



安阳市心血管病医院
安阳市第三人民医院

发现卵巢囊肿怎么办

——访市第三人民医院妇产科二病区主任、主任医师秦素霞

□本报记者 朱亚芳 文/图

“卵巢是盆腔内较隐蔽的器官,病变不易发现,多数患者对卵巢囊肿缺少认识,而卵巢囊肿有恶变的风险,若延误治疗,极可能造成不良后果,甚至危及患者的生命安全,所以认识了解卵巢囊肿非常有必要。”10月17日,市第三人民医院妇产科二病区主任、主任医师秦素霞在接受记者采访时表示。

体检发现卵巢囊肿怎么办?自己不痛不痒,能吃能睡,需不需要治疗?会不会出现恶性病变?秦素霞表示,发现卵巢囊肿千万别恐慌,首先我们要认识卵巢囊肿。卵巢是女性重要的生殖器官之一,卵巢囊肿是卵巢表面或内部出现的含有液态或固态物质的囊性结构,主要分为生理性卵巢囊肿和病理性卵巢囊肿两大类。生理性卵巢囊肿可伴随卵巢的周期性改变而自主消失,囊肿一般直径小于5cm,多为滤泡囊肿或黄体囊肿,都属于良性病变,通常会在发病后的数月内逐渐缩小、消失。病理性囊肿的体积通常较大(直径≥5cm),通过规范的保守治疗后体积不见缩小或者缩小不明



秦素霞给患者讲解病情

显,就需要及时接受进一步的临床检查和诊断,以尽早明确囊肿类型,并做到针对性治疗。

“卵巢囊肿病因较复杂,可能与遗传因素、内分泌失调、不良生活方式、环境因素等有关。”秦素霞说,“卵巢囊肿还分为良性和恶性。如果是良性卵

巢囊肿,对于年轻及绝经前女性患者来说,一般采用卵巢囊肿剔除术,术中尽量保留卵巢组织,对于年龄大或者绝经后的女性患者则推荐采用输卵管卵巢切除术治疗,并且术中尽可能完整切除卵巢。如果是恶性卵巢肿瘤,通常要尽量彻底切除原发病灶,以防止癌细胞转

移,并视恶性卵巢肿瘤的类型及期别决定手术方式和化疗。”

秦素霞介绍,患卵巢囊肿一般无症状,但若出现腹部不适、腹痛、痛经、不孕或压迫症状,应引起充分的重视。尤其患者突然出现腹痛症状,很可能发生了卵巢囊肿蒂扭转或卵巢囊肿破裂。导致经期腹痛的囊肿有可能是巧克力囊肿,因为反复破裂会出现粘连情况导致不孕,另外还会出现阴道不规则出血。当囊肿体积较大时,也会压迫到膀胱、直肠,出现排尿困难、便秘及排便不畅等症状。

“卵巢囊肿虽然良性病变居多,但也应该积极处理,出现上述症状的患者需要及时到医院接受检查和治疗。手术切除是目前临床治疗卵巢囊肿有效且重要的一种手段,但是具体手术方式则需要根据患者实际情况(如年龄、生育需求)而定。爱美的女士也不用担心手术会留下疤痕,因为手术治疗一般采用微创腹腔镜,微创手术切口小、恢复快。”秦素霞说,“希望大家提高对卵巢囊肿的认识,发现卵巢囊肿千万别恐慌,但要给予重视,做到定期体检,早发现、早治疗,避免不良后果的发生。”

10月18日上午,由市老年书画研究会市直分会、市老干部大学书画研究会、市文化馆、市美术馆主办的夕阳美·第十九届金秋书画家联展在市“两馆”开展。

本届展览共展出书画篆刻作品140幅,其中特邀作品14幅、教师作品12幅、会员(学员)作品114幅。展出的作品题材广泛,主题突出,彰显了广大老年书画爱好者热爱党、热爱祖国、热爱生活的正能量,反映了老年书画爱好者的创作热情和不断提高的书画篆刻水平。

(本报记者 朱亚芳 摄)



文峰区开展大型优秀文体节目展演活动

本报讯(记者 张武杰)秋风送爽,丹桂飘香。在重阳节到来之际,为营造良好氛围,树立“老健美引领康乐寿”的正确导向,充分发挥老年人在全民健身中的主力军作用,10月15日上午,由文峰区老年人体育协会主办的“筑梦老健美 共享康乐寿”大型优秀文体节目展演活动在市五一广场举行。

部分。2019年以来,文峰区根据老年人不同的兴趣爱好,在原有有一个广场舞(操)专委会的基础上,相继成立了太极拳、健身气功、乒乓球、门球、空竹、风筝、健步走、持杖健走、摄影、旗袍、棋牌等11个专委会,每天组织数千名老年人活跃在各个公园、广场、小区。目前,全区老年人参加体育锻炼的热情不断高涨,老年体育组织更加

健全,老年人健身活动红红火火。当天8时30分,文峰区广场舞(操)专委会表演的《欢天喜地迎重阳》拉开了展演活动的帷幕。活动现场气氛热烈,节目精彩纷呈,各专委会代表团依次出场,表演了广场舞、太极扇、空竹、葫芦丝、旗袍秀、健步走等节目。大家以饱满的精神、矫健的步伐、娴熟的舞步充分展示了文峰区老年体

育爱好者良好的精神风貌和较高的体育健身水平。

本次展演活动旨在通过开展贴近群众、方便参与、丰富多彩、注重实效的健身活动,进一步丰富老年人的精神文化生活,突出展示新时代老年人的精神风貌,组织引导更多老年人参加体育健身活动,让每一位老年人都拥有更加美好的晚年生活。

专家话健康

空气净化器,您选对了吗?

□张红进

随着经济社会的快速发展,室内空气污染对健康的影响越来越受到公众的关注。装修带来的室内挥发性有机物污染、雾霾天气带来的PM2.5污染等这些室内空气污染问题,让越来越多的家庭选择使用空气净化器。面对种类繁多的空气净化器,您真的选对了吗?

一、选择要有针对性

任何空气净化器对污染物的净化都是有针对性的,不同原理的空气净化器都有一定的优势,也相对存在一定的局限性。按照空气净化器净化原理可以分为以下几类:过滤式、静电式、催化式、等离子式、物理或化学吸附式、臭氧式、复合式。

家庭选购空气净化器时,首先要

确定净化目的,即净化何种污染物,如果主要针对PM2.5,就要选择对PM2.5有效的净化器,这样才可降低室内雾霾污染程度。

二、购买时要注意“三高一低”

一台真正有效的空气净化器要做到“三高一低”:

高洁净空气量。洁净空气量(CADR)是净化器的净化效果指标,CADR值越大,净化器的净化能力越强,净化效果越好。

高累计净化量。累计净化量(CCM)值越高,净化的污染物越多,滤网寿命越长。

高能效值。能效值越高,净化器越省电。

低噪声量。仪器工作时的噪声一般低于50分贝属于相对安静的,选购时可以观察样机进行直观感受。

另外,一些净化技术可能会产生臭氧,臭氧具有鱼腥味,可以作为一个参考指标。超标的臭氧对人体具有一定危害。

空气净化器要根据房间面积、净化器的功率和净化效率等情况,持续开启一定时间后才能有效降低室内污染物的污染程度。在购买时需留意产品说明书,一般在产品说明书上都注明了空气净化效果检测单位出具的检测报告或合格证明。未给出实验条件,表述过于简单甚至绝对化的产品要慎重购买。

三、要及时更换净化材料,效果才会更好

在使用过程中注意观察空气净化器的净化效果,如果发现净化效果明显下降或者开启空气净化器后有异味,就要及时更换过滤材料,清洗过

滤器。空气净化器中的净化材料是有使用寿命的,为避免造成二次污染,应根据污染程度和使用时间及时更换。室内污染较重时,可以提高净化材料的更换频率,具体方法一般按照说明书进行操作。在更换空气净化器内部材料时要做好自我防护,如更换滤网时要戴手套和口罩,防止更换过程中接触和吸入被截留的有害物质。

(作者系安阳市疾病预防控制中心公共卫生主管医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

2023年安阳市病媒生物预防控制工作省级考核评估反馈会召开

本报讯(记者 朱亚芳)10月16日,2023年安阳市病媒生物预防控制工作省级考核评估反馈会在市党政综合楼召开。省病媒生物防制考核评估组莅临我市,检查指导病媒生物防制工作。

会上,市卫生健康服务中心负责人汇报了市病媒生物防制工作开展情况,省考核评估组通报了市病媒生物防制工作检查情况,充分肯定了市病媒生物防制工作取得的成绩,同时对存在的问题和薄弱环节提出意见和建议。

会议强调,病媒生物防制是减少疾病传播的重要措施,关乎民生、关乎发展、关乎形象,也是国家卫生城市复审的前置条件,这次省病媒生物防制考核评估意义重大。要以此次省级考核评估为契机,进一步提高站位,牢记宗旨,

聚焦省考核评估组反馈问题,严格标准,狠抓整改,坚持“专群结合,以群为主;标本兼治,以人为本”的工作原则,锚定重点区域、重点场所、重点行业,高标准、严要求,从技术、经费、安全保障入手,在精细管理上下功夫,建立台账、明确责任、限定时限、全面整改,确保将反馈问题整改到位。同时,深入发动,齐抓共管,全民参与,根据省考核评估组提出的意见和建议,积极行动,全力改善城市卫生环境,全面提升全民健康水平。

会后,省考核评估组通过实地查看、查阅资料、随机抽查等形式,对我市背街小巷、农贸市场、商超、“四小门店”、建筑工地、车站、医院、学校、公厕等场所的病媒生物防制工作进行了专项检查和测评。

《太极神韵》亮相林州市2023年全民运动会开幕式



太极扇表演(段新奇 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 张卫平)10月12日,林州市2023年全民运动会在林州建筑职业技术学院开幕。开幕式上,由林州市老年体工委太极拳健身专委会组织表演的《太极神韵》惊艳亮相,为大家献上了一场精彩绝伦的太极盛宴。

伴随着清雅古朴的音乐,参加表演的400名中老年太极拳爱好者精神饱满,队伍整齐,以精湛的技艺展现了新时代林州人朝气蓬勃、积极向上的精神风貌。《太极神韵》编

排新颖活泼、舒展大方、形神兼备,时而行云流水,时而刚劲有力,一柔一刚中演绎出太极的微妙,充分展示了太极拳恢宏大气、厚重凝练、儒雅隽永的韵味,体现了太极拳深厚的文化内涵,彰显了太极拳包容创新的魅力。

参加展演的王海芹表示:“希望通过此次运动会,进一步掀起全民健身热潮,把红旗渠精神和体育精神发扬光大,让中老年朋友通过运动青春常驻,为打造希望林州贡献力量。”

内黄县卫健委召开重阳节老干部座谈会

本报讯(记者 张武杰 通讯员 李纪法)夕阳无限好,人间重晚晴。为弘扬中华民族尊老敬老的传统美德,营造尊老、爱老、助老的浓厚氛围,10月17日上午,内黄县卫生健康委召开重阳节老干部座谈会,30多名老同志欢聚一堂,共庆重阳节,共话卫生健康事业美好未来。

座谈会上,内黄县卫健委党组书记、主任杨治勋对曾经为内黄县卫生健康事业发展付出心血、作出贡献的老领导和老同志表示衷心的感谢,向离退休老干部致以节日的问候,并向

老同志简要介绍了2023年内黄县卫生健康重点工作思路、发展规划及取得的成效。杨治勋希望老同志保重身体,离岗不离志、退休不褪色,积极出谋划策,继续发挥余热,一如既往地关心和支持内黄县卫生健康事业。

与会老同志纷纷表示,本次活动让他们切身感受到了党和政府的关怀,将不忘初心、牢记使命,离岗不离党,传播正能量,自觉围绕全县卫生健康工作大局,继续发挥余热。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

餐厅鼠患防治方法

一、防

“防”就是防止老鼠进入。看门、窗、下水道、天花板等一切可能的通道是否设置了防止老鼠进入的设施设备,设施设备是否有效,是否定期进行维护保养。

下面介绍一些具体的防范措施。

地沟网:可在下水道的出入口加铁丝网,网眼直径不能大于1cm,防止下水道中的老鼠穿行于管道中。

防鼠门:可在餐厅门的下半截钉上30cm-50cm高的铁皮,防止老鼠啃坏门板,或加一道高度为60cm的铁门,将老鼠拒之门外,最好能做到整栋房屋防鼠。

缩小缝隙:修补门与地面、窗与窗台之间的缝隙,使缝隙不大于0.6cm,以防老鼠进入。

硬化地面:及时修补破损的地面,或将地面硬化,防止老鼠盗洞

做巢。

此外,餐厅设计也很关键。一定要在餐厅装修前的设计环节就规避所有可能的潜在风险。

二、杀

“杀”就是把进来的老鼠消灭掉。灭鼠的方法有很多,一般可分为环境灭鼠、物理灭鼠、化学灭鼠、生物学灭鼠和生态学灭鼠。

灭鼠最好采取组合拳,但餐厅不适合化学灭鼠,因为老鼠药有毒,有污染食品的风险,也不适合生物学灭鼠,因为不适宜在餐厅养猫或者蛇。所以一般采用物理灭鼠方法。

首先,要搞好餐厅卫生,尽量减少死角,确保物品摆放整齐,避免将食物存放外面。

其次,要科学合理地放置捕鼠器,定期请有资质的消杀公司来灭虫灭鼠并做好记录。

(本报记者 张武杰 整理)