



江西省妇幼保健院
JIANGXI MATERNAL AND CHILD HEALTH HOSPITAL
南昌大学附属妇幼保健院
MATERNAL AND CHILD HEALTH AFFILIATED HOSPITAL OF NANCHANG UNIVERSITY



2021年01月(总第188期)
(内部刊物 免费交流)

崇德敬业 情系妇幼

全国医院(卫生)宣传与文化创新优秀报刊

新年致辞

党委书记 王峰 院长 李增明

岁月不居,时节如流。伴随着新年的第一缕曙光,我们送走了充满坎坷与感动的2020,迎来了充满生机与希望的2021。值此辞旧迎新之际,谨向关心和支持医院发展的各位领导、社会各界人士表示衷心的感谢!向过去一年奋战在各个岗位上的全院干部职工以及心系医院发展的离退休老同志致以最美好的新春祝愿!

2020年,注定是不平凡的一年。这一年,我们进入“爬坡过坎、负重前行”的关键期。我们遵循妇幼保健事业的发展规律,推进全院改革和发展的转型,“江西省妇幼保健院”这艘巨轮开始艰难转向;百年妇幼历史上最大的一次扩张,新院区一标段的竣工验收并开业运营、二标段的开工建设需要统筹进行;我们遭遇省直五大医院同时开张,人才抢夺、市场份额竞争的历史罕见局面;世纪之灾、人类之灾的新冠疫情给我们专科医院带来前所未有的挑战,疫情防控的成本上升10倍,时间损失将近3个月,医疗业务影响比综合性医院大得多,未来就医、行医、办医模式必将发生深刻的变革……面对复杂的局面,院党委坚定信心、保持定力,在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下,在省卫生健康委的坚强领导下,团结带领全院干部职工,化危为机,众志成城、共克时艰,推动医院各项工作再上新的台阶,为全省妇女儿童事业的发展作出积极的贡献。

2020年,我们以建设新时期妇幼保健院这个总目标为引领,以三甲医院复评为契机,充分发挥党建引领,强化以人才、学科、信息化、医疗服务、新院区建设为重点的内涵建设,医院的品牌影响力得到显著提升。坚持创新驱动,提高科研水平。医院积极开展新技术、新项目,科研立项数目再创新高,科研平台建设取得新的突破。医院获批国家自然科学基金3项,省科技厅科技计划项目24项,江西省中西医结合女性生殖重点研究室、江西省出生缺陷实验室、江西省妇幼医学影像中心、江西省女性更年期保健中心、江西中西医结合妇科病诊疗中心纷纷落户我院;加强学科建设,做强做精优势学科。医院获批成立医学遗传科,挂牌设立医学遗传与产前诊断中心,辅助生殖中心顺利通过了ISO9001:2015质量管理体系认证,新生儿疾病筛查中心荣获2019年美国CDC质量合格证书。医院还先后获批第一批“国家新生儿保健特色”专科建设单位、第二批“国家孕产期保健特色”专科建设单位、“国家更年期保健特色”专科建设单位、全国出生缺陷防治人才培训基地、中国妇女盆底功能障碍防治项目培训中心、全国盆底分级诊疗项目合作单位——盆底医学健康培训基地,各学科建设取得了可喜成绩。发挥妇幼专科优势,开展特色服务项目。医院开设了乳腺专科病区、母乳喂养指导中心,进一步拓展了服务内涵,提升了服务能力;深化院校合作,促进人才培养。医学影像技术专业

启了院校合作崭新篇章;依托“互联网+”技术,着力打造智慧医院。新、老院区信息系统全面升级,分时段预约、电子健康卡就医、线上支付、远程医疗等创新举措,让患者就医更加便捷;新院开业运行,“一院两区”齐头并进。新院立足高起点建设,坚持“技术创新、服务创新、管理创新”,不断改善患者就医体验,努力打造群众满意的现代先行示范医院;巩固脱贫成果,提升脱贫质量。医院多措并举、精准施策,助力甫里村如期打赢脱贫攻坚战。

2020年,医院坚持稳中求进的工作总基调,坚决夺取疫情防控与实现发展目标的“双胜利”。医院门、急诊132万人次,出院6万人次,分娩量近2万人,大中型手术2.1万台次。医院连续3届蝉联“全国文明单位”荣誉称号;荣获“2020年改善医疗服务示范医院”;获批成立“江西省妇幼公共卫生项目办公室”。因疫情防控表现突出,我院获国家卫健委专家督导组好评,被授予了“全国最美妇幼抗疫先进集体”,产科荣获“全省抗击新冠肺炎疫情先进集体”。余腊梅被评为“全国先进工作者”“2020年群众满意的医务工作者”,李莉被评为“全省杰出护理工作者”,宇翔被评为“全省最美抗疫医师”,陈瑾、方芳入选“江西省中医药中青年骨干人才培养对象”,这些都是我们集体的荣光。

回首2020,我们心潮澎湃,感慨万千,展望2021,我们豪情满怀,信心百倍。2021年是中国共产党成立100周年,是“十四五”规划的开局之年,也将是我院改革发展史上最为艰难的一年。新冠疫情防控形势复杂;新院区建设要加速,投入巨大;人才筹备加大,人力成本剧增;老院区设施设备使用年限纷纷到期,维护成本大幅增长;省直其他医疗机构竞争能力不断增强,我们曾经的核心竞争力不断弱化。“爬坡过坎、负重前行”到了最为吃紧的时刻!越是在这个时候,我们越是要有团结奋进的意识,越是要有攻克难关的勇气,努力在危机中育新机,于变局中开新局,切实“转观念、改作风、提效率”,为医院“十四五”规划开好头、谋好篇、布好局。我们一定要秉承“守正创新、崇尚实干、提升地位、健康强赣”的工作理念,坚定“建设一个满足妇女儿童健康需求的新时代妇幼保健院”宏伟目标,坚决围绕生殖健康这条主线,补齐两个短板,巩固三个阵地,做强四个优势,强化五个弱项。全力以赴推动我院成为“健康江西”建设的示范单位和委直单位“高质量、跨越式发展”的示范单位。

“潮平岸阔催人进,风劲扬帆正当时。”2021即将开启新的征程,“十四五”新蓝图正徐徐展开。让我们不负韶华、只争朝夕,用汗水浇灌收获,用实干笃定前行,以奋斗的姿态致敬新的时代,以高质量发展献礼建党百年华诞。

最后,衷心祝愿大家新年快乐,身体健康,阖家幸福,万事如意!

牛年吉祥 万事胜意



牛转乾坤 如意吉祥

新春大吉 大吉大利

江西首家！医院成为国家新生儿保健及更年期保健特色专科医院

近日，国家卫健委妇幼司下文公布2020年妇幼保健特色专科医院。经严格评审、层层选拔，我院获批第一批国家新生儿保健特色专科医院及第二批国家更年期保健特色专科医院，均为我省目前唯一一家获评单位。

下一步，医院将在国家卫生健康委和江西省卫生健康委的指导下，充分发挥省级妇幼保健院职能，协同各级妇幼保健机构，加强全省新生儿保健和更年期保健专科体系建设，努力为全省妇女儿童提供全方位、高水平的健康服务。（宣传办 袁依凡）

我院保留「全国文明城市」称号

日前，中央精神文明建设指导委员会公布了复查确认继续保留荣誉称号的全国文明城市，我院顺利通过复查，继续保留“全国文明城市”荣誉称号。

近年来，我院坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，将文明单位创建工作列入党委重要议事日程，把服务中心工作和推动事业发展作为文明单位创建工作的出发点和落脚点，坚持党建与创建相融合、业务与创建相促进，通过开展改善群众就医体验、脱贫攻坚、选树先进典型、道德讲堂、爱国卫生运动等活动深化文明创建，内强素质外塑形象，引导干部职工忠诚妇幼卫生事业，自觉践行全心全意为孕产妇和患者服务的宗旨，树立文明和谐的卫生行业新风，全方位履行社会责任，彰显公立三甲医院的公益性。

（团委 夏为书）

基层党组织书记迎来「期末考试」

1月15日，医院召开2020年度党组织书记抓党建工作述职评议会。院领导和各党总支（支部）支委、三级党支部支委、党小组长代表参会。党委书记王峰、院长李增明作讲话。

全院9个二级党总支（支部）书记和20个在职三级党支部书记以PPT形式展示了2020年围绕医院发展，抓好政治建设、思想建设、组织建设、作风和纪律建设，推进党建与业务深度融合的主要做法和成效，分析了工作中存在的问题，提出了2021年党建工作思路。

王峰充分肯定各级党组织书记抓全面从严治党和党建工作取得的成效。他指出，各级党组织书记述职内容务实、各具特色，既总结成绩、展示亮点，又剖析问题、谋划发展。2020年，在新冠肺炎疫情防控的关键时刻，全院党员冲锋在前，勇于担当，各级党组织在统筹推进疫情防控和医院事业发展中充分发挥出政治核心、战斗堡垒和先锋模范作用。

王峰指出，2021年是中国共产党成立100周年，也是“十四五”开局之年。全院要坚持秉承“守正创新、崇尚实干、提升地位、健康强赣”的工作理念，坚持“党建引领，创新驱动，人才为本，科教助力，文化护航”的立院方针，坚持贯彻医院“抓住一根主线，补齐两个短板，巩固三个阵地，打造四个优势，强化五个弱项”的发展思路，开拓奋进、攻坚克难，加快推进党建各

医院接受节能及平安建设工作考核

近日，省公共机构节能考评组及省卫生健康委平安建设工作考评组先后来到九龙湖院区及八一大道院区，对我院节能及平安建设工作进行考核。

1月5日，在省卫生健康委机关后勤服务中心副主任黄绍文、委节能办负责人高云的陪同下，由省审计厅机关后勤服务中心主任李志勇带队的省公共机构节能考评组一行来到九龙湖院区，对医院2020年度节能工作进行考核检查，党委书记王峰、副院长邹清水等陪同检查。考评组一行听取了医院“十三五”节能工作情况汇报，先后对医院的太阳能+空气能热泵、智慧医院节能监控平台、病房LED灯分区控制及科室用电分项计

量等节能项目进行了实地考察检查。

1月28日，省儿童医院总会计师徐磊为组长的省卫生健康委平安建设工作考评组一行，对我院2020年度平安建设工作进行了考评，副院长朱庆雄及相关职能科室责任人陪同。考评组现场检查了我院平安建设、扫黑除恶等工作台账，实地查看了矛盾纠纷排查调处、危化品、特种设备、治安消防等方面工作的开展情况。

考评组对医院2020年度节能及平安建设工作给予了充分肯定，认为我院各项措施落实到位，工作成效显著。同时，考评组对医院进一步做好相关工作提出了意见建议。（曹建伟 张思明）

项工作深入开展，为推动“一院两区”高质量发展提供坚强的政治保障和纪律保障。王峰强调，医院正面临爬坡过坎、负重前行的客观现实，要加强班子建设，着力强化“一把手”抓党建责任制，加强科学管理，走精细化管理的内涵发展，加强人才队伍建设，强化信息技术，做好科研创新。要坚持把党建工作纳入整体工作中通盘考虑，统筹安排，与业务工作运行融会贯通，持之以恒地把从严治党全面贯彻落实到中心工作中。全院干部职工要融入新格局，认清新形势，真抓实干促落实。坚持调结构、打基础、补短板、促发展、强监管、保底线，打造有担当、有品质、有温度、有实力、患者满意的高质量跨越式发展的医院。

王峰强调，要按照省委、省政府和省卫健委关于疫情防控工作的决策部署，慎终如始，抓实抓细常态化疫情防控工作，严格落实“两个尽量”“两个严禁”“两个一律”的总体要求。做好医护人员的自身防护，根据就诊人员的特殊性，把疫情防控工作的有关要求落实落细，坚决打好疫情防控阻击战。

李增明强调，各级党组织书记要牢固树立新发展理念，坚持用党建引领医院高质量快速发展，注重工作方法，主动抓大事议要事，针对“后疫情时代”医院发展新模式，在党建引领学科发展、人才培养上谋划新的工作思路，激发党员干部职工的内生动力，推动工作提质增效。

会上，与会人员对各级党组织书记履行抓基层党建工作情况进行了民主测评。（党办 黄丹）

纪委传达学习十九届中央纪委五次全会精神

1月27日，院纪委组织召开2021年纪委第一次会议，传达学习十九届中央纪委五次全会精神和习近平总书记在全会上的重要讲话精神，纪委书记欧阳源对分管部门纪检监察室主任进行政治谈话。会议由欧阳源主持，纪委委员、纪检监察干部参加会议。

欧阳源对分管部门负责人在工作中有效发挥监督执纪问责职能给予了充分肯定，并提出了四点要求：一是要认真学习十九届中央纪委五次全会精神，切实把思想和行动统一到以习近平同志为核心的党中央决策部署上来，认真抓好贯彻落实；二是要进一步增强“两个维护”政治自觉，不断提高政治判断力、政治领悟力和政治执行力，推动政治监督落地见效；三是要创新机制整合力量，织牢织密基层监督网，做深做实做细日常监督；四是要学用结合，学以致用，律人先律己，抓好自身建设，做廉洁自律的表率，树立纪检干部忠诚、干净、担当的良好形象。

欧阳源对纪委2021年工作提出了要求，对医院疫情防控和安全生产工作监督检查工作进行了部署，要求与会人员进一步压实工作责任，强化疫情防控和医院安全生产工作监督检查，为医院平稳运行提供坚实的保障。（纪检 杨蓉 黎江婷）

医院召开二〇二〇年度中层干部述职述廉大会



1月21日下午，医院召开中层干部述职述廉大会并进行现场民主评议，党委书记王峰主持会议，在家院领导和护士长及以上中层干部参加会议。

会上，来自行政、后勤和临床、医技、保健等部门的科室负责人分别用3-5分钟，通过举实例、列数据，汇报过去一年来的主要工作完成情况和廉洁自律情况，客观深入地分析了存在的问题，并提出了新一年的工作计划。

院长李增明充分肯定了一年来的成绩，并对全院工作提出了三点要求：一是坚定。全院上下要继续坚定的贯彻执行党委的决策部署，毫不动摇的向医院发展

目标奋进，在目前特殊形势下，摆在首位的是继续严格落实防疫各项措施和要求，确保防疫不出问题。二是改革。医院改革过程中遇到的问题必须用改革来解决，绩效分配要体现多劳多得，激发内生动力，调动职工的积极性；要改进服务质量，优化服务流程，为患者提供更加方便优质的医疗服务，提升患者就医体验；要主动适应新冠疫情对经济、社会、行医、就医等带来的深刻变化，创新医院发展模式，依托医联体平台，与基层医院合作共赢。三是危机意识。全院干部职工必须要有强烈的危机意识，通过提高技术、提升服务增强核心竞争力。

王峰在总结中指出，中层干部作为医院的中坚力量，必须引导和率领全院职工按照党委制定的目标往前走，要深入思考医院在后疫情时代应该怎么做，迎难而上，想方设法带动科室发展，促进医院事业高质量跨越式发展。（文/蔡少兵 图/周正斌）

医院赴甫里村走访慰问送温暖

新春佳节来临之际,1月22日,党委书记王峰、总会计师鲁燕峰带领纪检、党办、工会负责人和党务干部前往扶贫点吉安市吉州区甫里村走访慰问,看望脱贫贫困户和医院驻村扶贫工作队,送去了党和政府的关心关爱。吉州区委常委金启云、兴桥镇党委书记杜卫华等参加座谈。

抵达甫里村,王峰和鲁燕峰首先来到村里两类边缘户家中,向他们赠送了棉被、鸡蛋、油和鱼等慰问品,提前送上新春祝福,并询问他们的身体状况和实际困难,叮嘱扶贫工作队要关心他们的日常生活,及时给予帮助。各党总支(支部)书记和党务干部分别走访了“结对帮扶”的17个脱贫户家庭,把党支部爱心捐助的年货送到他们家中。

随后,王峰一行走进扶贫产业项目嘉合生态蛋鸡养殖大棚和百香果种植基地,了解蛋鸡养殖情况和百香果收摘情况。听闻正值产蛋高峰期,每天产蛋量达6000余个,尽管去年医院干部职工已采购近4万个鸡蛋,扶贫队想办法进入扶贫生活馆销售,但仓库里仍有10万个鸡蛋滞销。王峰当即表示,医院还将继续发动干部职工积极购销鸡蛋和百香果,大力支持消费扶贫,并指导扶贫工作队进一步拓展线上销售渠道。

在甫里村村委会,王峰和鲁燕峰向甫里村赠送了手消、84消毒液等防疫物资,并向坚守扶贫一线的3名驻村扶贫队员陈鑫、唐丹和万军送上了慰问金,与大家进行了座谈。

座谈中,金启云和杜卫华对医院三年来的精准帮扶表示感谢,对医院驻村扶贫工作队务实的工作作风和卓有成效的扶贫工作给予了充分肯定。驻村扶贫工作队队长、第一书记陈鑫介绍了甫里村扶贫产业项目基本情况及当前遇到的困难,并表示,只要甫里村需要,他将坚决服从医院安排,坚守扶贫工作岗位。



王峰代表医院对吉州区党委政府和兴桥镇党委政府,以及甫里村两委班子给予驻村工作队的关心和支持表示感谢,对医院三名驻村工作队员的辛勤付出表示敬意。他强调,扶贫工作队要深入贯彻落实党的十九届五中全会精神,巩固拓展脱贫攻坚成果,同乡村振兴有效衔接,朝着共同富裕的目标稳步前行;严格落实“四个不摘”要求(政策、帮扶、监管、责任),产业帮扶还要继续,补上技术、设施、营销等短板,促进产业提档升级;要健全防止返贫监测帮扶机制,持续关注易返贫致贫人口,重点监测收入水平变化和“两不愁三保障”巩固情况,继续精准施策;要积极吸引和培养人才,为甫里村培育一支有文化、懂技术、会管理的农业生产经营者队伍参与乡村振兴;要规划先行,科学布局设计提高甫里村建设水平。医院将全力支持,助力乡村振兴建设。同时,他强调,驻村工作队要严格落实常态化疫情防控的最新要求,切实守住甫里村疫情防控底线,保障广大村民的身体健康和生命安全。

(文/徐华 图/周正斌)

医院召开2020年度统战工作会议

1月19日,医院召开2020年度统战工作会议。在家院领导出席会议,副院长朱庆雄主持会议。医院农工党、民盟、民建、民革、九三学社等民主党派人员及少数民族职工代表,各党总支(支部)书记参加会议。

院长李增明回顾了医院2020年各项工作的开展情况,分析了医院目前的发展形势。他强调,2021年医院要紧紧围绕“12345”的发展思路和“建设一个新时代妇幼保健院”的总目标,坚定不移的贯彻“党建引领,创新驱动,人才为本,科教助力,文化护航”的立院方针,主动作为,精准施策,因势而进,积极求变,推动我院成为全方位、全生命周期、全链条健康管理的“健康江西示范单位”和委直单位“高质量、跨越式发展的示范单位”。

会上,农工党医院总支主委胡小青、民盟医院支部主委欧阳安和民建代表王进华等参会人员结合工作实际,围绕医院发展积极建言献策。院领导认真听取了统战人员提出的建议,并进行了面对面的交流沟通。

党委书记王峰指出,各民主党派要认真学习贯彻习近平总书记考察江西时重要讲话精神和习近平

总书记在党外人士座谈会上的重要讲话精神,与工作实际、自身职责结合起来,在学思践悟中提高政治站位、政治自觉、政治能力。要正确认清医院发展形势,增强信心、坚定决心;要聚焦重点目标任务,发挥优势、献计出力;要正确对待发展道路上的困难挑战,勇于担当、尽心尽责;要协助营造良好舆论氛围,密切关注社情民意,及时开展解疑释惑工作,讲好医院的故事,发出好声音、传播正能量。

最后,朱庆雄就贯彻落实会议精神提出三点希望:一要用全面、辩证、发展的眼光看待医院发展中遇到的困难和挑战,引导广大干部职工坚定信心决心,为医院高质量快速发展作出新的贡献;二要聚焦医院今后一段时期工作思路及目标任务,围绕医院发展的重点问题、关键问题,发挥大家的积极性和创造性,统筹用好各类人才,提出有见地、有价值的意见和建议,推动医院高质量发展;三要加强思想引导,引导广大职工正确认识对待医院改革发展进程中出现的矛盾和问题,做好解疑释惑、理顺情绪、化解矛盾的工作。

(党办 龚正虹)

凝聚发展智慧 聆听人才声音

为了解高学历人才所思所想,凝聚青年人才智慧,服务医院发展大局,1月20日,医院召开高学历青年座谈会。院领导出席会议,医院博士、硕士青年代表,各党总支(支部)书记,相关职能科室负责人参会,副院长朱庆雄主持会议。

院长李增明回顾总结了2020年医院主要工作,分析了医院现阶段面临的困难和挑战,提出了医院在运营管理、医疗服务、学科发展、人才培养等方面的发展思路,描绘了新院区发展蓝图。

会上,多位高学历青年代表围绕人才引进、品牌塑造、学科建设、科研攻关、新技术新项目开展等方面开展讨论,积极为医院发展建言献策,气氛热烈。院领导班子对与会青年提出的意见和建议给予充分肯定,并现场与他们进行互动交流,答疑解惑,共谋发展。

党委书记王峰强调,青年骨干是医院发展的未来和

希望,是新时代的生力军。医院高学历青年要胸怀大志,深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想,始终坚持把爱党、爱国、爱社会主义与爱院作为立身之本;要练就真本领,加强政治理论学习,扎实钻研业务,努力做医院年轻人楷模;要展现新作为,树立大局观念,主动担当,勇于创新创造,在艰苦岗位服务、科技攻关的前沿去摔打锻炼,在攻坚克难中不断收获成长进步;要涵养好品德,在政治上、工作上、作风上严格要求自己,做廉洁自律的表率,在人生道路上走得正、行得远,努力为描绘好新时代医院改革发展新画卷贡献青春力量。

朱庆雄表示,医院将认真梳理和研究大家提出的意见建议。希望高学历青年树立正确的价值观,虚心向老前辈学习,不断提升自身工作能力和专业水平,保持吃苦耐劳的精神和持续拼搏的毅力,加快科研建设步伐,勇担“科技兴院”的重任。

(党办 黄丹)

凝聚智慧力量,引领妇科微创无创,擎动无限未来。1月8-9日,江西省保健学会妇产科微创无创分会成立大会暨第一次学术年会在南昌顺利召开。此次会议由江西省保健学会主办,江西省妇幼保健院承办,会上启动了“子宫内膜异位症规范化诊治基层巡讲”项目。

会议由院长李增明主持。江西省保健学会理事长李秋根,江西省卫生健康委妇幼健康处副处长许志钊,医院党委书记王峰、副院长朱庆雄出席大会并致辞。来自全省各级医疗机构、妇产科行业专家学者近200人通过线上、线下参会。

会上,妇科副主任张晓玲当选首届主任委员,妇科主任程玉芬、赣南医学院附属医院妇产科主任谢晓英、南昌大学第一附属医院妇产科主任蔡丽萍、南昌大学第二附属医院妇产科主任谭布珍、江西省人民医院妇科主任熊员焕当选副主任委员,第一届主任委员单位设在江西省妇幼保健院。

本次会议的顺利召开,将进一步提高我省微创无创水平,推动我省微创无创技术的发展,规范微创无创在妇产科领域的治疗,促进与国内外微创无创组织间的学术交流,也将为江西省妇产微创无创的发展注入强大动力,使妇产科微创无创更上一个新台阶。

(妇科 陈美红)

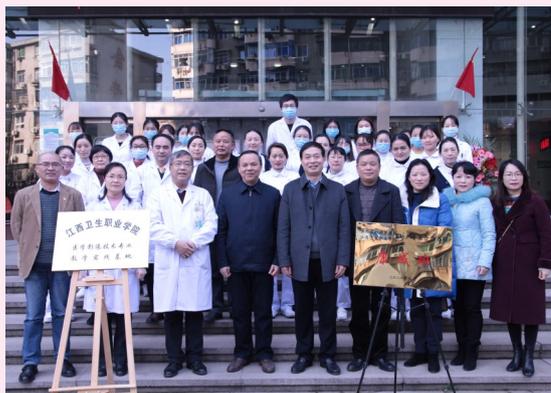
江西省医学会医学遗传分会召开第八届全委会

1月29日,江西省医学会医学遗传分会第八届委员会全体委员会议在南昌召开,江西省医学会副会长兼秘书长魏佐军、江西省医学会副秘书长赵菊红出席会议,新一届全体委员通过线上线下形式参加了本次会议。

经各医疗卫生单位推荐,经过民主选举,江西省医学会医学遗传分会产生了新一届主任委员、候任主任委员、副主任委员、常委和委员,副院长刘艳秋当选新一届主任委员,杨必成当选为常委兼秘书长,邹阳、陈佳当选为常委,邹永毅当选为委员。

新一届委员会成立后,将在江西省医学会的领导下,积极开展医学遗传相关学术活动、临床研究、培训巡讲和科普宣教等,为进一步提升我省医学遗传学学术水平和健康江西建设贡献力量。

(新生儿筛查中心 杨必成)



为深化院校合作共建,形成优势资源互补融合,实现培养满足社会大健康需求的复合型人才目标。1月19日上午,医院与江西卫生职业学院举办合作授牌仪式。双方将本着资源共享、合作共赢原则,共建医学影像技术专业教学实践基地,合作办学助产专业班级“康成班”。

(文/熊颖 朱旻 图/鲍林)

医院开展安全生产大巡查

为做好春节前及“两会”期间安全生产工作,进一步强化安全生产意识,确保医院各项工作顺利开展。根据医院安全生产巡查工作部署,院领导带领相关科室在全院范围开展安全生产大巡查。

1月25-29日,院领导分为四组先后对仓库、氧房、食堂、药库、布类供应室、产科、新生儿科、中心手术室、产房、门诊等场所进行巡查。

每到一处,巡查组都仔细查看并询问日常安全生产工作开展情况,对存在的问题进行登记并现场责令相关科室立即整改。

通过此次安全生产巡查工作,提高了各岗位人员的安全防范意识,医院将加大防范力度,强化措施,消除安全隐患,切实为患者提供安全、舒适的诊疗环境。
(宣传办 整理)

医院安全维稳保障工作全面升级

根据省卫健委严格落实安全生产责任的要求,为深入推进平安医院建设,维护良好医疗秩序。近日,医院多措并举,对两院区的安保工作进行全面升级,加大了人防、物防和技防,全力以赴保障广大患者和医护人员健康和生命安全,努力创造安全、有序的就医环境。

为毫不松懈做好常态化疫情防控工作,医院专门召开会议研究部署疫情防控相关工作及安全维稳保障工作,院领导分组带队对全院各区域进行安全督导检查,医院率先成立了“安保小分队”,对进出人员、车辆进行严格把控,并设

置患者与职工“双通道”进行引流,实现了闭环管理、精准防控。保卫科专门成立应急处置小组,安保人员24小时值班值守,不间断在各楼层值班巡逻,切实筑牢安全防线,并在门诊、住院部等重点部位安装一键报警系统,视频监控全覆盖,确保安全无遗漏。

为进一步提升医院安全防控能力和水平,医院还购置了一批安全防护设备,加强与辖区警方的联系,有效防范并快速妥善处置突发事件。
(宣传办 黎永蓝)

签订疫情防控责任状 压实责任不放松

为做好新冠肺炎疫情防控工作,压实防控责任,强化防控工作领导,保障职工和患者安全,1月8日,副院长邹清水与九龙湖院区各科室负责人、护士长分别签订新冠疫情防控承诺责任状。

责任状进一步明确了科室负责人、护士长是本科室疫情防控和医疗安全的第一责任人,对本科室疫情防控工作负领导责任,要及时传达、学习、培训疫情防控的文件、流程和会议精神。通过签订责任状,要求各科室及院区全体职工严格落实新冠疫情防控工作要求,做好防

护及消毒隔离,防止发生新冠肺炎院内交叉感染和聚集性发病,并保证本科室在做好新冠疫情防控工作的同时,有序开展医疗与医疗保障工作。责任状内对各重点科室疫情防控中必须要做的工作均进行了明确的分工。

疫情就是命令,防控就是责任。新冠疫情防控责任状的签订,强化了各科室、各部门负责人的防控责任。医院将坚持守土有责、守土负责、守土尽责,进一步全面加强疫情防控工作。
(新院运营办 洪丽霞)

医院新乳腺科正式开科

作为全省妇幼专科的“领头羊”,医院始终将关爱女性健康作为重要职责使命,高度重视学科发展,无论是从医疗设施设备,还是人才引进培养方面都给予了科室大力支持,为打造优势品牌学科奠定了良好的基础。

为进一步推动乳腺科长远、可持续发展,提升乳腺诊疗服务水平,医院特别柔性引进了全国知名乳腺专家、南昌大学硕士生导师、博士、博士后杨世昕副教授,并对乳腺科病区进行重新规划调整,由原来的住院部十五楼搬迁至十三楼。

1月8日,医院新乳腺科正式开科。党委书记王峰、院长李增明、副院长朱庆雄出席仪式,乳腺科全体医护人员及相关科室负责人参加仪式。上午8点8分,王峰、李增明共同为科室揭牌,

杨世昕作开科致辞。随后,院领导一行来到病房查看,深入了解病房设施、设备及病人情况。

乳腺科现开放床位38张,配备医师6名、护士10名,其中博士1人、硕士3人。收治的病种主要包括乳腺纤维腺瘤、乳腺腺病、乳腺导管内乳头状瘤、副乳腺、乳腺炎、乳腺癌。科室开展的特色项目有乳腺肿瘤微创旋切手术、乳腺癌术后中心负压冲洗吸流促进愈合、化疗锁骨下输液港技术、乳腺炎中心负压灌注冲洗治疗、乳腺良性结节微波消融治疗等。

乳腺科全体医护人员将以此次开科作为新的起点,以全新的姿态、全新的面貌投入工作中,一切以病人为中心,以勇于创新、乐于奉献、务实思新的精神,更好地为患者服务。
(乳腺科 罗莉媛 邹琴燕)

为解决腔镜手术器械两院区周转问题,1月18日上午,九龙湖院区消毒供应中心腔镜工作站正式启用。工作站按照医院消毒供应中心管理规范标准设立了去污区、检查包装区、灭菌区、发放区等区域,配置了腔镜清洗、检查、包装、灭菌、灭菌监测所需的设备设施。腔镜工作站的正式启用将进一步满足九龙湖院区妇科及日间手术中心微创手术工作需求,确保灭菌物品质量安全及时供应。
(消毒供应中心 刘素美)

简讯

★近日,全省抗击新冠肺炎疫情表彰大会在南昌举行。我院产科荣获全省抗击新冠肺炎疫情先进集体称号,产科主治医师张赞、主管护师文秀兰、主管护师王媛荣获全省抗击新冠肺炎疫情先进个人称号。
(宣传办 陈美玲)

★近日,由省卫生健康委主办、省健康教育与促进中心承办的2020年全省健康科普大赛落下帷幕。经过专家评分和评委评选,共选出科普讲解比赛个人奖12个,优秀科普作品51个,优秀组织奖8个。我院荣获大赛优秀组织奖,《羊水破了怎么办》获短视频优秀作品,全媒体健康传播系列丛书(4本)获科普图书优秀作品,产科叶佳琦荣获科普讲解比赛三等奖。
(宣传办 袁依凡)

★日前,在国家卫生健康委医政医管局、健康报社联合主办的“进一步改善医疗服务行动计划”2020年度宣传推进活动中,我院荣获“改善医疗服务示范医院”,肿瘤科荣获“改善医疗服务示范科室”,产科主任医师余腊梅被人民网评为2020年度“群众满意的医务工作者”。
(党办 徐华)

★近日,根据江西省医学会《关于2020年江西医学科技奖励的决定》,刘艳秋副院长团队的《江西省地中海贫血的筛查与防控》荣获江西省医学科技奖二等奖,舒宽勇教授的《轻松度过更年期》荣获江西医学科学技术普及奖。
(科教科 钟凯莉)

★日前,快手健康、快手政务2020年度奖项正式发布,江西省妇幼保健院快手号荣获2020年度快手健康传播影响力奖和2020快手政务号年度新星奖。
(宣传办 袁依凡)

★日前,病理科荣获由国家病理质控中心组织的2020年乳腺癌HER2免疫组化室间质控评价(PQCC-IHC-Her2-BC-R15)检测合格证书。HER2乳腺癌免疫组化质控评价项目的通过,对于推动我院免疫组化检测的标准化和规范化,并辐射带动周边区域检测水平的提高,提高肿瘤个体化治疗的特异性和有效性将发挥积极作用。
(病理科 柏萍娟 邓颖辉)

★近日,肿瘤科志愿服务项目“抗癌路上,你我同行”在首届江西省医务社工与志愿服务优秀案例征集活动中被评为“志愿服务项目二等奖”。“抗癌路上,你我同行”是肿瘤科开展多年的志愿服务项目,在院内外以“抗癌”为中心,开展医患联谊会、化疗患者床边关怀、宫颈癌筛查等特色志愿服务。
(肿瘤科 袁伟中)

★1月7日,江西中医药大学计算机学院实践教学基地在我院挂牌成立。根据医学影像共建实践教学基地协议,双方将充分发挥各自优势,在完成好实践教学、教育培训工作的同时共同进行科研课题研究,最大限度地发挥基地功能,从而达到资源共享、优势互补、合作共赢的目的。
(放射科 朱旻)

★1月7日,团委组织团员青年来到南昌市启音学校,开展“点亮微心愿 青春志愿行”主题公益活动,志愿者们将精心准备的好的礼物送到十余名贫困家庭的聋哑儿童手中,并为孩子们讲解防疫知识。
(团委 夏为书)

★1月8日,医院召开“经济管理年”活动工作例会。会上解读了我院经济管理年活动方案,通报了活动的进展情况,并对下一步各项工作进行了部署。会议要求各科室以经济管理年活动为契机,结合医院本年经济发展实际,持续夯实我院经济管理基础,保障医疗服务供给平稳有序,满足人民群众健康需求。
(财务科 曹玲燕)

★1月13日,医院召开研究生导师座谈会。会议由科教科副科长徐林主持,副院长王长华出席会议,研究生导师代表和各年级辅导员参会。会上,各位导师签订了《南昌大学附属妇幼保健院研究生工作责任书》。
(科教科 钟凯莉)

★为不断完善改进医院冷链流程管理,保障广大患者用药安全,1月20日,药剂科特邀冷链系统专家李文霞来我院讲授冷链系统管理相关知识。按照疫情防控要求会议采取线上线下形式开展,药剂科和各临床科室代表40余人参加了线下会议。
(药剂科 李雷旻)

★1月22日上午,医院开展“热血送暖 为生命接力”无偿献血活动。活动过程中,按照毫不放松抓好常态化疫情防控的要求,医院现场测量体温,分区域、分时段、分批次有序组织献血,广大职工踊跃参与,共计223人献血,献血总量达70300毫升。
(院办 唐洁)



发挥中医优势 护佑妇幼健康

作为全省最早成立中医科的妇幼保健机构之一,省妇幼保健院具有深厚的中医文化底蕴。数十年来,该院一代代中医不懈努力,守正创新中医药文化,将中医适宜技术融入妇女保健、孕期保健、儿童保健等环节,全方位、全周期保障妇幼健康。

坚持中西医结合,实施精准治疗

传统的中医采用“望、闻、问、切”的方式诊断疾病,因人、因地、因时制宜。考虑到每个人的体质不同,中医根据患者的具体情况给予针对性的治疗。随着中医适宜技术融入现代诊疗,中医在临床实践中的作用越发突出。

“西医辨病,中医辨证,中西医各有所长。”该院中医科主任陈晓勇表示,检验报告上的数据固然重要,但中医治疗基本特点是整体观念和辨证施治,中西医互为借鉴,互为补充,就能达到“他山之石可以攻玉”的效果。

多年以来,省妇幼保健院中医科始终坚持“凸显中医特色,中西医并重”的理念,中西医结合双管齐下、辨证施治,在治疗不孕不育、孕产前后保健、月经不调、妇科内分泌疾病等方面有一定优势,尤其在保胎方面,中医科不仅开设了独具特色的“保胎病房”,而且形成了一套规范合理、科学有效的诊疗方案,有效实现了精细化管理、精准化治疗。

助推学科合作,提高诊疗质量

近年来,该院中医科积极与其他科室协作,对手术患者实施术前术后干预,为患者提供全方位的健康管理和指导。

安福县的唐女士由于卵巢功能低下、输卵管积水,备孕多年未成功,试管移植失败后转中医科进行治疗,该科充分评估患者体质,为其量身定制诊疗方案,通过中药口服、外敷、灌肠等多途径治疗,唐女士的身体符合移植条件,并成功怀上了两个宝宝。

中医治疗具有副作用少、安全性高等优势,该科与其他专科深度融合,为一些难治性疾病的治疗提供了“中医方案”。在妇科肿瘤方面,配合中药治疗,不仅能够帮助患者提高身体免疫力,而且能够有效预防术后产生的后遗症,提高患者的生活质量;在辅助生殖方面,针对精子或者卵子质量不佳而导致的不孕症患者,在行辅助生育前,适当的药物治疗能够增强患者体质,提高卵子或精子的质量,改善妊娠结局;在生殖健康方面,对于宫颈机能不全的先兆流产患者,术后管理尤为关键,中医辨证调理,补益气血,能够安胎保胎。

加强团队建设,打造品牌专科

人才是学科发展的内生动力。近年来,省妇幼保健

院中医科拥有一支专业素质高、经验丰富的人才队伍。科室还积极发挥传帮带作用,面向基层,通过人才和技术帮扶,搭建全国、省级学术交流平台,培养中西医结合妇科高级人才,促进优质资源下沉。

长期以来,在持续推行中医特色诊疗的同时,该科不断推动中医药技术在临床的实践与运用,攻克了许多技术难题:“针刺排卵结合补肾排卵”和“中药人工周期调经促排法”治疗女性不孕不育,大大提高了受孕概率;在省内率先运用中医药联合低分子肝素治疗复发性流产;率先引进环孢素A治疗复发性流产;建立中西医结合平民化“鸡尾酒式”早产精细化干预方案,使患者的治疗费用大幅下降。

目前,该科在妇女保健、妇科疾病治疗方面达到省内领先水平,现已发展成为集医疗、教学、科研为一体的特色品牌专科。科室先后获得“全国综合医院中医药工作示范单位”“全国妇幼保健中医和中西医结合培训基地”“全国妇幼健康中西医结合重点专科”“江西中西医结合妇科病诊疗中心”“江西省中西医结合女性生殖重点研究室”“江西临床重点专科”等资质。(宣传办 黎永蓝)



“锋哥”被电话举报后,医院奖了他一个大红包



1月19日,党委书记王峰、院长李增明,带领党办、院办负责人来到成人重症监护室(MICU),为主治医师郑剑锋及其所在科室送来了一个大惊喜——万元奖金大红包。

事情还要从一个举报电话说起。日前,省卫生行

风12320热线接到群众来电,反映我院MICU医务人员收受患者家属红包。经过调查核实,原来向医务人员送“红包”的是患者小红(化名)的父亲万大爷。2020年12月7日,小红因异常子宫出血、重度贫血、窦性心动过速,由生殖健康科转入重症监护室(MICU)治疗。经过治疗后,小红病情稳定,逐渐好转。万大爷特意从老家带来柚子、橘子等土特产,趁着家属探视的时间想要送给MICU的医生郑剑锋,以感谢医务人员对他女儿的精心医治。

看到万大爷送来的土特产,郑剑锋医生连忙拒收,并表示“医生治病救人是本职工作,请您把这些水果拿回去,我不能收”。但是老人家说什么也不肯把水果拿回去,让医生一定要收下。郑剑锋想到老人家特地从老家带来这么多水果,又要带回去也不容易,于是连忙向同事借了100元现金交给万大爷,想把这些水果买下来。万大爷连连摆手,无论如何也不肯收下这100元钱。见医生不肯收下,他匆忙将这100元钱塞在门缝里就离开了。后来,得知万大爷把钱留下就走了,郑

剑锋连忙让科里的同事将这100元现金存进了小红的住院费用中。

一位路过的家属刚好目睹了这一幕,误以为是医生收受了病人家属的“红包”,于是就有了开头的那一个举报电话。了解了整个事情经过,终于真相大白。郑剑锋医生不但没有收受“红包”,且拒收礼品,将“红包”退还患者,树立了良好的医德医风。

郑剑锋自2005年起在我院麻醉科工作,2020年2月成为MICU的一员。从医十余年,郑剑锋为人随和、乐于助人,大家都亲切地叫他“锋哥”。MICU的患者家属一天只能进行两次探视,时间有限,但郑剑锋总是详细地向家属介绍患者的病情、治疗情况,耐心地解答家属的疑问,得到患者与家属的一致好评。

此次医院给MICU发大“红包”,就是为了弘扬正气,奖励先进,鼓励大家向郑剑锋医生及MICU医务人员学习,继续发扬这种文明行医和无私奉献的精神,大力弘扬高尚的医德医风和职业素养,以实际行动诠释医务人员的责任和使命。(文/袁依凡 图/周正斌)

产妇两年来寻找的“救命恩人”就是她

“贵院产房助产士赵敏娟医术高明,医德高尚,待病人如亲人一般,太暖心了。”这是1月20日,一位患者给党委书记王峰发来的一段感谢的话。当日,患者还特地定制了一面锦旗,并亲手送到赵敏娟手中,上面写着“医德高尚暖人心,医术精湛传四方”。

原来,早在2019年1月24日,患者在我院顺产诞下女儿,这段有惊无险的生产经历于她而言终身难忘的。生产前,患者因为重度贫血入院治疗,不料,怀孕已经9个月的她突然早产,被紧急送往产房。检查发现患者血小板较低,凝血功能较差,生产时有大出血的可能,情况十分危急。此时,医院下达病危通知书。几近昏迷中,患者听到身边有个温柔的声音在不停地鼓励她,这让躺在产床上的患者感到十分温暖,然而当时患者并没有看清口罩背后的那张脸,只能够依稀分辨出其身形。在助产士的全程守护与贴心照顾下,患者脱离了生命危险,顺利生产。她一直心怀感激,想要当面表达谢意,但当时不知道那位助产士叫什么名字,也没有留下任何联系方式,只是从别人口中得知其姓赵,名字里有个“娟”。她几次到产科打听,但都无功而返。

直到今年1月16日,患者的姐姐也在我院生产,为其姐姐接生的助产士赵敏娟不断鼓励产妇调整呼吸用力、变换体位,并帮她调整胎位。姐姐的生产经历让患者再次想起了曾经帮助自己那位“救命恩人”。于是,患者再次来到产房询问,最终确认了赵敏娟就是为自己接生的助产士。百感交集的患者决定制作一面锦旗送给赵敏娟以表达感激之情:“在我最无助的时候,赵敏娟助产士亲切的话语让我倍感温暖。她的技术也非常精湛,她的恩情我一辈子都会铭记在心。”

产房是临床护理工作中最脏、最累、风险系数最高的岗位之一,而赵敏娟埋头一干就是十几年,她工作兢兢业业、任劳任怨、无私奉献,先后获得医院“优秀带教老师”“优秀护士”,全国“专科助产护士”等称号。真诚的眼神、温暖的声音是她留给产妇的深刻印象。赵敏娟说:“做一个优秀的助产士是我一生的目标,优秀的助产士不光要接生技术好,更要关爱孕产妇,关注孕产妇的身心健康。”她用爱心为产妇拂去疼痛,给她们带去温暖,用精湛的技术和服务呵护母婴健康。(宣传办 黎永蓝)

院史上的今天

(1902—2000)



中医门诊药房。

▶ 1965年1月,省厅(65)卫计字第001号《关于下达1965年基本建设计划通知》准予我院改建职工宿舍7200平方米。

▶ 1984年1月,成立农工党江西省妇女保健院党小组。

▶ 1985年1月,陈一臻任院长。

▶ 1992年1月,在产科一病区进行母婴同室试点。

▶ 1996年1月11日,妇科青年服务队被共青团江西省卫生厅直属机关委员会命名为首批厅直“青年文明号”。

▶ 1999年1月,确定郑九生、伍琼芳、廖珠根、万玉珍、刘艳秋为我院首批跨世纪学术与技术带头人培养对象。

▶ 1954年1月13日,省卫生厅撤销省妇幼卫生工作队,人员全部分配至省妇幼保健院工作。

▶ 1955年1月,总务股、会计股、出入院处从秘书室划出,成立行政管理部;医防部下设保健科、门诊部、产一科、产二科、妇一科、妇二科、药局、理疗放射科、化验室及中医室;正式成立中医科,增设

备孕二胎,你真的准备好了吗?

二胎政策开放以来,不少大龄夫妻都有着生“二胎”的冲动。然而,随着产妇年龄的增加,流产几率更高,产后并发症也不少,对宝宝来说,出生缺陷发生风险也会随之增高,因而相对于首次怀孕备孕二胎更要谨慎。

近年来,优生遗传咨询门诊量有所增加,特别是40-45岁的女性前来优生咨询较多。那么,备孕二胎需要特别注意哪些问题呢?

大多数夫妻认为生孩子是很自然的事,特别是已经生过宝宝的女性,她们往往会按照第一胎的经验备孕二胎,实际上,女性每次怀孕都是不同以往的经历,因为年龄、环境、身体状况、心理状态等各方面因素的影响,单纯依靠经验是不够的,特别是高龄产妇,二胎孕前评估、优生遗传咨询和检查是必不可少的,如果有以下情况并不适宜生育二胎:

1. 经医学检查,夫妻双方任何一方患有医学上认为不宜生育的严重的遗传性疾病或者严重心理疾病;具有吸毒等严重不良嗜好;女方子宫不具备妊娠功能或严重躯体疾病不能承受妊娠等情况。

2. 如果女性患有高血压、糖尿病、肝炎、肾炎、结缔组织病、甲状腺疾病、血小板减少、胆囊疾病、性病、子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科疾病时,要先进行治疗后再备孕。

3. 如果夫妇一方或双方是遗传性疾病患者或携带者,特别是生育过相关遗传病患儿的,如唐氏儿、耳聋、地贫等等,孕前须进行携带者筛查与生育咨询,怀孕后须进行产前筛查和产前诊断,预防严重缺陷患儿的出生。

(产前诊断中心 姚晨)



乳房保健,从这几点做起

大家好!我的名字叫乳房,我是女人的骄傲,也是女人的象征,可以让我的主人们美美的,在美的同时我也是需要被呵护的。我最亲爱的主人,您知道该如何去呵护我吗?

保持愉快的心情

减轻压力,不要经常处于焦虑与暴躁之中。女人都会有自己的家庭,自己的孩子,随着自己小神兽的成长与学习,在这个过程中是不是有时让你脾气暴躁,有时又让你哭笑不得,这时我的主人请不要发脾气哦。

大多数女性都有乳腺小叶增生症,在心情不佳,情绪波动大的时候我的压力也会明显增加,所以我们要保持心情愉悦,维持良好的生活习惯!

注意饮食营养

许多女性为了追求曲线而盲目的节食,控制体重,但过度的控制饮食后,胸围也会缩水。这样缩掉的就是脂肪组织,适量蛋白质食物和脂肪的摄入能够增加胸部的脂肪量,保持乳房的丰满,保持均衡的营养摄入才能促进我更好的发育哦!偷偷告诉大家我最喜欢吃的三大食材:大豆,海带还有菌类哦!

胸部的肌肉锻炼

适当的多做扩胸运动或俯卧撑,扩胸健美操,游泳或借助于健身器材锻炼等,可以使胸部的肌肉更加结实,让我在大家的视觉上更加完美。请我的主人们抬头挺胸,良好的坐姿站姿、走姿会让我更加美丽动人。

选择合适的内衣

我的主人们请好好帮我选择合适的衣服吧。我需要正确的穿戴胸罩,不可过松或者过紧,胸罩要勤换洗哦!也要帮我定期洗澡澡哦!睡觉时一定要脱掉内衣!让我也美美的放松睡一觉。

学会自我检查乳房

我的主人,可以经常给我检查检查身体,更好地呵护我的健康哦!检查方法:直立站在镜子前,双臂垂放,然后观察乳房的外形,看看我的轮廓是否规整?看是否有凹凸点?可以挤压乳头,是否有液体溢出?如果有就需要帮我找医生看看。

通常情况下乳房有弹性,且没有凹凸的状态发生,按时没有疼痛感,这就是健康的我。

来自于乳房的独白:我既是女性的骄傲,也是女性的烦恼,近年来,和我相关的疾病高发,日渐成为女性健康的困扰,现代女性必须掌握乳房保健知识,让健康的乳房成为你一生的自豪。

(乳腺科 肖丽娟)

女性冬季如何进补



在民间历来有冬令进补的习惯。俗话说“冬季进补,开春打虎;冬季不补,春季受苦”,虽然听起来有些夸张,但却蕴含着朴素的科学道理。冬季气候严寒,自然界的动植物均处于收藏蛰伏的状态。人类的皮肤肌腠在冬季比较致密,相对夏季出汗较少,摄入的营养物质也容易贮藏起来,气血流动趋于缓慢,此时进补有利于把精华物质储存体内。

同时,中医认为冬季人体的免疫、神经调节及脏腑功能均有一个从阳到阴,又从阴转阳的变化,所以冬季进补不仅有利于脏腑功能的修复与提高,强壮阳气、充盈阴精,提高身体素质,同时有利于男女的孕育和生殖,来年阴阳气血的转换以及气机平衡,为来年的生机勃勃打下良好的基础。那么,女性冬季该如何进补呢?

1. 滋肾益阴

冬季气候寒冷,空气干燥,容易出现阴虚之症,需滋肾益阴润肺,以防出现干咳、痰血、潮热、盗汗等症状。可选用大补阴丸、参杞蜂王浆、六味地黄丸、银

耳、鳖甲、麦冬、沙参、黑芝麻等进补。食补可选用白萝卜、空心菜、梨、生藕、芹菜、百合、绿豆、黄瓜、甲鱼、螺蛳、枸杞茶以及女生们最爱的燕窝。

2. 温阳化湿

脾胃阳气是运化水湿的原动力,如果脾胃阳虚,水湿就会内停,这就是阳虚湿困,容易出现面色萎黄、神疲乏力、肢体困重、舌苔厚腻或泄泻、水肿、女性带下等症,冬季缺少阳光直射,阳气自然不足,所以冬季进补应注意健脾化湿。这里可选用金匮肾气丸、鹿茸口服液、龟苓膏、冬虫夏草、杜仲等药物。服用补药还须注意脾胃运化功能,如脾胃虚弱、胃纳呆滞、胸脘满闷者,需要加入醒脾健胃的药物,如陈皮、砂仁、木香、神曲、谷芽之类。食补可选用鹿茸、红参、牛肉、羊肉、黄鳝、甜食、红枣、桂圆、荔枝以及葱姜辛辣之品。

3. 养血益气

女性相对男性,自身阳气偏弱,冬季天气寒冷,血液循环不畅,所以容易气血皆不足,容易出现气不够用如短气、乏力、不耐疲劳等气虚症,和血不足而出现的头晕、心悸、脸色苍白、失眠等症,因此冬季对于女性来说,更要注意补血益气。可选用人参蜂王浆、补中益气丸、黄芪、党参、补血露、十全大补丸、四物汤、归脾丸、当归等进补。食补可选用西洋参、山药、阿胶、红糖、海参、鱼虾、猕猴桃、葡萄、菠菜等食物。

冬天万物闭藏,人的心神也应内藏,所以冬季养生应注意藏神。在进补时尽量做到“三少三多”,即少躁动、少喧哗、少生气,多睡眠、多平静、多宽心。

(中医科 方芳)

孕期如何预防过度肥胖

妊娠期肥胖泛指女性在妊娠时体重增长超过了正常的增重范围而引起的肥胖。

孕妇标准体重计算方法

中国孕妇标准体重计算方法:体重(kg)=身高(cm)-105,在这个基础上可上下浮动10%均为正常体重。如果孕妇体重低于标准体重超过10%,孕期增加14~15kg为正常;孕期体重超过标准体重20%的,增加7~8kg为正常。

孕妈妈过度肥胖对母儿的不利影响

对胎儿的主要影响。巨大胎儿、胎儿流产、产程延长、新生儿窒息及脑缺氧、肩难产、新生儿及成人肥胖症等。

对孕妇的主要影响。妊娠期糖尿病、妊娠期高血压、心脏病、脂肪肝、压力性尿失禁、过期妊娠及宫

缩乏力,增加难产率、剖宫率及手术难度等,产后肥胖以及带来的心理压力和精神负担。

避免孕期过度肥胖,孕妈妈们如何做?

遵循孕妇肥胖的饮食原则:合理进食、均衡营养。

1. 把蔬菜当作水果吃。水果中含有大量的糖分,容易发胖,并可能引发妊娠期糖尿病。因此,建议把一些口感好的蔬菜当作水果来吃,或者与水果混合在一起食用。

2. 采用煎烤、清炖的肉类烹饪方法。烹饪肉类时,如果采用红烧的办法,很容易摄取过多营养,可以多用煎烤、清炖的办法来烹饪红肉类,比如用橄榄油与香草海盐烤羊排、清炖牛肉等。

3. 主动调整主食的结构。多用豆类、玉米、甘薯等充当主食,少吃一些精米白面,并适当在主食中增

加豆类和杂粮,比如杂粮饭。

4. 自制调料。有些妈妈为了使食物更加好吃而添加一些调料,殊不知这些调料也非常容易使人发胖。所以,不妨试试自制沙拉汁等。

5. 将晚餐时间提前,并坚持饭后散步。怀孕期间养成少食多餐的习惯,也是对控制体重非常有益的。吃完晚餐后稍微休息下,外出散步30~45分钟,对于母婴来说都是有益的。一方面,这样可以消耗一定热量;另一方面,适量运动还可以帮助自然分娩。

6. 每天坚持称量体重。孕期可以买一个电子秤,每天准确地称重,也可以有效地控制体重。

7. 建立一个饮食日记。孕妇可以参考医生或营养师的建议,结合自己建立的饮食日记,记录好改善自己食物的摄取量等。

(产科 周小飞)