

以爱为名 以心护“新”

通讯员 田盾

2024 年 10 月 28 日，国务院办公厅发布了《关于加快完善生育支持政策体系推动建设生育友好型社会的若干措施》，旨在通过一系列配套措施来改善生育环境，减轻育龄家庭的经济压力，为建设生育友好型社会奠定基础。在政策引领下，社会各界的关注点不仅是政策的落实效果，更是未来如何从多维度支持年轻家庭生育与抚育。

在“构建生育友好型社会”“推进儿童友好城市建设”的国家战略指引下，安康市妇幼保健院作出自己的答卷：立足“妇女生命全周期，儿童成长全过程”定位，将“生育友好”与“儿童友好”理念融入血脉，以技术突破夯实医疗根基，以人文关怀重塑服务体验，让每一名母亲感受孕育的幸福，让每一个孩子拥抱健康的童年。

全周期保障母婴健康

“以前产检要跑省城，现在家门口就能做基因筛查，太方便了！”在高新院区产前诊断中心，孕 16 周的刘女士正在接受无创 DNA 检测。作为全市唯一具备产前诊断资质的妇幼保健机构，这里每年为 2 万余个家庭提供遗传咨询、超声诊断等精准服务，将出生缺陷防治关口前移。依托国家孕前保健特色专科，医院构建起“孕前指导—孕期筛查—产后随访”闭环体系，2024 年全市出生缺陷发生率同比下降 12.7%。

早晨八点半，孕妇学校已传出轻柔的音乐声，10 余名准妈妈在产科护士长带领下练习孕期瑜伽。“从营养指导到分娩预演，课程全是免费的。”学员张女士翻开课程表，孕早、中、晚期知识模块清晰划分。对于高龄、行动不便的孕妇，医院推出“一对一”全程陪检服务，从挂号、检查到取报告专人对接，候诊区免费营养早餐温暖了无数家庭。

走进 LDRP 家庭化产房，淡粉色调的房间里，分娩床、婴儿护理台、家属陪护区巧妙融合。2024 年 9 月，这种集待



医护人员为婴儿体检

产、分娩、恢复于一体的家庭化产房正式启用，由产科医生、新生儿科医生、助产士、麻醉师等组成的“多对一”团队全程守护。“在这里分娩就像在家一样安心。”首例体验者李女士回忆道。

产后服务同样充满温情。医院的安玥阁·母婴康养中心，已成为新手妈妈的“健康驿站”。每天早晨，中心师为产妇把脉定制调理方案；下午，新生儿智护课上，护士演示抚触操；傍晚，营养师搭配的月子餐准时送至房间。

中心运营两年来，收到锦旗 150 余面，书面好评率达 98%。“最感动的是心理疏导服务，帮我走出了产后抑郁。”产妇王女士在感谢信中写道。

全维度守护生命成长

在儿童保健科，每一天都洋溢着满满的欢乐与活力。诊室内，儿保医生耐心给家长传授科学养育知识；早教课堂上，老师用趣味游戏提升婴幼儿认知；口

腔保健区里，医护人员拿着卡通教具教孩子刷牙。家长陈女士感激地说：“医生护士帮孩子健康成长，让我们不再焦虑！”这座占地 1200 平方米的省级儿童早期发展示范基地，设施完备，每年服务超 4 万人次，涵盖早期发展、眼保健等多方面服务，是家庭育儿的热门“打卡地”。

儿童康复中心作为儿童保健科下设机构，专注服务特殊患儿。3 岁孤独症患儿瑞瑞在这里进行结构化社交训练，康复治疗师轻声引导。自 2023 年通过省级验收，中心已为 100 余名肢体残疾、智力障碍、孤独症患儿提供专业康复服务，总有效率达 86%。

如今，保健科门诊量比 2016 年增长超 5 倍，服务覆盖 12 个专业领域，配备专业人员和先进设备，为孩子健康成长筑牢后盾。

友好环境让温暖浸润每个细节。走进儿童输液大厅，森林主题的候诊区令人眼前一亮：树洞造型的座椅藏着童话绘本，桌子前的屏幕上蝴蝶随着孩子奔

跑飞舞，空气里飘散着安抚情绪的柑橘香氛。“所有设计都站在儿童视角。”护士长邹春艳介绍，连采血窗口都特意降低至儿童视线高度。

这种友好理念更延伸至院外——线上“安康妇幼育儿圈”每周直播科普，累计观看超 10 万人次；社区校园定期开展“守护童心·妇幼同行”系列宣教活动，2024 年为小学、幼儿园老师及儿童科普 2300 人次。

新起点护航秦巴妇幼

1964 年，安康市妇幼保健院前身——安康专区妇幼保健站在汉水之滨悄然诞生，以一间平房、四名职工的微薄之力，开启了守护妇女儿童健康的征程。

2017 年高新院区门诊住院大楼启用，2018 年陕西省儿童早期发展示范基地成功创建，2019 年市级危重孕产妇和新生儿救治中心顺利验收，2022 年母婴康养中心成立，2023 年生殖门诊开科，2024 年产前诊断技术资质获批。

六十载春华秋实。如今，安康妇幼已发展成为我市首家集遗传、生殖、生育、康复、儿保等全周期、全方位、全链条服务为一体的医疗保健机构，LDRP 家庭化产房投用，母婴康养中心锦旗满墙，更印证了医院从“技术领先”到“服务制胜”的转型蝶变。作为市级临床重点专科，新生儿科年均救治危重新生儿 200 余例，超低出生体重儿存活率达 91.5%，用专业实力改写生命剧本。作为安康孕产妇急救网络核心节点，中心年均抢救危重病例 100 余例，成功率 100%。

站在新起点，医院将“生育友好”“儿童友好”理念深植发展蓝图——规划中的儿童保健中心将引入游戏治疗室、家庭陪护病房；智慧医院升级项目已启动 AI 预问诊、智能随访系统建设；更计划与高校合作建立妇幼健康研究院，让秦巴山区的母婴健康事业与前沿科技同频共振。



带状疱疹，俗称“蛇缠腰”，它所带来的痛苦不容小觑，这种由水痘——带状疱疹病毒引起的疾病，不仅发病率逐年上升，而且一旦发作，严重影响生活质量。今天，就让我们深入了解一下带状疱疹。

一、认识带状疱疹

（一）病毒根源

水痘——带状疱疹病毒是罪魁祸首。小时候感染此病毒后，多数人会得水痘，病愈后，病毒并非完全消失，而是“潜伏”在神经节中。当人体免疫力下降时，这些“沉睡”的病毒就可能被激活，引发带状疱疹。

（二）发病特征

带状疱疹最典型的症状是沿身体一侧周围神经出现呈带状分布的皮疹。初期可能表现为皮肤灼热、刺痛，随后出现红斑，很快发展为水泡，水泡疱壁紧张发亮，疱液澄清，外周绕以红晕。这些皮疹一般不会超过身体正中线，且常伴有明显的神经痛，疼痛程度因人而异，有的患者形容为“刀割般”“电击样”疼痛，严重影响睡眠和日常生活。

（三）好发人群

中老年人是带状疱疹的高发群体，年龄越大，发病风险越高，病情也往往更严重。此外，患有免疫系统疾病（如艾滋病、红斑狼疮等）、接受免疫抑制治疗（如器官移植后使用抗排斥药物）、长期精神压力大、过度劳累以及恶性肿瘤患者等，由于自身免疫力较低，也容易被带状疱疹“盯上”。

二、带状疱疹的危害

（一）急性期痛苦

带状疱疹急性期，患者要承受皮疹带来的瘙痒、疼痛折磨，以及神经痛引发的睡眠障碍、情绪烦躁等问题。这种疼痛可能持续数周，严重干扰患者的正常生活和工作。

（二）带状疱疹后神经痛

这是带状疱疹最常见且最棘手的并发症。部分患者在皮疹消退后，神经痛仍会持续超过 3 个月，甚至长达数年。长期的疼痛会导致患者出现焦虑、抑郁等心理问题，生活质量急剧下降，给患者及其家庭带来沉重的精神和经济负担。

三、防治措施

（一）预防是关键

接种疫苗：接种带状疱疹疫苗是预防带状疱疹最有效的措施。目前市面上的带状疱疹疫苗适用于 50 岁及以上人群，无论是否曾经患过水痘或带状疱疹，都建议接种。疫苗能够刺激机体产生免疫反应，大大降低带状疱疹的发病风险，即使发病，也能减轻症状和降低并发症的发生概率。

增强免疫力：保持健康的生活方式对于提升免疫力至关重要。均衡饮食，多摄入富含维生素、蛋白质的食物，如新鲜蔬果、瘦肉、鱼类、豆类等；适量运动，每周坚持至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，也可适当进行力量训练；保证充足睡眠，每晚尽量睡 7 至 9 小时，让身体得到充分休息和恢复；学会减压，通过瑜伽、听音乐等方式缓解精神压力，保持良好的心态。

避免接触传染源：水痘和带状疱疹患者是病毒的主要传染源。在水痘、带状疱疹高发季节，尽量避免前往人员密集、空气不流通的场所。如果身边有患者，要注意保持距离，避免直接接触患者的水泡液，防止病毒传播。

（二）治疗要及时

及时就医：一旦发现身体出现类似带状疱疹的症状，应尽快前往医院就诊。早期诊断和治疗对于控制病情、缓解疼痛、减少并发症至关重要。医生会根据患者的具体情况进行详细检查和诊断，制定治疗方案，给予抗病毒药物、止痛药物以及神经营养药物。

局部治疗：对于皮疹部位，可根据情况进行局部处理。如果水泡未破裂，可用外用炉甘石洗剂，以收敛、止痒；若水泡破裂，可使用碘伏消毒，预防感染，必要时可涂抹抗生素软膏，如莫匹罗星软膏等。同时，要保持皮疹部位清洁、干燥，避免搔抓和摩擦，防止水泡破裂继发感染。

物理治疗：在病情稳定期，可采用红外线、频谱治疗仪等物理治疗方法，促进局部血液循环，缓解疼痛，促进皮疹愈合。这些物理治疗方法通常作为辅助治疗手段，与药物治疗相结合，能取得更好的治疗效果。

带状疱疹虽然会给患者带来痛苦，但通过积极的预防和及时有效的治疗，完全可以降低其发病风险，减轻疾病带来的危害。希望大家能够重视带状疱疹的防治知识，关爱自己和家人的健康，让这种疾病不再成为生活中的困扰。

市人民医院普外科获全国“规范化外科营养诊疗示范病房”称号

本报讯(通讯员 陈港心)近日，中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会“规范化外科营养诊疗示范病房”2024 年度评审总结会议暨授牌仪式在成都举办。安康市人民医院普外科凭借规范的外科营养诊疗路径管理及临床实践成果展示，顺利通过评审并成功获评全国“规范化外科营养诊疗示范病房”称号。

中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会自 2021 年起，在中国抗癌协会指导下正式启动“规范化外科营养诊疗示范病房”建设项目，截至 2024 年底，已完成全国 292 家示范单位建设。安康市人民医院普外科以“外科营养诊疗示范病房”创建为契机，紧密结合近年来在快速康复外科(ERAS)理念实践中积累的丰富经验，严格按照评审要求，在 2024 年度的病房管理工作中全面规范地实施营养诊疗方案。科室从患者入院伊始便采用 NRS2002 量表进行营养风险筛查，对于存在营养风险的患者，尤其是消化道肿瘤患者，术前及时给予专业的营养指导，根据评分结果早期开展精准的营养治疗，并及时建立可靠的静脉通路(如中线导管、输液港等)。在手术过程中，优化微创外科技术的应用，有效降低患者的代谢应激反应，并留置必要的肠内营养管路，为术后早期营养康复治疗筑牢坚实基础。术后，科室制定个性化的肠外及肠内营养支持方案，科学精准地计算热量供应，尽早启动肠内营养治疗。经过临床实践验证，实施规范化营养诊疗后，消化道手术患者的术后并发症发生率显著降低，住院天数及总费用也大幅减少，取得了显著的临床成效。

下一步，市人民医院普外科将持续优化外科营养诊疗流程，进一步完善标准化营养诊疗路径，拓展预康复与快速康复技术的临床应用，确保精准营养治疗惠及更多患者。

汉阴县人民医院成功实施“鹅蛋大”膀胱结石取石术

本报讯(通讯员 沈洁)近日，汉阴县人民医院普外科收治了一名膀胱结石患者，经过 CT 检查，发现患者膀胱内有一个鹅蛋大小的结石。

这一结果让患者和她的家人感到震惊和担忧。根据患者情况，普外科专家团队积极评估讨论，及时制定了周密的诊疗方案，完善术前各项准备，为患者成功实施了膀胱结石取石术。经过医护团队的精心治疗与护理，患者康复出院。

膀胱结石最明显的症状是排尿异常，患者可能会感到排尿时突然中断，并伴有剧烈的疼痛，这种疼痛通常会放射至会阴部。为了缓解疼痛，患者常常會不自觉地改变体位，如弯腰或下蹲。此外，血尿也是常见的症状，尤其是终末血尿，这让许多患者感到十分担忧。

在诊断膀胱结石时，医生通常会采用超声检查、X 线平片、膀胱镜检查等来作为依据。建议患者多饮水，每天饮水量应在 2000—3000 毫升以上，以增加尿量，起到自然冲洗尿路的作用，减少结石复发。

对于不同类型的结石患者，饮食上也有所不同。含钙结石患者应适当限制含钙、草酸丰富的食物，如牛奶、菠菜等。尿酸结石患者应避免高嘌呤食物，如动物内脏、海鲜等。

带你了解带状疱疹

安康市疾控中心 金华英



近日，石泉县退役军人事务局联合池河镇及陕西省荣复军人第一医院在双红村开展退伍老兵免费义诊活动，为老兵们提供家门口的优质医疗服务，以实际行动传递关怀与温暖。

刘丹 摄

三大泌尿系统疾病来袭,你的身体“预警”了吗?

安康市中心医院泌尿外科 谢怡 冯自丽 陈荣

深夜频频跑厕所，排尿时火辣辣的刺痛，腰腹突然像被刀绞……这些“小毛病”真的是忍忍就能过去吗？不！这可能是泌尿系统拉响的警报。

作为人体的“净水厂”，泌尿系统每天默默过滤血液，排出代谢废物，维持水分和电解质平衡。然而，现代人久坐少动、饮水不足、饮食高盐高糖等习惯，让尿路感染、前列腺增生、肾结石三大疾病悄然逼近。了解这些疾病的早期症状、预防措施以及定期体检的重要性，对于维护泌尿系统健康至关重要。

一、常见泌尿系统疾病及预防

泌尿系统疾病种类繁多，其中尿路感染、前列腺增生和肾输尿管结石是最常见的三大疾病。这些疾病不仅影响生活质量，还可能引发严重的并发症。

1.尿路感染：尿路感染(UTI)是泌尿系统疾病中最常见的一种，尤其是女性更容易患病。这是由于女性的尿道较短，细菌更容易进入膀胱。尿路感染的早期症状包括：①尿频、尿急，总是想上厕所，尤其是夜间；②排尿疼痛或灼烧感；小便时感到不适；③尿液异常；尿液浑浊或有异味；④下腹部不适；可能伴有轻微的疼痛或压迫感。如果不及时治

疗，尿路感染可能上行至肾脏，引发更严重的肾盂肾炎。

预防方法：①多喝水：保持充足的饮水量，有助于稀释尿液，冲刷尿道，减少细菌滋生；②注意个人卫生：避免使用刺激性化学品清洁私处，选择温和的清洁产品；③避免憋尿：及时排尿，减少细菌在膀胱内停留的时间；④养成良好的生活习惯：如性生活后排尿，减少细菌感染的风险。

2.前列腺增生：前列腺增生(BPH)是中老年男性常见的疾病，随着年龄的增长，前列腺组织逐渐增生，压迫尿道，导致排尿困难。早期症状包括：①尿频、夜尿增多：尤其是夜间频繁起夜；②排尿困难：尿流变细、排尿无力或需要等待；③排尿不尽感：小便后仍有尿意。如果不加以干预，前列腺增生可能导致尿潴留、膀胱功能受损，甚至影响肾功能。

预防方法：①健康饮食：多吃富含纤维的水果和蔬菜，减少高脂肪食物的摄入；②定期锻炼：保持适度的运动，如散步、游泳等，有助于改善前列腺健康；③定期检查：50 岁以上的男性应每年进行前列腺检查，包括前列腺特异性抗原(PSA)检测和直肠指检；④及时就医：如果症状严重，影响生活质量，应及时就医，考虑药物或手术治疗。

3.肾输尿管结石：肾结石是由尿液中的矿物质(如钙、草酸、尿酸等)结晶形成的硬质沉积物。当结石从肾脏排至输尿管时，可能引发急性绞痛，称为肾绞痛。典型症状包括：①剧烈腰痛：疼痛突然发作，向下腹部放射，常在夜间或清晨加重；②恶心呕吐：由于疼痛刺激，常伴有恶心、呕吐；③血尿：尿液中有血丝，可能肉眼可见或通过显微镜发现；④排尿疼痛：小便时感到疼痛或灼烧感。肾结石如果不及时处理，可能导致尿路梗阻、感染，甚至损害肾功能。

预防方法：①多喝水：每天饮水量保持在 2000 至 3000 毫升，有助于稀释尿液，减少结石形成；②调整饮食：减少高钙、高草酸食物的摄入，如菠菜、坚果、巧克力等；③定期体检：通过尿液分析和影像学检查，及时发现结石风险；④个性化预防：根据结石成分，制定针对性的饮食和药物治疗方案。

二、定期体检守护泌尿健康

许多泌尿系统疾病在早期并无明显症状，但通过定期体检可以及时发现潜在问题，避免病情恶化。定期体检的重要性体现在以下几个方面：

1.早期发现疾病：通过血液和尿液检查，可以发现肾脏、膀胱、前列腺等器

官的早期病变。例如，尿常规检查可以发现尿路感染或血尿，而 PSA 检测有助于早期发现前列腺问题。

2.及时治疗：早期发现问题可以尽早干预，避免病情进展。例如，早期肾结石可以通过药物或体外冲击波碎石治疗，避免手术风险。

3.健康建议：体检时，医生会根据检查结果提供专业的健康建议，帮助患者改善生活方式，降低疾病风险。

4.个性化健康管理：根据体检结果，医生可以为患者制定个性化的健康计划，包括饮食、运动和生活习惯的调整，从而更好地维护泌尿系统健康。

三、守护泌尿健康,从点滴做起

泌尿系统的健康与我们的生活质量息息相关。了解常见泌尿系统疾病的早期症状，并采取有效的预防措施，是保护自身健康的重要一环。以下是几点建议：①保持良好的生活习惯：多喝水、均衡饮食、适度运动；②注意个人卫生：特别是女性，应避免使用刺激性化学品清洁私处；③定期体检：尤其是中老年人和高风险人群，应每年进行泌尿系统相关检查；④及时就医：如果出现异常症状，如尿频、尿痛、血尿等，应及时就医，避免延误治疗。