

# 科普：了解子宫腺肌症

你是否在疑问自己的月经期为什么长?并且月经量多?是否经常在月经期有疼痛感?如果有,此时要警惕“子宫腺肌症”,它是一种妇科常见疾病,痛经是常见表现,非常折磨女性朋友。

什么是子宫腺肌症?正常的子宫内膜只在子宫腔的表面生长,如果超出这一范围向下生长,侵入了肌层,就成为一种病态,叫做子宫腺肌症,也叫子宫腺肌病,以往称为“内在性内异症”,多发生于30到50岁经产妇,约有半数患者同时合并子宫肌瘤,约15%患者合并子宫内膜异位症,其中仅70%有临床症状,约30%患者无任何临床症状。

凡30岁以上的经产妇,出现经量增多、经期延长以及逐年加剧的进行性痛经,检查时子宫呈均匀性增大或有局限性结节隆起,质硬而有压痛,经期疼痛尤为显著时,应首先考虑为子宫腺肌症。B超声检查可在肌层中见到种植内膜所引起的不规则回声增强。其病理学诊断是:子宫内腺体及间质异位位于距子宫内膜基底层2-3毫米以上的子宫肌层中。

子宫腺肌症有哪些症状?痛经是本病最典型的症状,以继发性多见,逐渐加重,往往是痉挛性,以至不能坚持日常工作。月经过多(月经不规律),子宫腺肌症会导致子宫壁增厚,子宫腔变大,子宫内腺体脱落的面积变大,同时也会影响子宫的收缩止血功能,所以月经量明显增加,经期延长。子宫触痛,月经期由于病灶充血,子宫可增大,质地变软,可有压痛感。少数可有月经前后点滴出血。不孕,子宫腺肌病不孕症的发病率较高,也是不孕症的重要病因之一,所以一定要高度重视。

该病常用治疗方法包括:药物治疗,主要为非甾体类抗炎药,促性腺激素释放激素激动剂,主要适用于症状较轻、有生育要求及近绝经期患者,但需要注意药物不良反应,并且停药后症状可复发。手术治疗,包括病灶切除术、子宫内腺体切除术、全子宫切除术,主要适用于无生育要求、有痛经及月经量多等症者。

(安康市妇幼保健院 任玉峰)

## 办公室锻炼小技巧

安康市中医医院 杨森

随着生活节奏的加快,人们工作逐渐繁忙,从而忽略了锻炼,导致身体出现各种不适。作为上班族,整天在办公室里工作,腰酸背痛在所难免。如何避免久坐不动,在办公室利用闲碎时间进行锻炼?可参考以下几种方式:

### 上肢运动

双手各握一矿泉水瓶,双脚分开与肩同宽,斜倚在椅子上;握着水瓶的双手从锁骨方向向上伸直,同时合拢。注意保持平衡,不要晃动,边感受着胸部聚拢边伸直手臂合拢。每组重复15次,做3组。

双手各握一矿泉水瓶,靠在椅背上,双臂上举至胸部正上方,慢慢打开双臂,使矿泉水瓶移至胸部两侧,停留片刻后,回复原位。想象自己胸前似乎抱着个坛子,拉伸上臂及胸部。每组重复15次,做3组。

### 腹部运动

将椅子放在平坦的地面上,直腰坐好,双腿夹住靠垫或纸张,仅靠腹部用力拉动膝关节,让膝关节靠近腹部,静止片刻,回复原位。注意重要的是保持上肢静止不动,仅活动下肢。每组重复15次,做3组。

左膝向胸部方向抬起,拉伸腰腹部,右胳膊肘碰触左膝。反向,左胳膊肘碰触右膝。要集中精力,使腹部持续紧张。每组重复15次,做3组。

空中脚踏车,保持坐姿,双脚抬起,空中脚踏车。重复3组,每组60秒。

坐姿屈膝收腹,可使用垃圾桶,双腿夹紧,抬起双脚提住3秒后放下。重复3组,每组15次。

### 下肢运动

坐在椅子上,双手抓住椅子两侧,以固定身体,双脚并拢,勾脚,缓缓举起,保持片刻后放下,重复练习。注意背部需保持直立,勾起脚尖,效果更好。每组重复15次,做3组。

双手拿抱枕,双臂伸直,打开双脚,与肩同宽,右腿向后屈膝,缓缓下蹲,双臂移动至头部前方,拉伸右脚恢复原位,换左腿,重复练习。前腿膝盖尽量保持90度,抱枕不宜过重。每组重复15次,做3组。

俯身踢腿,立于办公椅前,双脚打开与肩同宽,双手支撑桌面,后背打直腹部收紧,身体略微前倾,腿部向后,呼气,吸气还原。重复动作3组,每组15次。

深蹲,双脚打开与肩同宽,腹部收紧,身体略微前倾,目视前方双手环抱于胸部,吸气时臀部慢慢向后,屈膝下到椅子处,呼气起,吸气下,重复3组,每组15次。

需要注意的是,运动前后的拉伸运动非常重要,拉伸可以放松肌肉,增加柔韧度,减少受伤几率,消除乳酸堆积,更好地塑形,因此运动前后不要忘记拉伸动作。

## 我市已将126种特殊药品纳入基本医疗保险报销

本报讯(通讯员 王丹)为保障参保患者基本医疗保险用药需求,减轻参保患者重特大疾病医疗费用负担,近日,我市按照《陕西省医疗保障局关于调整陕西省基本医疗保险特殊药品范围的通知》文件精神对基本医疗保险特殊药品范围进行了调整。新的特殊药品范围从2021年4月1日起执行。

我市调整后的基本医疗保险特殊药品增加了31种纳入医保报销,将维得利珠单抗、阿伐曲泊帕、伊尼妥单抗等纳入安康市基本医疗保险特药管理范围;将硫酸培格司亭、人凝血因子Ⅷ等调出基本医疗保险特药管理范围,经此次调整后,我市纳入特殊药品管理范围的药品共计126种。调整后,城镇职工、城乡居民基本医保报销政策不变,不设起付线,不设支付限额,统一计入年度统筹基金最高支付限额。对基本医疗保险支付后剩余的合规费用,参保城乡居民享受城乡居民大病保险待遇,参保职工可享受城镇职工大病救助或公务员医疗补助待遇。

在后续的工作中,我市将持续优化经办服务。一方面,实行省内特药定点医药机构资格互认。符合条件的省内异地就医人员,在就医地特药定点医疗机构住院使用特殊药品的,可由特药定点医疗机构医保部门负责审核报销。定点医药机构门诊发生的医疗费用先由个人全部垫付,回参保地按规定报销。按照异地就医门诊直接结算工作的推进情况,探索推进特药省内异地门诊直接结算。

其次,调整优化管理办法。特殊用药使用实行“定医疗机构、定零售药店、定责任医师”和“双通道”(定点医疗机构、定点零售药店)供药模式。根据工作实际需要,对二级、三级医院均有使用的特殊药品,将适时调整和增补特药定点医疗机构、特药定点零售药店和特药责任医师,方便患者就近就医购药。

第三,开展“互联网+”特药医保支付服务。参保患者在我市已签订“互联网+”医疗服务补充协议的特殊药品定点医疗机构复诊并开具处方发生特殊药品费用和复诊处方流转至定点零售药店等其指定的第三方机构发生的特殊药品费用,比照线下医保规定的支付标准和政策支付。

加强特药管理,加快医保特殊药品目录调整,旨在减轻患者家庭负担,着力解决群众对“救命药”买不起、买不到的问题,切实提升人民群众在医疗保障领域的获得感、幸福感、安全感。



## 市妇幼保健院召开 护士“服务之星”表彰大会

本报讯(通讯员 陈友婷)为庆祝建党100周年,迎接第110个国际护士节的到来,5月12日,安康市妇幼保健院在行政楼六楼会议室举行护士“服务之星”表彰大会,全院100余人参加会议。

会上,该院负责人向全院护理人员致以节日的祝贺,宣读了表彰决定,并为12名护士“服务之星”获得者颁奖。该院护士李凤兰、姚可荣、李

甲双作为“服务之星”代表做了表态发言,她们表示会坚定地跟党走,不忘初心,做好自己的本职工作。下一步,该院将继续开展好年度优质服务之星评选和表彰工作,并将此项工作推广到每个科室,以促进医院服务质量的全面提升,全院护理团队将继续发扬良好作风,将“爱心、耐心、细心、责任心”落实到每一天的工作当中,为妇幼事业再添光彩。

## 汉阴县人民医院成功开展我市县级医院 首例左锁骨下完全闭塞病变介入治疗

本报讯(通讯员 陈银锐)近日,汉阴县人民医院心血管介入团队成功为一例左锁骨下动脉慢性闭塞的患者实施了慢性闭塞血管的开通及支架植入术。

患者罗某今年67岁,5年前无明显诱因出现阵发性头晕乏力,长期感觉左上肢乏力伴发凉,行血管彩超提示:左锁骨下动脉完全闭塞。查体触左侧桡动脉及左肱动脉完全无搏动,左右上肢血压相差大,结合患者症状及相关检查,该院心血管内科介入团队仔细研究讨论病情,考虑患者是左锁骨下动脉狭窄或闭塞所致。为进一步确诊及治疗,在征得患者及家属同意后决定为患者实施左锁骨下动脉造影检查。检查结果提示:左锁骨下动脉完全闭塞,远端血流由左椎动脉逆冠提供,形成了左锁

骨下动脉盗血现象。

根据这一结果,心内科介入团队详细研究手术策略及方案,经过仔细测量与充分讨论,考虑为患者开通闭塞血管并置入支架,后经征求患者及家属意见后,开始手术,最终成功置入支架,患者闭塞的左锁骨下动脉被重新开通。手术刚结束,患者由衷地感叹道:“我的左胳膊竟然微微发热,我可以摸到消失很久的脉搏跳动了!”术后第二天,罗某的头晕症状缓解,左上肢症状明显减轻,手术效果良好。据悉,此例为安康市县级医院首例慢性锁骨下动脉闭塞支架植入术,该手术的开展标志着该院心内科介入团队不仅可以完成心血管复杂介入手术,同时外周血管介入技术再次迈上新台阶。

## 平利启动“万步有约” 职业人群健走激励大赛

本报讯(通讯员 徐炎)近日,由平利县疾控中心承办的“万步有约”职业人群健走激励大赛正式启动,该活动旨在通过干部职工带头示范,引导全民养成健身健体、健康文明的生活方式,降低全人群高血压、糖尿病等慢性病发病率,提高全民健康素养。

此次大赛以中国职业人群“健走激励”行为促进模式为理论基础,突出中等强度和科学健走内容,以团队

及个人健走积分为竞赛手段,激励参赛者持续完成为期100天每日一万步累积百万步的健走活动目标。近年来,平利县疾控中心在全民健康教育方面开动脑筋、下大功夫,以宣传咨询、健康讲座、E信通、宣传资料等传统模式和微信、美篇、抖音、短视频等新媒体相结合,全方位、多渠道、县镇村三级同频共振促进健康素养水平提高。2020年,全县居民健康素养水平较2016年提高5.09%。

## 汉阴县中医医院举办庆祝“5·12” 国际护士节本草印画展活动

本报讯(通讯员 陈娟)近日,汉阴县中医医院举办“5.12”国际护士节本草印画展活动,以纪念第110个“5·12”国际护士节的到来,继续传承、发扬中医药文化,丰富全院护士的业余活动,提升护理人员思想及人文素养。

“每幅画都是用中草药做成的,看看这个中国地图和抗疫英雄,真是构思巧妙啊!”活动现场,一位观众不禁感叹道。中草药画展是本次活动的一大亮点,护理人员把一味味中药材当做“画笔”和“颜料”,创造性地将中草药创作成艺术展品,画主题分为

抗疫篇、党史篇、文化篇、院景篇等,护理人员发挥自身潜能,启发想象力与创造力,制作出一幅幅栩栩如生的艺术品,让人在欣赏作品的同时,认识中医、走进中医、热爱中医、应用中医,激发提高群众的养生保健意识。此次系列展示活动,是该院“学党史、践使命”的具体实践,活动充分激发了护理人员创新意识和团队意识,提高了职业幸福感。今后,该院将以优质服务为抓手,从环节质量细微管理入手,强化身心护理、人文护理、温馨护理,努力传承中医药文化,践行初心使命,为建设健康汉阴做出贡献。



近日,紫阳县举行“凝心聚力共奋进 健康身心新征程”2021年党政企事业单位职工“工间操”大赛,来自全县党政企事业单位20支代表队577名队员参赛。此次活动的开展,有助于推进健康紫阳建设,传递社会新风,促进全民健身,凝聚发展合力。

陈刚 摄



## 夏季献血注意事项

进入夏季,天气逐渐炎热起来,小伙伴们可能会对夏季献爱心存顾虑:夏季人体出汗多,能量消耗大,献血对身体会不会有影响呢?其实,只要人们在献血前注意保证充足睡眠,献血后适当补充水分,饮食清淡,作息合理,夏季献血和平时献血是没有区别的,对身体也不会产生影响。夏季天气炎热,市民们献血前后,应注意以下几点:

适当补充水分。在炎热的环境中,人体消耗量较大,如果在缺水的情况下献血,可能会导致血液变得粘稠,因此献血者要适当补充水分。需要注意的是,要多

喝白开水或淡盐(糖)开水,尽量少喝果汁、可乐、雪碧、汽水等饮料,以免对人们的胃肠产生不良刺激,影响消化和食欲。另外,献血前几天不要饮酒,饮酒后献血,血液内的酒精含量可能会比较高,从而影响献血的质量和受血者输血制品的疗效。

避免阳光暴晒。太阳短波辐射最强的时间是上午10时至下午15时左右,献血者前往献血点时请避免被太阳直射,可在皮肤上涂些防晒护肤品,夏季衣着以浅色为好。

合理调控饮食。在献血前后的1至2

日内,注意增加一些高蛋白和易消化的食物,切忌因为夏季就贪凉或暴饮暴食,更不要食用油腻的宵夜。如果您有献血意向,请注意合理饮食,保证好休息。

献血后注意休息。夏季献血后不可开电扇、空调或者立即去洗冷水澡,这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会加剧因脑部血管迅速收缩而引起的大脑供血不足,出现头晕目眩的不适症状。献血后要精神放松,避免因气温较高导致心情烦躁而出现不适反应。

做好清洁卫生。夏季献血的时候需

要保持皮肤的清洁,一般在献血之前,需要注意献血部位的清洁工作,最好不要让局部出汗明显,保证皮肤的干净和卫生,这样才能避免局部出现感染的情况。献血后的当日,要注意穿刺针眼处的清洁卫生,洗澡以淋浴为好,不要揉搓针眼,不要让脏水、肥皂水进入或刺激针眼,以防感染。

(市中心血站供稿)

