

# 备孕期如何正确补充叶酸？



大家应该都知道，备孕时要吃叶酸预防胎儿神经管畸形。但你知道怎样吃才能达到更好的预防效果吗？首先，我们一起来认识一下什么是叶酸。

**叶酸是什么？**

叶酸是一种水溶性B族维生素，在体内以四氢叶酸的形式发挥作用。叶酸能协助蛋白质的代谢，并与维生素B12共同促进红细胞的生成和成熟，是制造血红蛋白不可缺少的物质。叶酸在细胞的分裂生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成方面起着不可替代的作用。人体缺少叶酸可导致血红蛋白的异常、未成熟细胞的增加、贫血及红细胞减少。

正常女性体内的叶酸是足够自身代谢用的，但是孕妇对

于叶酸的需求量比非孕期高4倍。叶酸是胎儿生长发育不可缺少的营养素。孕妇缺乏叶酸有可能导致胎儿出生时出现低体重、唇腭裂、心脏缺陷等。如果在妊娠早期缺乏叶酸，可引起胎儿神经管发育缺陷，从而导致畸形，包括无脑儿、脊柱裂等，还可能引起自然流产。到妊娠中晚期，叶酸缺乏除了可以影响胎儿生长发育外，母体血容量、乳房、胎盘等的改变都需要大量的叶酸。若叶酸不足，孕妇易发生胎盘早剥、妊娠高血压综合征、巨幼细胞贫血；胎儿易发生宫内发育迟缓、早产和低出生体重儿。这样的胎儿出生后的生长发育和智力发育也都有可能受到影响。

看到这里，你是不是觉得，

既然叶酸缺乏有这么弊端，那就多补充点不就好了？其实，叶酸补充过多也不是好事。因为过多的非活性叶酸会在体内堆积，使体内免疫系统中重要的自然杀伤细胞(NK细胞)活性大大降低，导致机体感染或患肿瘤的风险增加。

**如何吃叶酸才正确？**

根据2017年针对围孕期妇女增补叶酸的指南：

(1) 无高危因素的妇女：建议从可能妊娠或妊娠前至少3个月开始，每天增补0.4mg或0.8mg叶酸，直至妊娠满3个月。

(2) 有神经管缺陷生育史的妇女：建议从可能妊娠或妊娠前至少3个月开始，每天增补4mg叶酸，直至妊娠满3个月。

(3) 夫妻一方患神经管缺陷或既往有神经管缺陷生育史的妇女：建议从可能妊娠或妊娠前至少1个月开始，每天增补4mg叶酸，直至妊娠满3个月。

(4) 患先天脑积水、先天性心脏病、唇腭裂、肢体缺陷、泌尿系统缺陷，抑或有上述缺陷家族史，或一、二级直系亲属中有神经管缺陷生育史的妇女：建议从可能妊娠或妊娠前至少3个月开始，每天增补0.8~1mg叶酸，直至妊娠满3个月。

(5) 患糖尿病、肥胖或癫痫的妇女：建议从可能妊娠或妊娠前至少3个月开始，每天增补0.8~1mg叶酸，直至妊娠满3个月。

(6) 正在服用增加胎儿神经管缺陷风险药物的妇女：正在服用卡马西平、丙戊酸、苯妥英钠、扑米酮、苯巴比妥、二甲双胍、甲氨蝶呤、柳氮磺胺吡啶、氨苯蝶呤等药物的妇女，建议从可能妊娠或妊娠前至少3个月开始，每天增补0.8~1mg叶酸，直至妊娠满3个月。

(7) 患胃肠道吸收不良性疾病的妇女：建议从可能妊娠或妊娠前至少3个月开始，每天增补0.8~1mg叶酸，直至妊娠满3个月。

以下情况可以酌情增加补充剂量或者延长时间：①居住在北方，尤其是北方农村；②饮食中蔬菜和水果食用量小；③血液中叶酸水平低；④MTHFR667位点为TT型；⑤备孕时间短。

对于高同型半胱氨酸血症的妇女，建议每天增补至少5mg叶酸，直至血液中同型半胱氨酸水平降至正常后再考虑受孕，且每天增补5mg叶酸直至妊娠满3个月。

细心的你肯定发现了，刚才提到的MTHFR667位点为TT型时需要增加叶酸补充量或延长叶酸补充时间，那么，怎么知道自己的MTHFR667位点是不是正常呢？

很简单，就是抽血化验检查MTHFR基因。MTHFR是指亚甲基四氢叶酸还原酶，摄入的叶酸要想被身体利用需要经过几个环节的转换，而其中MTHFR是转换过程中的一个关键酶。叶酸在体内利用的程度主要取决于该酶的活性，而该酶的活性取决于基因C677T。若此基因有缺陷，MTHFR活性降低，叶酸转化成有活性的5-甲基四氢叶酸就少。基因正常，MTHFR可以把大部分摄入的叶酸转换成5-甲基四氢叶酸。

建议备孕期的你除了正确补充叶酸，也要多食用富含叶酸的食物，如绿叶蔬菜和新鲜水果。同时养成健康的生活方式，保持合理的体重，采取综合措施，降低胎儿神经管缺陷风险。(李付凤)

# 叮！请收下这份“抗疫”饮食指南！



近期，我院营养科接到县卫健委委派任务，为正在隔离的援宁抗疫医疗队制定营养餐。我们的营养师针对医疗队医护人员的情况进行了营养风险评估，并定制了一份营养菜谱，下面沐医君就给大家分享一下这份“疫”后幸福菜谱。

沐医君提醒大家，疫情期间，除了戴好口罩、做好防护，饮食也要格外注意，保证营养摄入，才能有效增强免疫力。

为了让大家吃得健康安心，不妨来看一下这份疫情期间的膳食指南。参照中国营养学会发布的《新冠肺炎防控期间营养膳食指导》，开出营养“处方”。

**一、健康人群营养膳食指导**

1.食物多样是关键

食物多样是平衡膳食的关键，多种多样的食物才能满足人体的营养需要。

**6.吃动平衡，健康体重**

在家也要坚持运动、保持健康体重。食不过量，不暴饮暴食，控制总能量摄入，保持能量平衡。减少久坐时间，每小时起来动一动。

**沐医君特别提醒：**这里还有一些需要特别关注的人群。

1. 老年人 老年人免疫功能减弱，是新冠肺炎高危易感人群，更要重视饮食营养。主动少量多次喝水，饮食宜清淡，食物要细软。多吃新鲜蔬菜水果，适当增加全谷物、薯类等食物摄入，尽量保证每天足量的蛋奶制品、豆制品和鱼虾的摄入。

2. 孕产妇与哺乳期妈妈 孕妇和哺乳期妈妈(乳母)保持食物品种较丰富，做好食物总量和身体活动量的平衡，“不要饿成瘦子，也不要吃成胖子”。同时也要保持轻松愉悦的心情哟！

3. 六岁以下儿童 儿童是特定人群也是脆弱群体，应注意结合孩子年龄特点，尽量克服饮食习惯干扰，针对性做好营养膳食安排。

母乳富含免疫调节物质，对提高儿童抵御病毒能力有很大帮助。一般两周岁以下，尤其是6个月龄内婴幼儿均建议继续给予母乳喂养。对于无感染或无疑似感染，以及没有医学观察要求的家庭，请遵循已有的母乳喂养建议，建议补充维生素D和维生素A。(宁紫巍)

# 关于失眠 这些食物有助提高睡眠质量

很多人没有失眠过，一直都睡的很好，很难体会到失眠的痛苦，那种翻来覆去，辗转反侧，却头脑异常清醒，难以入睡的感觉真不是什么好滋味。

一夜接着一夜，越想睡，越睡不着，非常紧张害怕，担心自己会崩溃。白天头昏头晕，精神萎靡不振，注意力不集中，记忆力差，反应迟钝，面色苍白憔悴。

出现失眠以及睡眠质量差可能是疾病因素造成的，也有可能是环境因素，精神因素引起的，使用正确安神助眠方法很多，下面，让沐医君为大家推荐可以通过饮食方法提高睡眠质量。

1. 杏仁 它的营养元素非常丰富，褪黑激素含量丰富，而且还含有镁元素，睡觉之前适当吃一些就很适合，能让睡眠质量有所提高。

2. 猕猴桃 这种水果很多人都非常喜欢，睡觉前一小时吃一些就可以提高睡眠质量，它里面胡萝卜素，维生素c含量丰富，是一种很好的抗氧化剂，是睡眠质量提高的主要原因。

3. 樱桃 味道酸酸甜甜的非常好吃，而且里面含有褪黑激素，能让睡眠质量得到改善，可以调节生物钟，让睡眠质量提高。

4. 高脂肪鱼类 鱼的种类有很多，像金枪鱼，鲑鱼等脂肪含量丰富，含有维生素D以及欧米伽三脂肪酸，让血清素增加，促进大脑健康，每一个礼拜至少要吃三次鲑鱼，能快速进入睡眠状态。

5. 核桃 它里面的纤维素含量丰富，是比较常见的浆果，让睡眠质量得到改善，色氨酸含量丰富，可以调节睡眠质量，而且它里面所含有的脂肪酸组合也能让睡眠质量变得更好。

想要提高睡眠质量，睡觉之前也要注意调整好睡姿，改善睡眠环境，多吃可以促进睡眠的食物，像乳制品，百香果等都非常不错，睡觉前一两个小时吃就非常合适。

**沐医君友情提醒您：**如果通过一个阶段食物调整睡眠质量仍没有得到明显改善，请及时到医院看医生。(尤红会)



**沭阳县人民医院 专家门诊时间**

<b>神经内科</b>	
星期一	王英
星期二	王光胜
星期三	鲍俊杰
星期四	王元伟
星期五	顾汉沛
<b>心内科</b>	
星期一	吴开霞
星期二	吴开霞(上午)
星期三	高新春(上午)
星期四	葛恒松(上午)
星期五	葛恒松(上午)
<b>肿瘤科</b>	
星期一	蒋伯刚
星期二	孙立柱(上午)
星期三	王之霞
星期四	徐宜全
星期五	李季
星期六	李莹莹(下午)
<b>血液病科</b>	
星期二	章海燕
星期五	章海燕
<b>消化内科</b>	
星期一	吴群
星期二	王加斌
星期三	徐正元
星期四	徐正元
星期五	徐正元
<b>呼吸与危重症医学科</b>	
星期一	卢立国
星期二	尹明月(下午)
星期四	叶隆昌
<b>感染科</b>	
星期三	陈民刚
星期四	汤茂刚
<b>儿科</b>	
星期一	薛洁
星期二	张红敏
星期三	张洁
星期四	薛金娥
星期五	金周月
星期六	金周月
<b>妇科</b>	
星期一	董艳
星期二	董艳
星期三	董艳
星期四	张松林
星期五	赵丹
<b>产科</b>	
星期一	李印华
星期二	李印华
星期三	李印华
星期四	李印华
星期五	李印华
<b>骨科</b>	
星期一	鲍恩虎
星期二	乙军(上午)
星期三	张成亮
星期四	吴勇
星期五	黄林海
星期六	周劲松(上午)
<b>普外科</b>	
星期一	叶松
星期二	徐本文
星期三	王辉(上午)
星期四	王志强(下午)
星期五	孙强虎
星期六	张立飞
星期日	葛荣忠(上午)
<b>眼科</b>	
星期一	仲腾飞
星期二	陆婷婷
星期三	王亮
<b>皮肤科</b>	
星期一	陈启红
星期二	陈启红
星期三	陈启红
<b>肿瘤介入科</b>	
星期一	谭建平
<b>疼痛科</b>	
星期一	石教辉
星期二	石教辉
星期三	石教辉
<b>麻醉科</b>	
星期一	汪涛
<b>生殖医学科</b>	
星期一	葛志娟
星期二	周东霞
星期三	庄朝辉
星期四	张力敏
星期五	葛志娟(上午)
星期六	庄朝辉(上午)
<b>内分泌科</b>	
星期一	陈慧芹
星期二	张前进
星期三	陈慧芹
星期四	张前进(上午)

**注：**暂不开诊专家门诊的专科有：神经外科、肛肠科、胸心外科、烧伤整形科、口腔科、耳鼻喉科、中医科、肾内科、风湿科。

**总编** 周业庭  
**责编** 汪思强 张强 徐婷婷  
**版式** 孙亚东

# 百年沐医

BAI NIAN SHU YI

**沭阳县人民医院 主办**

SHUYANG PEOPLE'S HOSPITAL 徐州医科大学附属医院

2021年8月第8期 总第213期 (内部资料 免费赠阅)

## 提升核酸检测能力 筑牢疫情防控防线 县长夜访发热门诊 院长紧急部署落实



8月2日晚，县委副书记、代县长王瑞以“四不两直”方式来到沭阳县人民医院检查疫情防控工作，并重点查看发热门诊，了解医院核酸检测能力。副县长范以环及政府办、卫健局负责同志参加活动。

王瑞强调，疫情防控容不得丝毫松懈，各级各部门要进一步提高政治站位，深刻认识本轮疫情的新特点，以高度负责的态度进一步强化底线思维，结合县域特点不折不扣落实“四方责任”等各项防控措施，以最大决心、最严措施，最大限度织密织牢疫情防控“安全网”，全面落实疫情防控各项措施，全力维护人民群众生命健康安全。王瑞详细了解我院核酸检测能力情况，他指出，要进一步加强临诊检验实验室建设，在8月6日前完成核酸检测能力达到10万人次/日，为全县疫情防控大局作出更大贡献。

会后，县委书记、院长周业庭连夜召开紧急会议，布置落实县委、县政府最新防控任务。提出医院要“不讲条件”、“不计代价”保证按时完成县委、县政府交办的任务。现场确定了核酸检测实验室扩建方案，并联系了核酸检测设备供货单位，将厂家第二天准备发往外省的PCR扩增仪及核酸提取仪以现金提货方式“截留”下来。会议结束后，周业庭又到检验学部确定实验室改造方案，召集施工单位工人连夜开始施工，确保在2个工作日内完成改造工程。

8月4日凌晨，所有核酸检测设备运送到我院，并于8月5日全部安装调试到位。目前，我院实验室完全具备10万人次/日核酸检测能力，为筑牢我县疫情防控打下坚实基础。(文/汪思 图/薛宇坤)

## 副市长薛启书来我院调研疫情防控工作



8月12日上午，副市长薛启书来我院调研疫情防控工作。市卫健委党委书记、主任，市中医药管理局局长张岩、县委书记彭伟、副县长范以环、县卫健局党委书记、局长周铭敏、我院党委书记、院长周业庭及相关科室负责人陪同参加调研。

调研期间，薛启书一行深入门诊调研疫情防控，询问工作人员疫情防控和个人卫生防护的怎么样，并听取了周业庭关于我院疫情防控工作开展情况的汇报。

薛启书强调，要把疫情防控工作作为当前一项重要的政治任务，进一步夯实责任，抓好工作落实，坚决筑牢疫情防控防线。要严格落实上级关于疫情防控的部署要求，做好核酸检测采样和集中隔离规范管理，加强医护人员个人防护，确保核酸检测高效有序、集中隔离安全运行。要切实提高风险防范意识，时刻绷紧疫情防控这根弦，做细做实各项防控措施，全力保障人民群众生命安全和身体健康。(文/薛宇坤)

## 宿迁市医疗保障局来我院 调研按病种分值付费(DIP)工作



8月20日上午，宿迁市医疗保障局党组书记、局长葛翔宇一行来院调研按病种分值付费(DIP)改革实施情况，副县长范以环、县医疗保障局党组书记、局长刘志义及我院院长、党委书记周业庭等陪同调研。

我院分别从医院基本情况、医保管理、DIP实施、存在问题及建议以及下一步工作方向等方面做了专题汇报。

市医保局待遇保障处副处长王波通报了我院在实施DIP过程中主动参与、措施有力、成效明显。下一步要在提高医疗技术和医疗质量的前提下合理控制医疗费用，提高医保资金使用效率。

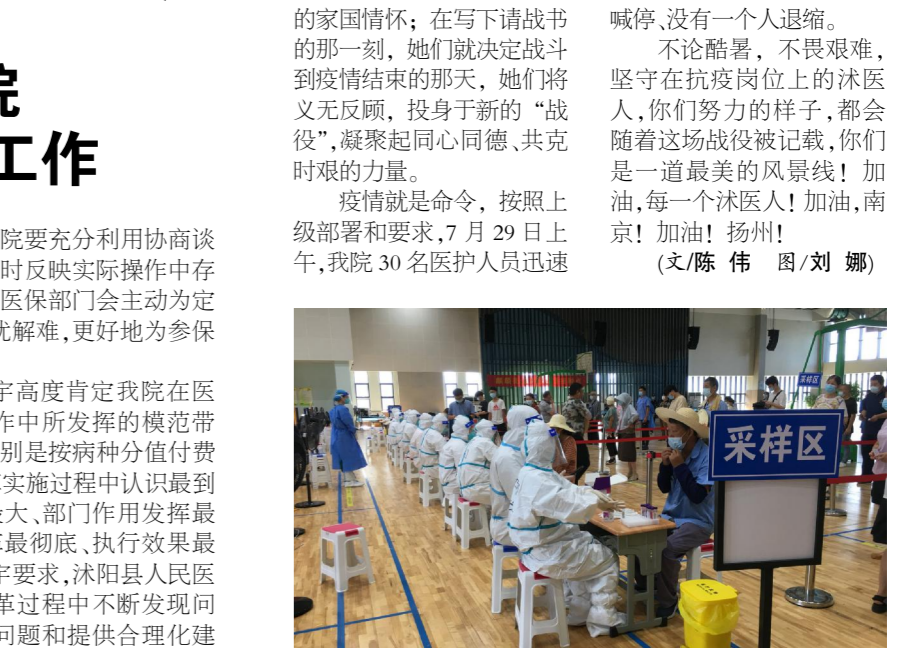
市医保局副局长刘岩指出：我院医保支付方式改革还在探索阶段，医院要充分利用协商谈判机制，及时反映实际操作中存在的问题，医保部门主动为定点医院排忧解难，更好地为参保人员服务。

葛翔宇高度肯定我院在医保管理工作中所发挥的模范带头作用，特别是按病种分值付费(DIP)改革实施过程中认识到位、决心最大、部门作用发挥最充分、改革最彻底、执行效果最好。葛翔宇要求，沭阳县人民医院要在改革过程中不断发现问题、研究问题和提供合理化建议，不断积累和总结一些好的做法，并将好的经验在全市进行交流和推广。宿迁是全国首批正式启动DIP支付方式改革实际付费的试点城市，各级定点医院要切实抓好抓实医疗“三合理”，不断提高医疗质量和医院精细化管理水平，降低老百姓就医负担，提高参保人员满意度。(文/宋睿 图/章妹)

## “沐医人”再请战 让青春在抗疫一线闪光

一名党员就是一面旗帜，一个支部就是一座堡垒。8月4日下午，沭阳县人民医院正在南京江宁区参加抗疫医疗队临时党支部的全体党员已经做好了准备，在高度紧张的状态下进行核酸检测采样工作。

“头抬起，嘴巴张开，啊……可能会有一点不舒服，但我会尽量动作轻柔，请您坚持一下，好吗？”……一天几万人的采集，一刻不停工作到凌晨12点。当她们脱下厚厚的防护服，里面的衣服已经全部湿透，就算一样，队员们没有一个人喊累，没有一个人喊停，没有一个人退缩。不论酷暑，不畏艰难，坚守在抗疫岗位上的沐医人，你们努力的样子，都会随着这场战役被记载，你们是一道最美的风景线！加油，每一个沐医人！加油，南京！加油！扬州！(文/陈伟 图/刘娜)



沭阳县人民医院 微信服务号

沭阳县人民医院 微信订阅号

本版编辑:张强

医院地址:沭阳县迎宾大道9号 电话:0527-80816801 80815529 网址:http://www.shyyy.com/



# 智能机器人 助力智慧战“疫”



近日,我院的门诊大厅引进了两名特殊的新员工:一台测温机器人和一台消毒机器人。

看,它正忙着为就诊患者监测体温,通过红外测量技术和人脸识别技术,一秒就能测出患

者体温,并显示在机器人屏幕上,同时它还可自动追踪抓取多个发热人员,对体温异常患者它会语音提示“体温异常”,对没戴口罩的患者,它会语音提醒“请戴上口罩”。

现场体验的一名就诊患者

说:“人工测量体温有时要测几次才能读出数,相比之下机器人效率要高很多。同时,机器人测量体温有新鲜感,这会让更多人主动来体验。”

消毒机器人的本领也不小,它不仅能对医疗环境进行有效的消毒,而且能够通过自带的激光雷达和双目视觉灵巧躲避行人和障碍物,记忆医院的位置分布,只需告诉它目的地就能自动前往,哪怕是漆黑的夜晚也不影响正常工作。

为做好疫情防控,减少医院门诊大厅的感控风险,在采取测温、扫码、一米线等候、一医一患一诊室、间隔落坐、住院患者固定陪护和定期测核酸等多项防控措施的同时,充分利用现代科技成果,积极引入智能设施,打造安全放心的就医环境,构筑更强疫情感控防线。

(文/陈 红 图/薛宇坤)

# 宁归来 再援扬州!

出发,再出发——行动是她们最好的回答!

8月21日晚,沭阳县卫健委紧急部署,扬州急需血液净化专业护士,为血透患者打开生命通道。我院血透室护士周倩主动请缨,这位年轻的“90后”说:“在疫情面前,在党和人民需要的时候,我会带着抗疫必胜的决心和使命,参与扬州抗疫工作,这是我的荣耀,也是沐医人的使命!”周倩曾于2019年在江苏省人民医院血液净化中心进修,此次出征,也是医院对她业务能力和综合素质的充分肯定。

今年新冠疫情发生后,沭阳县人民医院医务人员主动请战,舍小家、顾大家,选拔30名护理人员支援南京,15天时间出色完成了63699份核酸采集任务。

我们期待着——疫情尽早结束!英雄平安归来!(文/陈伟图/张强)



# 以备战状态, 勇当疫情防控“第一梯队”

责任重于泰山,生命高于一切。新冠疫情发生后,沭阳县人民医院医务人员主动请战,舍小家顾大家,全部参加一线防控工作。先后选拔12名医护人员参加县隔离点初期建设与管理、赴县捷丰酒店、智慧大酒店隔离点参加防控工作,2名男护士支援昆山进行隔离人员转运工作,30名护理人员支援南京,15天时间出色完成了63699份核酸采集任务……而留在后方的医护人员也承担着全院的疫情防控任务。

在新型冠状病毒肺炎疫情的严峻斗争中,全体医务人员牢固树立“疫情就是命令,防控就是责任”的观念,冲锋在前,临危不惧、敢于担当,在与新冠肺炎斗争的战役中,坚决打赢疫情防控阻击战!

训,确保医疗救治梯队能打硬仗、打胜仗。护理部和院感科制定了为期2周的培训计划,培训内容包括最新版《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》、《新型冠状病毒肺炎防控方案》、防护用品的正确使用、呼吸机及除颤仪的操作方法等,并分组进行防护用品穿戴练习等。培训结束后对每项操作进行逐一考核,确保人人过关。

(文/陈伟图/章 妹)



# 夏末秋初 减肥提示

1. 不要用水果替代主食。和主食相比,水果在同样碳水化合物含量的情况下,蛋白质含量更低,会造成蛋白质摄入不足,肌肉流失增加。严重时甚至会出现轻微的营养不良性浮肿。

2. 可以用杂粮粥替代白粥。白粥容易消化,能帮助有效补充水分,也能提供一些淀粉,但维生素含量不足,血糖反应又过高,蛋白质含量却过低。相比而言,加入糙米、豆子、花生的杂粮粥会好些,可以增加维生素B1、钾和蛋白质等营养成分的供应量。

3. 每天都要吃有咸味的菜肴。夏天出汗多,如果只吃钠含量过低的水果、甜味和淡味食物,可能出现虚弱乏力、头晕头痛、口渴脱水等不适,严重时甚至因为电解质紊乱而出现生命危险。

4. 建议每餐都有蛋白质。夏天本来容易食欲不振,又嫌热不爱做饭,减肥时最易发生蛋白质食物不足的情况,容易降低代谢率。

5. 慎用“不吃主食吃肉”的减肥方法。高蛋白饮食会带来较高的食物热效应,饭后的身体散热增加,在夏天会让人感觉更加燥热难耐。夏季本来就需要补充水分,蛋白质摄入较多时更容易觉得口渴,会加剧身体的不适感。

6. 注意补充足够的钙元素。可以把甜食换成酸奶,也不妨用盒装的巴氏牛奶或灭菌奶,兑3倍的凉白开水稀释后,当成夏日饮料喝。它热量不高,又能补充营养。

7. 避免甜饮料,少吃雪糕和冰淇淋。这些食物热量高而营养素密度低。如果一定要吃的话,尽量买最小份,而且一周只吃一两次。

8. 尽量避免夜间进食。夏季天气炎热,人们常常早上晚起,早餐少吃,午餐减量,到晚上凉爽时再出去吃夜宵,如果夜里进食的比例较大,也是不利于减肥的。

9. 运动时不能过量,以不感觉疲劳为准。不要在身体乏力、食欲不振或环境温度过高的情况下勉强运动,不仅运动效果不佳,还容易流失肌肉,甚至有发生中暑的危险。

10. 运动之后不要一次性喝太多水。除了不要一下子喝太多水之外,还要注意水的温度不要过低。过多摄入水分容易引起血液渗透压变化,电解质紊乱。高温下运动后,身体表面血管扩张,肌肉血液充盈,而内脏供血相对减少,突然的大量冰水刺激引起应激反应之后,有可能造成心脏不适,甚至发生危险。

# 喜报

## 三姐妹带着宝贝回“娘家”送锦旗!



还记得母亲节同时“晋级”圆了妈妈梦的三姐妹吗?她们在两个月后带着各自的宝贝,来到了我院生殖医学中心,回“娘家”看看,并送来了锦旗。

一面锦旗写着:“医术精湛,医德双馨”,另一面写着:“医德高尚暖人心,医术精湛传四方”。

看着怀抱中安然熟睡的婴儿,三姐妹脸上都洋溢着无与伦比的幸福——在看到宝宝的瞬间,她们应该对之前的种种坚持,也都觉得终有所值了吧!

大姐晓桃(化名),在来我院生殖医学中心之前,已有7年未孕,期间就诊于各医院,未能如愿怀孕。本来想来我院生殖医学中心做“试管婴儿”辅助助孕,但生殖医学中心副主任、副主任医师葛志娟的充分评估后,建议晓桃再行一次人工授精治疗,结果就是这次人工授精,让她成功晋级为妈妈——今年4月,宝宝出生,现在发育良好。

二姐晓芳,平时月经不规律,有多囊卵巢综合征,来到我院生殖医学中心时已经4年未孕。葛志娟主任予以促排

卵治疗,第三个促排卵周期成功受孕,但以“胚停”告终。在休养一阵子之后,晓芳感觉身体各方面状态都不错,今年2月开始重新促排卵助孕,3月底成功受孕,现在胎儿正在稳稳地长大。

小妹晓宇,是备孕二胎,也是有多囊卵巢综合征,也是促排卵+指导同房助孕,于第二周期成功怀孕,现在宝宝已经出生快50天了,看着晓宇夫妇脸上的笑容,就知道这个小家伙给这个家庭带来了多少欢乐。

(文图/李付凤)

# 两年面部疼痛困扰 竟是“听神经瘤”在作怪

7月13日,是张先生术后康复出院的日子,“翟主任,今天我就要出院了,感谢您给我看好了病,解除了痛苦,太谢谢你们了。”言语似乎很轻,却不足以表达内心的感激之情。

家住沭阳县塘沟镇的张先生,两年来右侧面部疼痛难忍,听力下降,先后辗转多家医院一直没有得到妥善的治疗。近期来我院就诊后,通过专业系统的检查,神经外科翟晓雷主任诊断患者右侧听力下降是由于听神经瘤所致,同时听神经瘤压迫了三叉神经,所以导致了面部疼痛。如果要解除病痛,就必须手术切除听神经瘤。听神经瘤位于脑干小脑之间,累及面听神经,三叉神经等重要脑和神经结构,如果损伤可能导致严重后果,手术难度较高,风险较大。张先生一时陷入犹豫之中。

为了打消张先生的疑虑,并且给患者提供最优质的治疗,翟主任向张先生介绍我院有上海德济医院的神经外科专家定期坐诊,可以使沭阳的广大病患在家乡就能享受上海顶级的医疗资源。

7月2日,在手术室和麻醉



科的配合下,王杰和翟晓雷团队为张先生切除了长在听神经上的肿瘤,并很好的保护了周围组织结构,术后患者右侧面部疼痛立即消失,经过十天的精心治疗和专业护理,顺利康复出院。

专家提醒:听神经瘤虽然大多数病人是以耳鸣、听力下降为主要症状,但随着肿瘤压迫周围结构的不同,也可能出现面部疼痛,头痛,行走不稳等症状。神经系统肿瘤症状千变万化,出现症状一定要及时到正规医院专科就诊。

(薛宇坤)

# 百年华诞同筑梦 医者担当践初心 我院举办庆祝中国医师节系列活动



在2021年医师节来临之际,我院叶松、张前进、徐小国被市卫健委授予“市优秀医师”,葛恒松、金月、汤德、王之霞、王元伟、葛文杰、王加斌、周东霞、杨丽、周金亚、周利生(贤官新城分院)11名医师获“县优秀医师”,沐医君在这里向奋战在临床一线的“战士们”表示热烈的祝贺!

为庆祝中国医师节,近日,我院举办系列活动,包括优秀病历评选活动、技能培训、理论考核、青年医师技能比赛等。

8月19日是第四个“中国医师节”,但沐医的医务人员仍坚守岗位,默默守护居民健康。下面,让我们走进沐医看看美丽的医护人员……

自新冠肺炎疫情发生以来,我院积极响应县委、县政府号召,第一时间成立疫情防控工作和疫情防控临时党支部,在县级医院率先开展核酸检测,改造发热门诊,建设负压病房,广大医务人员挺身而出主动参与疫情防控一线工作,为防止新冠肺炎在本地区发生、

传播起到了重要作用。抗疫一线的医务工作者以实际行动,生动诠释了“生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共”的伟大抗疫精神。沭阳县人民医院的全体医务人员将秉承医者仁心、强化使命担当,继续做好守护全县人民健康的忠诚卫士。

向全体医师致敬,向最可爱的人、向曾用生命守护生命的医者道一声:谢谢!

祝所有医师节日快乐!(蔡晓娟)



# 高龄备孕,如何保养卵巢提高生育力?



国家“三胎政策”开放以来,高龄(年龄大于35岁)备孕的女性越来越多了,其实,卵子数量和质量随着年龄的增长而下降是无法逆转的。对于大于40岁的卵巢功能已经下降的女性,“卵巢保养”也不可能像变魔术一般变出好卵子来,但通过心态和生活方式的调整,可以维护卵巢功能并适当减缓它的下降速度,以下就是建议的卵巢保养“秘籍”。

## 1、改掉不良的生活习惯

(1)熬夜,女性长期熬夜会影响卵子质量。作息应尽量规律,不要熬夜,尽量在晚上11点前睡觉。

(2)女性长期烟酒摄入过量咖啡因,会增加胎儿的畸形率,影响胚胎的发育。要想拥有健康的宝宝,建议提前半年做好戒烟、戒酒的准备,适量摄取咖啡因。

## 2、调整饮食习惯

(1)注意不要大补,坚持清淡饮食为主。食疗已经

是越来越多人注重的生活方式,特别是体质偏弱、偏虚,可以先进行一段时间的体质调整,可以达到更好的备孕状态。注意少吃辛辣和太过温热的食物。女性妊娠本来体质就容易变得温热,所以应以清淡一点的饮食为好,避免给身体带来负面影响。

(2)备孕期间膳食应多种多样,如谷薯、蔬菜、水果、禽鱼蛋和大豆、坚果等,要常吃含铁丰富的食物,选用碘盐。

(3)建议选择易获得、耐存储的深色蔬菜,如菠菜、油菜、胡萝卜、西红柿、西兰花等。

(4)多食用奶制品和豆制品,补充优质蛋白质和钙。

(5)鱼、禽、蛋和瘦肉可提供人体所需要的优质蛋白质,维持正常免疫力和促进组织细胞修复。

## 3、适当运动

高龄女性备孕期间,运

动也是必不可少的。妊娠之前3个月到半年就要开始加强锻炼,提高身体素质,为生育做好准备。每周进行2-3次有氧锻炼;每天至少活动30分钟,最好选择一些不太剧烈的运动,特别是对于平常没有运动习惯的人来说,避免因剧烈运动造成身体不适或损伤。一般选择慢跑、快步走、游泳等缓慢运动更为合适。还可以适当多做一些难度不大的瑜伽动作,增强身体柔韧度,做好体重管理,调整妊娠前

体重指数(BMI)至适宜水平(18.5~23.9kg/m<sup>2</sup>)。保持情绪平和,缓解工作压力,保持乐观的心态。

中医文化博大精深,在古代和现代医学中,一直也扮演着重要的角色。中医的一些调理手法与西医相比,更加温和,因此也特别适合备孕女性。但一定要选取合格的中药材,以免适得其反,可以至我院生殖中心的中医诊室进行体质辨识,开具适合自己体质的中药方进行调理。(李付凤)

