

乐活春天·第四届牡丹丽人健康节

牡丹多种特惠 献给爱健康的你

健康体检是我们预知身体状况的方式,定期体检,发现无症状疾病已经成为当下人们健康生活的一部分。在“三八”妇女节,由洛阳广播电视总台和牡丹妇产医院共同举办,洛阳日报报业集团健康俱乐部协办的“乐活春天 第四届牡丹丽人健康节”迎来了活动的第一个高峰期,每日接待参检女性达100人以上。

受捧原因: 价格实惠 搭配合理

据悉,从针对40岁以上女性的3.8元套餐,到38元、88元妇科经典健康套餐,再到111元不孕因素基础排查和222元优生优孕专项检查,都成了备受女性喜爱的热门套餐。对此,牡丹妇产医院院长俞梅解释:健康体检对百姓来说是

对疾病的防治,因此在开展健康检查活动时,合理的收费、检查项目的设置都是女性朋友衡量是否继续检查的重要标准。4年来,牡丹妇产医院正是以持之以恒的态度、科学规范的套餐组合、优雅的体检环境、热情周到的服务以及免费的科学健康指导受到了女性朋友的青睐。粗略统计,在前来参加活动的众多女性朋友中,30%的女性表示每年都会参加牡丹妇产医院“三八”女性健康节主题活动,也形成了春季健康体检的好习惯,这不仅是对医院工作的肯定,同时也说明引导人们形成良好的健康习惯,是医疗机构义不容辞的社会责任!

微创妇科手术限价 治疗妇科肿瘤的好时机

春天天气反复无常,气温不高不低,空气潮湿,最适合病菌繁殖,

除了要注意生活习惯和个人卫生,预防阴道炎、盆腔炎、尿道炎等妇科炎症,中年女性要格外关注子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科肿瘤,如果出现月经不调、经量增多或经期延长等相关症状要及时到医院做检查,做到早诊早治。牡丹妇产医院实行单病种微创妇科手术限价,子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫外孕、子宫全切等妇科手术,采用腹腔镜微创技术,恢复快,住院时间短。除报销外,自付医疗费用限价1200元到2200元。另外,腹腔镜下输卵管疏通手术后仍不通者,退还手术费。因此,此时是女性治疗子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫外孕等疾病的好时机。

据了解,此次健康节活动将持续到4月18日,各种医疗特惠项目受到了我市女性朋友热捧,评价良好。(晓鹏)



洛阳牡丹妇产医院协办 健康咨询:65169999

今日关注
牡丹家化产科
国际微创妇科
爱她就选择“她”
www.6511120.com

新婚夫妇早知道 避免缺陷儿出生

在人生的旅途中,恋爱、婚姻、生育是至关重要的三部曲。真挚的爱情、美满的婚姻、健康的子女,不仅是生活中的重要内容,而且是社会发展的巨大力量。

每一对经过恋爱而结合在一起的新婚佳偶,组成美满的家庭之后,夫妻双方首先要树立正确的婚姻观,以高尚的情操、美好的品德,互敬互爱、互相帮助、互相信任,心理上相容、生理上满足,共同处理好婚姻问题,确保婚姻美满,家庭幸福。在享受甜蜜、温馨、愉悦的新婚生活的同时,两人将共同承担孕育下一代的责任。新婚

这一年又称“纸婚”,也就是是最不稳定的一年。如可能因不适应婚前婚后的关系变化,不会处理夫妻之间的分歧而闹矛盾;性生活不和谐而心情不愉快,甚至闹分居;性生活不卫生,造成感染,甚至影响孕育;不注意避孕,造成意外怀孕,是要还是不要,造成心理负担,多次流产有可能造成不孕症,保胎有可能造成缺陷儿出生,因此直接影响到家庭的幸福和稳定。

为此,近年我市各级计生部门积极开展新婚培训,重点宣讲新婚保健、计划生育、优生优孕等知识,并通过市、县、区、乡、镇、办事处、村(社区)计生管理员做了大量宣传组织工作,有效避免或减少了缺陷儿的出生,对提高我市人口素质起到巨大的促进作用。

但由于新婚夫妇多在怀孕后,甚至孩子就要出生了,为急着办理准生证等手续,才到计生部门接受新婚培训,此时已为时过晚。而且,结婚前后,因不了解计生政策及避孕基本常

识,很多女性面临意外怀孕,并实施人工流产,不但给身心造成损害,而且怀孕后才开始注意优生,对优生优孕也造成很大影响。

如我市一脊柱裂患儿的母亲曾痛苦地诉说,怀孕后听说需要吃叶酸,但是在怀孕后3个多月才开始吃,如今听大夫说应该从怀孕前开始,至少在怀孕前1到3个月就开始吃才能起到有效作用,因此懊悔万分。还有一例唐氏综合征(先天愚型)患儿的母亲,因怀孕时不知道做优生检查(孕5个月前),造成缺陷儿出生,因此遗憾终生。所以说,优生的关键是优生,优孕的关键是做好孕前准备。

为此,市计生委编印了新婚夫妇计划生育优生保健常识《生殖健康与优生优孕》宣传册,通过市计生系统和各县区民政婚姻登记处免费发给新婚夫妇或备孕夫妇,另外市计划生育科研所、牡丹妇产医院也免费发放并负责培训,从而呼吁或提醒广大新婚夫妇提高认识,高度重视,通过学习了解新婚保健、优生优孕、避孕节育、妇科保健及有关计划生育政策和办事程序等知识,做到心中有数,提前预防,从婚前、孕前、产前一阶段,特别是婚前、孕前(又叫一级预防阶段)就要积极主动地做好优生保健,最终达到优生的目的,为新婚夫妇建立幸福美满的婚姻家庭打下良好的基础。

(蔡社伟)

准妈妈巧“孕”动 宝宝更健康

长期以来,不少人误认为孕妇不能过多活动,于是有些准妈妈每天吃睡,小心翼翼地度过妊娠期,甚至有的家人还将她们当成“易碎品”保护起来。殊不知,这样做往往事与愿违,既不利于腹中胎儿的正常发育,又极易导致异常分娩。

牡丹妇产医院围产期保健主任范云珍说,准妈妈适量运动能有效预防孕期便秘、下肢水肿、腰背酸痛等不适症状;减轻因怀孕体重快速增加而引起的脂肪堆积、皮肤松弛等现象;增加会阴肌肉弹性,有助于产后生殖系统快速恢复;同时能调整心态,防止产后抑郁症的发生。但在运动以前,建议准妈妈最好听听医生的指导,对所从事的运动种类、环境以及时间长短等都要加以考虑,同时也要量力而行。牡丹妇产医院孕妇课堂,全程免费,每堂课都由专业的护理人员示范指导,消除准妈妈孕期焦虑及其他身体不适,备受准妈妈们的喜爱。为了帮助更多没有参加孕妇体操课堂的女性,牡丹妇产医院孕妇体操老师对于准妈妈们的“孕”动标准给予了详细专业的解释。

孕早期: 妊娠前3个月

怀孕前3个月里,除了保证足够的睡眠,可以外出散步,做做广播体操。运动的目的是让孕妇在身体和心理上适应孕期环境,保证母子健康和平安。散步可以帮助消化,促进血液循环,增强心肺功能,还可以调节心情。在孕早期,胚胎正处于发育阶段,在子宫内扎根不牢,胎盘易脱落而造成流产,因此要尽量选择缓和一些的运动,如跳跃、扭曲或快速旋转这样的运动千万不能做。

孕中期: 妊娠4月~7月

到妊娠3个月以后,早孕反应过去,孕妇吃饭也香了,心情舒畅,这预示着妊娠进入了稳定期。此时胎盘已经形成,胎盘和羊水的屏障作用可缓冲外界的刺激,使胎儿得到有效的保护。此时,准妈妈可根据自己的情况适

度地进行体育锻炼,如做孕妇操、打健身球、散步、跳健美操等。孕中期体重增加,身体容易失去平衡,这个时候切记不要做爬山、登高、蹦跳之类的运动,以免发生意外。

孕晚期: 妊娠8月~10月

随着妊娠月份的增加,孕妇的肚子逐渐突出,身体的重心向前移,背部及腰部的肌肉也常处在紧张的状态。增大的子宫对腰部神经的压迫也是造成腰背疼痛的原因之一。这时候运动的目的是舒展和活动筋骨,以稍慢的体操为主。比如简单的伸展运动:坐在垫子上屈伸双腿;平躺下来,轻轻扭动骨盆等,这些运动能加强骨盆和腰部肌肉的柔软性,既能松弛骨盆和腰部关节,又可以使产道出口肌肉柔软,同时还能锻炼下腹部肌肉。每次做操时间在5分钟~10分钟就可以了。另外,孕妇体操对于分娩时调整呼吸很有帮助。

接近预产期的孕妇,身体负担很重,这时候运动一定要注意安全,本着对分娩有利的原则,千万不能过于疲劳,不要久站、久坐或长时间走路。孕晚期运动时,需防止早产。

相关链接:牡丹妇产医院围产期保健医学中心由多位副主任医师以上职称的产科专家坐诊,开展围产优生指导、孕期保健、高危妊娠监测、遗传咨询、孕妇大学、孕妇体操、四维彩超、孕妇营养指导、产后康复治疗、母婴随访等业务,为孕妇提供优质高效的孕前、孕早、孕中、孕晚期及产褥期全程系列咨询服务。对临床出现的疑难病例进行多学科会诊,以孕产妇的需求为核心、胎儿医学为基础,为优生优育提供服务。

同期开设的免费孕妇大学是首家以医教结合为特色,预防出生缺陷的孕产期健康教育部门,是以全新理念构建的一个权威、科学、系统、关爱的服务平台,由产科、儿科、超声科专家和专业护理人员授课,传授和普及优生优育保健知识、孕期营养、育婴技巧等,服务于广大孕产妇,促进母婴身心健康。配合孕妇课堂的免费孕妇体操也是准妈妈喜爱的。

