严重结构性畸形，为临床干预、孕期指导提供关键依据，是守护胎儿健康的重要防线，所有孕妈都需按时完成规范筛查。

但受限于医学技术与疾病种类，产前筛查无法覆盖所有胎儿缺陷。此外，胎儿发育是动态过程，单次筛查结果正常不代表全程无风险。

孕妈需摒弃“一筛无忧”的错误认知，在整个孕期坚持规范产检，持续监测胎儿发育状态。同时需注意，产前筛查、产前诊断均有严格资质门槛，务必选择正规合规的医疗机构进行检查，保障筛查结果精准可靠。

无痛分娩助力体面生产

分娩疼痛是人体顶级痛感之一，剧烈疼痛不仅会降低产妇分娩体验，还可能引发血压波动、心率异常、身体耗氧过度等问题，增加分娩风险。

无痛分娩的操作原理安全温和，医师仅将少量麻醉药物注入产妇腰椎硬膜外腔，精准阻断身体痛觉，不会影响触觉与运动功能，产妇全程可自主正常用力，配合产程进展。

从产妇角度来看，该技术不会延长正常产程，能极大缓解分娩剧痛，让产妇在漫长产程中得到充分休息，保持良好身心状态，提升自然分娩配合度与成功率。同时，留存的麻醉导管可应对突发剖宫产需求，无需二次穿刺麻醉，大幅提升分娩安全性，还能有效缓解分娩恐惧，减少产后抑郁的发生。

从胎儿角度而言，无痛分娩完全安全可靠。该项技术所用麻醉药量仅为常规手术麻醉的十分之一，通过胎盘传递给胎儿的剂量微乎其微，且能被胎儿快速代谢。

总而言之，无痛分娩是经过临床长期验证的成熟技术，安全、高效、人性化，广大产妇可根据自身情况放心选择，轻松、体面地迎接新生命到来。

孕育之路，科学护航。从早孕精准保健、规范产前筛查到安全无痛分娩，每一项医疗服务都是为了守护母婴健康。希望广大孕期女性树立科学孕育观念，主动了解孕期知识、遵从专业医疗指导，从容、安心度过整个孕期。

守护“夕阳红”　巡诊“送上门”

本报讯　记者**李嘉**、通讯员**杨柳**报道：7月2日，武大中南医院咸宁医院·咸宁市第一人民医院多科室专家团队走进博德老年人养护中心、城发悦华乐龄康养中心等五家养老机构，开展第三轮常态化医养专项巡诊。医护人员下沉养老一线，面对面问诊、手把手指导、点对点复诊，用有温度、专业、务实的医疗服务，为高龄、慢病老人筑牢健康防线，让老年群体在家门口享受优质医疗服务。

当天，在博德老年人养护中心，神经内科主任陈克坚细致查看七旬张爷爷外伤后活动不便的手指，耐心评估恢复情况，为其定制康复指导方案。城发悦华乐龄康养中心内，内分泌科主任李小虎俯身贴近双目失明的陈奶奶耳畔，轻声叮嘱她最新的胰岛素用量。呼吸与危重症医学科主任胡娟握着老人的手细致问询：“老人家，最近呼吸顺畅些了吗？胸口还闷不闷？”一句句贴心问询、一次次细致查体，拉近了医患距离，让老人们倍感亲切温暖。

相较于前两轮巡诊，本次服务精准提质，新增“复查回头看”专项环节，重点跟进前期就医依从性差、行动不便的高龄老人。90多岁的杜奶奶此前因腿脚不便，未完成医院进一步检查，此次见到巡诊专家格外欣喜。针对老人情况，团队携带便携设备上门复诊，现场为其更新健康档案，并提前预留医院检查号源，彻底解决高龄老人就医折腾、复诊不便的难题。同时，专家逐一核对慢病老人药品有效期，结合老人饮食作息优化用药方案，手把手指导护工运用科学方法搭配夏季膳食，全方位助力老人慢病调理。

此次巡诊打破单纯问诊治病的模式，开设床边“移动教学课堂”，为养老护工开展实操传帮带。针对老人高发的失眠、头昏问题，中医科主任江光明现场演示耳穴压豆疗法，将专业技术拆解为简易操作口诀。心胸外科主任王海、肛肠外科主任胡国兴聚焦卧床老人照护痛点，现场示范30度侧卧防压疮护理、腹部顺时针助排便按摩等实操手法，细致讲解呛咳、跌倒等突发情况应急处置技巧，切实提升养老机构专业照护能力。

据了解，在咸安区卫健局指导下，该院去年牵头组建县域医养联合体，常态化开展养老机构巡诊服务，医养结合工作获评全省第一名。截至今年上半年，三轮专项巡诊累计选派42名专家下沉一线，服务老人数百人次。

长了汗疱疹怎么办？

本报记者　**李嘉**

天气一热，很多朋友的汗疱疹又开始发作了。手指、手掌长出成片细密的小水疱，越挠越痒；水泡干涸后开始脱皮，有的地方会皲裂、疼痛。最折磨人的是，汗疱疹还容易反复发作，经常是老的还没好，新的又长出来了……

得了汗疱疹，怎么做才能好得快？皮肤科专家表示，汗疱疹属于特殊类型的手部湿疹，是皮肤屏障脆弱、对外界刺激过度敏感引发的炎症反应，经过规范治疗是可以得到很好的控制的，核心在于“规避诱因+对症用药”。

目前，汗疱疹的根本性病因尚未完全清楚，可能与这些因素的关系更大：有特应性皮炎/湿疹病史；接触刺激物或过敏原（如合金或清洁剂等）；精神压力（如紧张、焦虑等）；吸烟等。

大家可以多留心观察，看看自己是否在做完某件事、或是接触某类物品后，出现汗疱疹发作、瘙痒加重的情况。

如果有，那么做这件事、碰这种物品可能就是诱因，可以尝试减少接触任何你觉得会加重的因素，看看汗疱疹的发作情况有没有改善。

但如果你发现哪怕已经特别注意，汗疱疹还是反复发作，那很可能已经进入慢性期，需要医生介入做个性化治疗调整。

想要汗疱疹快点好，除了主动避开诱因，对症用药也必不可少。

汗疱疹不同阶段的皮损状态、炎症程度差异很大，适配的治疗方式也完全不同，只有根据严重程度对症治疗，才能高效止痒、消疱、修复皮肤，避免反复发作。

临床上一般这样治疗汗疱疹：

轻度汗疱疹（手部零星分散小水疱、轻微偶发瘙痒）：一般只需外用保湿修复，并配合使用弱效糖皮质激素软膏即可。

中度汗疱疹（水疱密集、瘙痒剧烈）：推荐使用中/强效的糖皮质激素软膏，快速缓解皮肤过敏炎症、抑制瘙痒。如果单用外用药物效果不好，可以搭配口服药物辅助治疗。

重度汗疱疹（水疱的直径超过1cm，甚至相互融合成堆，且范围不断扩展）：可能需要选择紫外线光疗、口服免疫抑制药物、生物制剂等治疗方法。

每个人的病情程度、诱发原因、皮肤屏障状态都存在差异，如果用药不对症，不仅会延误恢复，还可能刺激皮肤，加重过敏与炎症，让汗疱疹反反复复。

因此，出现症状后，建议先咨询专业皮肤科医生。医生会结合你的具体症状、发作规律、肤质情况综合判断，为你定制专属用药方案与护理建议，安全、高效地解决问题。

定期视力筛查绝非小题大做

无论孩子视力正常，还是已经近视戴镜，定期视力筛查都是儿童护眼的核心关键，也是预防和控制近视最科学、最经济的手段。

一、正常孩子为何要定期筛查视力

儿童近视具备极强的隐匿性，发病过程安静且缓慢，真性近视现阶段无法彻底治愈，仅能依靠科学手段控制度数发展。等到孩子出现眯眼视物、歪头看物、看黑板模糊费力、频繁揉眼等明显症状时，大多已经从近视风险期进入真性近视确诊阶段，眼球出现的器质性改变已然难以逆转。

定期筛查有三大核心意义：

1、提前预警，实现真正的“近视预防”。普通视力表只能检查当下视力结果，而正规儿童视力筛查包含眼轴、曲率、远视储备三项发育指标。这三项核心发育数据，是预判孩子近视风险、评估近视发生概率最重要的参考依据。

2、排查隐性眼部发育异常。轻度散光、屈光参差、隐性斜视、视功能异常等问题，早期不影响孩子日常学习生活时，孩子自身很难感知不适，家长肉眼也无法辨别。尤其是弱视，6岁前是弱视干预的黄金窗口期，越早开展矫正，视力恢复效果越好，这类隐患只能依靠专业筛查尽早发现。

3、动态跟踪眼球发育节奏。儿童眼球处于快速发育期，课业增加、电子产品使用、户外活动不足，都会快速改变眼部状态。一次视力正常，不代表一直正常，规律筛查可以全程掌握孩子视力发育趋势，避免突发近视、度数暴增的情况。

二、定期筛查是控度核心

对于确诊近视、佩戴普通框架镜、离焦镜、角膜塑形镜（OK镜）的孩子，定期复查不属于可选项目，是延缓近视、预防高度近视的重要举措。

1、及时更换适配度数，避免近视度数快速加深。青少年发育期眼轴自然增长，度数也会随之变化。长期佩戴旧眼镜、欠矫眼镜，会让眼睛持续调节紧张、视疲劳加重，直接加速近视加深。规律筛查验光，能够保证及时更换对应镜片，减少视疲劳带来的度数增长。

2、客观判断防控方案是否有效。当下临床常用的近视干预方式包含离焦框架眼镜、角膜塑形镜，以及遵医嘱使用低浓度阿托品等，各类方案都需要专业医师结合个人情况个性化制定。防控效果不能仅凭主观视力感受判定，需要依靠每次复查的眼轴数据对比判断，若增长速度偏快，可第一时间调整干预方案，防止发展为高度近视。

3、保护眼底，规避远期眼病风险。近视本质是眼轴拉长、眼球壁变薄。眼轴越长，视网膜越脆弱，成年后视网膜病变、裂孔、脱离、玻璃体混浊、青光眼的风险越高。定期筛查可监测眼底健康，提前规避远期眼病风险。

4、改善视功能，缓解学习疲劳。很多近视儿童伴随调节不足、集合功能偏弱等视功能问题，常表现为看书串行、写作业注意力差、久读头晕。筛查过程中可同步完成视功能检测，借助针对性训练改善用眼舒适度，从根源减少视疲劳引发的度数增长。

三、儿童标准筛查频率

3至6岁学龄前儿童：每6个月进行一次全面屈光筛查，重点监测远视储备、排查斜视和弱视。视力正常的中小学生：每6个月筛查一次；用眼量大、远视储备偏低、近视风险高的孩子，建议3至4个月监测一次。已近视、戴镜、角膜塑形镜干预的儿童固定每3个月复查一次，切勿拖延。

儿童近视不可逆，视力保护遵循一个原则：早监测＞早发现＞早干预＞后期补救。定期视力筛查，不是过度检查，而是给孩子的视觉发育建立一套完整、科学、可追踪的健康档案，让孩子的每一步视力发育，都可控、可防、可干预。

（咸宁市教育局供稿）

视力健康教育

卫生健康 weishengjiankang 咸宁市卫生健康委员会协办

武大第一临床学院学子

调研我市医养结合服务模式

本报讯　通讯员**褚晓锐、刘越**报道：7月7日，武汉大学第一临床学院“银龄守护”调研实践队来我市开展调研实践，探访当地医养结合服务全链条模式，助力优化老年康养服务体系。

当天上午，实践队前往市中心医院，走访该院老年病科与神经内科。作为市级临床重点专科，医院创新推行老年病“一站式诊疗”模式，整合多学科资源，针对性解决老年人多系统复合型疾病问题。实践队员通过与住院老人面对面交流，详细记录群众就医体验、服务满意度及医养认知情况。

下午，实践队员来到市中心医院定点合作单位——幸福宁和康养公寓。该公寓由幼儿园改造而成，是咸宁养老服务转型的典型范例。队员们为院内老人开展慢病管控、养老反诈专题宣讲，带领老人练习健脑手指操。

同时，实践队员联动医院医护人员开展公益义诊，为老人测量血压、血糖，细致问诊并解答健康问题，同步发放问卷收集养老服务诉求。此外，队员还走访了高龄、行动不便老人，倾听其养老生活与精神需求。

此次实践让学子深耕基层康养一线，精准摸清地方医养结合运行现状与痛点，为后续赋能养老服务升级、完善区域医养体系积累了扎实的调研数据。

市第一人民医院

开展白癜风公益科普活动

本报讯　记者**李嘉**、通讯员**沈羽西**报道：近日，武汉大学中南医院咸宁医院·市第一人民医院皮肤科举办了白癜风专题公益科普会，患者、家属及关注皮肤健康的市民齐聚一堂，共赴健康之约。

活动现场播放了白癜风公益科普短片，通过视频画面将疾病常识、日常护理与防护要点娓娓道来，展示了白癜风的认知误区，让大家对疾病有了全面、科学的了解。

皮肤科主任余璐作为本次活动主讲人，带来了深入浅出的专题讲解。她从白癜风的发病原理、早期识别、基础防治手段讲起，精准回应患者日常诊疗中的种种困惑。她还结合咸宁本地临床病例，分享了当前白癜风的前沿治疗进展，详细解读了适合本地患者的个性化复色方案和长期皮肤养护技巧，贴合市民的实际就医需求，实用性强，不少市民边听边记录。

答疑环节，大家纷纷举手提问，围绕白斑扩散控制、外用药使用、光疗护理、饮食防晒等最关心的问题，向余璐寻求指导。余璐耐心逐一解答，针对不同情况给出个性化的诊疗与护理建议，打消了患者心中的顾虑。

此次公益讲座传播了规范诊疗知识，传递了医院对白癜风群体的关爱。该院皮肤科将持续开展各类皮肤健康公益活动，用专业医疗力量，帮助更多白斑患者重拾健康肌肤。

通城人民医院超声影像科

获省妇产超声AI大赛一等奖

本报讯　通讯员**金滢盈**报道：近日，通城县人民医院超声影像科主任郭勇凭借过硬专业实力，在省妇产超声新技术培训班暨人工智能妇科O-RADS分类人机大战技能竞赛中荣获一等奖。

O-RADS是目前卵巢肿块超声风险分层公认的金标准，能够统一附件病变影像评估、分级及随访管理规范。传统纯人工判读易受医师从业经验、图像采集视角影响，常出现分级偏差、诊断耗时较长等问题。

人工智能超声深度学习模型可自动识别病灶囊实性结构、血流信号、分隔形态等关键影像特征，快速输出标准化O-RADS分级参考，有效抹平高低年资医师间的诊断差异，既能为年轻医师提供高效辅助，也能显著提升卵巢癌早期筛查精准度与临床工作效率。

本次竞赛以卵巢附件病变标准化风险分层为核心，重点考核医师结合AI工具开展O-RADS规范判读的综合能力，考验临床医师人机协同诊断能力：依托AI完成病灶初筛，再由超声医师结合患者病史、临床体征修正机器判读偏差，规避人工智能机械化诊断误区。

本次赛事由湖北省优生优育协会产前诊断专业委员会、湖北省妇幼联盟超声联盟、湖北省妇幼保健院超声诊断科联合主办，旨在引导全省超声从业者摒弃“完全依赖AI”或“全盘排斥智能工具”两种极端思维，建立科学、规范的人机协作诊断新模式。

生活顾问

科学避暑健康提示

本报讯　记者**李嘉**报道：7月14日，市疾控部门发布信息提示，近期咸安区晴热少雨，当日最高气温39℃，体感酷热难耐。高温闷热环境极易诱发中暑、空调病、肠胃不适。

市疾控部门提醒，上午10点至下午5点是全天高温峰值，非必要减少户外长时间停留。外出优选棉、莱赛尔等透气浅色衣物，备好遮阳伞、帽子；随身携带温水，少量多次饮用，大量出汗后补充淡盐水，不要一次性猛灌冰水。

居家避暑切勿过度依赖空调，温度设置在26℃至28℃最佳，避免冷风直吹肩颈头部。每隔2至3小时开窗通风十分钟，平衡室内空气，减少鼻塞、关节酸痛等空调不适。

饮食遵循清淡温润原则，绿豆汤、冬瓜汤是优质的解暑饮品，少吃冰雪糕、冰奶茶、重油烧烤。生冷食物容易损伤脾胃，引发腹胀、食欲不振。

老人、儿童、户外从业者属于中暑高危人群。若出现头晕乏力、心慌多汗等中暑前兆，应立即转移至阴凉处，用凉毛巾擦拭脖颈、腋下降温。一旦出现高烧、意识模糊等重症表现，务必及时就医，守护自身健康，平安度夏。