

桓台县妇幼保健院

子宫肌瘤是否恶变 这些情况需当心

近期，52岁的薛女士常常感到下腹疼痛等症状，最终到医院检查发现得了子宫肌瘤，术后病理证实为恶性子宫肌瘤。据薛女士介绍，平时她没感觉有任何症状，只是几年前知道自己有子宫肌瘤，但由于当时肌瘤不大，也没放在心上。幸运的是，薛女士的子宫肌瘤仍处于早期，她在桓台县妇幼保健院进行微创治疗的同时，配合药物治疗，使疾病得到了及早治疗。

淄博市内镜学组组长、桓台县妇幼保健院周克水院长介绍，子宫肌瘤是不少女性在体检时

发现的共同问题，有些女性一听到子宫肌瘤就十分紧张，担心会发生癌变。那么，到底女性有子宫肌瘤会不会癌变呢？据了解，子宫肌瘤是女性盆腔中最常见的一种良性肿瘤，在已婚育龄妇女中平均4-5人中就有一名是子宫肌瘤患者。但其恶变率很低，一般小于1%。子宫肌瘤是否恶变，一般要看是否有以下几种情况，首先要看的是年龄。根据临床统计，国内恶性子宫肌瘤的发病年龄一般在是44至54岁之间；第二种情况是看子宫肌瘤的生长速度。子宫肌瘤一般每年的

增长速度是1-2mm，如果短时间内长得特别快，就需要引起高度重视，进一步到医院进行检查确诊；第三种情况，如果临床症状变化很明显，要及时到医院做核磁共振检查及诊刮，这有助于肿瘤性质的判断，必要时做穿刺活检以明确诊断。

作为淄博市首批卫生行业特色专科，桓台县妇幼保健院内窥镜诊疗中心在妇科疾病的治疗方面，已形成多元发展的微创治疗格局。医院拥有德国产整套腹腔镜、宫腔镜、妇科微创治疗仪、热球内膜治疗仪、双极等离

子电切镜等微创设备，95%以上的妇科手术可采用微创治疗技术完成。仅以子宫肌瘤的治疗来说，常用的微创手术方式就有腹腔镜手术、宫腔镜手术和经阴手术等。

周克水介绍，目前，对于恶性子宫肌瘤治疗方法主要是采用手术治疗。随着微创手术在临床的广泛运用，大多数的子宫肌瘤手术都可以借助腹腔镜或宫腔镜来完成。微创手术把原来十几厘米的切口变成了腹部两三个0.5-1cm左右的小孔，且由于腹腔镜的高倍放大作用，使

手术更精细。恶性子宫肌瘤治疗除做手术外，还需要配合药物治疗。

专家提醒，子宫肌瘤的危害很多，要坚持预防要第一的原则，注意不要额外摄取雌激素，绝经以后尤应注意，以免子宫肌瘤长大；多吃蔬菜、水果，少食辛辣食品。防止过度疲劳，经期尤须注意休息；确诊为子宫肌瘤后，应每月到医院检查1次。如肌瘤增大缓慢或未曾增大，可半年复查1次；如增大明显，则应考虑手术治疗，以免严重出血或压迫腹腔脏器。 魏启跃

淄博市第四人民医院

耄耋老人送书信 情真意切言真情

新春伊始，淄博市第四人民医院肿瘤五科收到了新年第一封感谢信。这封情感真挚的信来自84岁的杜先生，他在信中流露出患者对医务人员浓浓的感激之情，也让坚守岗位的医护人员倍感温暖，彰显了感人的医患情深。

原来，84岁的杜先生与其老伴王女士因为咳嗽咳痰胸闷一周在外院就诊，经过几天的治疗不仅没有好转甚至还有不断加重的

趋势，焦急之际，患者家属通过朋友介绍来到淄博市第四人民医院肿瘤五科寻求进一步治疗。因为两位老人高龄，既往就有高血压、冠心病、房颤病史，又检查诊断为新冠病毒感染、冠心病、房颤、高血压。此外，根据患者高龄心功能差等情况，新冠感染极有可能发展为重症。

针对患者复杂的病情，肿瘤五科主任王素玲带领医疗人员为

两位老人制定了全方位、个体化的治疗方案。经过氧疗、抗病毒、消炎、免疫制剂、中医中药、理疗等一系列治疗，在护理人员对老人情绪、饮食、血氧、咳嗽排痰等方面的精心护理下，两位老人病情很快痊愈。在出院之际，两位老人更是将一封感谢信和精心书写的春联与书法作品送到了科室，表达了对医务人员的衷心感谢与美好祝福。 徐永红

淄博市骨科医院

何为肩关节习惯性脱位 骨科医生作解答

在关节脱位中，肩关节脱位是最为常见的关节脱位，约占全身关节脱位的50%。而何为肩关节习惯性脱位，淄博市中医医院·淄博市骨科医院关节外科主任兼运动医学科主任王维军作出解答。

王维军介绍，肩关节习惯性脱位与肩关节的解剖和生理特点有关，如肱骨头大，关节盂浅而小，关节囊松弛，其前方组织薄弱，关节活动范围大，遭受外力的机会多等。他表示：“大多数人群对于肩关节脱位，疼痛、活动受限的认识都是可能认为脱了复位就好，

没什么大问题，用不着去医院，贴贴膏药自己注意点就好了。这种认识是错误的，关节脱位如在初期治疗不当，可发生习惯性脱位。”王维军称，手术治疗是肩关节习惯性脱位的主要治疗方案。“有些病人可以通过限制自己的肩关节活动度来达到减少复发的目的。因为一般情况下只有肩关节活动至一定的位置，才会出现脱位。但是，正如前面说的出现复发脱位的往往是年轻病人，在这些人中日常的上肢活动很多，往往很难完全不去做那些可能会出现脱位的动作。”李媛

淄博市精神卫生中心

关注心理健康 警惕强迫障碍

近年来，心理健康越来越成为人们关注的健康话题。近期，淄博市精神卫生中心心理专家薛中峰对强迫障碍进行了解读。

强迫思维是指反复出现在脑海中的某些想法、怀疑、冲动等。患者明确知道这些想法是不必要的，甚至是违反自己的意愿的，但又无法摆脱。尽管表现不同，但强迫症状的核心有两个方面：重复和纠缠。

薛中峰介绍，正常人也会出现一些强迫表现，比如核对账目、检查门锁等。但表现轻、时间短，不觉得痛苦，不影响生活，这并不是强迫症。强迫症患者的症状更加频繁，更加强烈，耗费更多的时间和精力，患者也承受着更巨大的痛苦。疾病严重影响了患者的社会功能，使得他们与家人关系日益紧张，逐渐无法完成学习和工作，越

来越回避外出活动和人际交往。流行病学调查显示，强迫症的全球发病率约为2%，但是只有三分之一的患者寻求医学的帮助，而患者从出现症状到被确诊，平均要经历17年。目前，强迫症主要的治疗手段包括心理治疗、药物治疗、物理治疗或上述方法的联合治疗。大部分患者经过系统规范的治疗，病情都可缓解及治愈。薛中峰

淄博市中西医结合医院

“阳康”后胸闷气短 呼吸康复锻炼有妙招

新冠感染后，不少市民出现了乏力、喘憋、气短、呼吸困难、咳嗽等症状。淄博市中西医结合医院康复科主任王迎春表示，在对症用药的同时，通过有效的呼吸康复治疗可以改善患者的呼吸困难，提高其身体耐力，使患者逐步恢复正常的生活和工作。

王迎春介绍，呼吸康复锻炼主要是增强肺功能，提高肺的通气与换气的能力，也是预防肺部感染以及肺部疾病护理的重要措施。通过呼吸训练，有效加强膈肌运动，增加肺部

通气量，改善呼吸功能，缓解呼吸困难等不适症状，增加机体的耐受力。“呼吸康复锻炼的常用方法有腹式呼吸、缩唇呼气、深呼吸以及呼吸操等，建议患者在专业人员的指导下进行呼吸锻炼。”王迎春说，腹式呼吸训练是以训练腹式呼吸、强调膈肌运动为主的训练方法；抗阻呼气训练是在呼气时施加阻力的呼吸训练方法；而胸式深呼吸训练目的则是增加肺容量，使胸腔充分扩张。市民可以根据不同的需求选择呼吸锻炼方法。 赵丽亚 孙鑫

淄博市第六人民医院

签约揭牌 医校合作启新篇

为深入实施“五年二十万大学生创新创业行动”，加强“人才链”赋能“产业链”，2月7日下午，在淄博市人社局的大力支持下，潍坊医学院院长管英俊一行来到淄博市第六人民医院，就医校合作进行洽谈。座谈会由淄博市人社局党组成员、市就业人才中心党委书记、主任吕红星主持，市六院党委

副书记、院长尚波及领导班子和医院职能科室共30余人出席座谈会。

会上签署了“潍坊医学院就业创业教育合作实践基地”协议书，并举行“潍坊医学院就业创业教育实践基地”揭牌仪式。淄博市第六人民医院在预防医学、康复医学、烧伤整形等方面形成了自己的特色学科，

而潍坊医学院在这些学科专业同样具有特色，此次签约揭牌后双方将根据医院的需求在课程设计、人才培养等方面进一步交流完善，培养更多符合卫生健康事业发展需求的人才，更好地促进高校毕业生来淄留淄就业，为健康淄博建设提供强有力的人才保障，更好为老百姓的健康保驾护航。张其勇

北大医疗淄博医院

椎间盘突出患者重获新生

近日，北大医疗淄博医院骨科成功为一位椎间盘突出患者，实施椎间孔镜下行突出髓核摘除术+神经根松解术，患者术后良好。

李先生是一位椎间盘突出患者，就诊时腰腿剧烈疼痛，下床困难，不敢行走，躺在床上疼痛难忍，药物止痛效果不佳，他十分痛苦。入院后经过骨科专家们讨论决定在椎间孔镜下行突出髓核摘除术+神经

根松解术。手术仅仅用了不到一个小时时间，患者术后半小时进水，2小时进食，术后三小时下地行走去厕所。“说没想到手术这么好，真的不疼了，能够睡个安稳觉，这种感觉感觉太满足了。”术后，患者对医院骨科医护人员表达了由衷的感谢。“谢谢专家们及护士们！如果能提前得知术后效果这么理想，我就早点来做微创手术了。” 王晓丽

淄博市张店区中医院

家庭医生进家门 做好健康“守门人”

近期，淄博市张店区中医院医务人员作为健康“守门人”走进周边社区，为在家中卧床老人提供了诊疗和健康指导等服务。在上门服务的过程中，发热门诊大夫赵敏为老人进行了基本检查并指导了日常用药，对护理和

饮食等进行指导和健康教育，普及疫情防控知识和措施。张店区和平街道城社区卫生服务中心家庭医生董仕强通过百灵医生app对老人健康状况进行记录。

董仕强介绍：“在城中社区

卫生服务中心，每天都会接到居民的问诊电话，短短几分钟的电话交流，给他们一番心理疏导，就能让对方心里不慌了，觉得踏实一些，也避免了盲目扎堆去医院增加交叉感染的概率。”

张宁