

公益义诊进社区、免费检查到医院、健康科普在线上

情暖妇女节

辽沈晚报健康学院送出健康大礼包!

阳春三月天,情系“她”健康。在第113个国际妇女节来临之际,为关爱女性健康,倡导健康生活方式,辽沈晚报推出《情系“她”健康》——“三八”国际劳动妇女节系列公益活动。送给最美的你一份健康大礼!希望在这个和煦温暖的春天,将疾病的“筛查与预防”观念播种在广大妇女群众心间。

公益义诊进社区

3月8日上午,辽沈晚报将邀请辽宁省妇幼保健院、沈阳市骨科医院、沈阳市口腔医院专家团队来到水调歌城社区,组织开展“关爱女性,健康有约”专家义诊活动,为广大女性朋友献上了一份节日的礼物。

1. 活动时间:3月8日9:00—12:00
2. 活动地点:水调歌城社区服务中心(沈阳市于洪区吉力湖街76号)
3. 参与科室:
辽宁省妇幼保健院妇科、乳腺外科、产后康复中心、中医科、儿科
沈阳市骨科医院应急病房、关节外科、软伤科
沈阳市口腔医院综合急诊、牙体牙髓病一科

4. 活动项目:
(1) 妇科:现场咨询问诊,可领体检卡到医院进行妇科内诊检查一次。
(2) 产科:现场咨询问诊,可领体检卡到医院进行产前检查一次。
(3) 产后康复中心:现场咨询问诊,可领体检卡到医院进行盆底肌电筛查(25个名额)。
(4) 乳腺外科:参加现场活动的女性朋友,免费乳腺超声检查。
(5) 中医科:赠送体质辨识、辨证论治。
(6) 儿科:携带孩子参加活动的女性朋友,可赠送小儿推拿一次,也可领体检卡到医院进

3·8国际妇女节
关爱乳腺 健康有约
辽沈晚报健康学院公益讲座

薛今琦
中国医科大学附属盛京医院
乳腺外科副教授、副主任医师
研究生导师

讲座内容

- ✓ 乳腺肿胀疼痛的原因
- ✓ 乳腺增生、乳腺结节的注意事项
- ✓ 乳腺癌的自我筛查及防治

直播时间 2022年3月8日 19:00-20:00

扫码添加 进入直播间

3·8国际妇女节
关爱女性 健康有约
辽沈晚报健康学院公益讲座

牛菊敏
沈阳市妇婴医院
副院长、妇科学科带头人
主任医师、医学博士

讲座内容

- ✓ 常见妇科疾病的自我管理
- ✓ 关于女性不同时期的生理特点及变化
- ✓ 女性日常生活的注意事项和建议

直播时间 2022年3月7日 19:00-20:00

扫码添加 进入直播间

- 行检查。
- (7) 口腔:免费全口检查。免一次性诊疗盘费,免费设计治疗方案,同时将为患者提供口腔保健用品。
- (8) 骨科:现场看诊,患者有之前的看病资料可带到现场问诊,例如CT、X光片、病历等。

5. 参与方式:活动当天到现场扫码关注辽沈有医说医公众号、视频号即可参加,数量有限项目先到先得。

免费检查到医院

3月8日至3月31日,辽沈晚报联合沈阳市

第十人民医院推出“关爱女性 健康有约”惠民活动。3月8日当天,女性朋友们可以到沈阳市第十人民医院门诊楼2层妇科门诊进行免费检查。

1. 活动内容
(1)3月8日当天免费检查
① 挂号免费、妇科体检免费。
② 盆底肌评估免费
③ 腹直肌评估免费、骨盆评估免费
(2)3月8日-3月31日优惠项目
④ 宫颈癌筛查(HPV、TCT)。
⑤ 盆底肌修复治疗、腹直肌分离康复、骨盆修复均5次减免1次。
2. 活动地点:沈阳市第十人民医院门诊楼2层妇科门诊
3. 参与方式:
a.微信搜索“辽沈有医说医”关注官方公众号及视频号,按提示添加人群小助手。b.在妇女节相关文章下留下评论并将评论截图、关注截图发给小助手。c.入围后,携带有效身份证件于3月8日上午9点到沈阳市第十人民医院进行免费检查。

健康科普在线上

为了在更广泛的范围内唤起社会各界对女性健康的关注,促进广大妇女保持健康的生活方式,提高妇女群众的健康意识和自我保健意识。

辽沈晚报邀请到中国医科大学附属盛京医院乳腺外科副教授薛今琦、沈阳市妇婴医院副院长牛菊敏两位专家进行以乳腺、妇科疾病为主题的女性健康公益讲座。

读者可扫描海报下方微信二维码,添加小助手微信进行直播预约。同时,微信搜索并关注“辽沈有医说医”公众号和视频号,随时了解直播相关信息。

世界青光眼周:莫让青光眼“偷”走你的光明

2023年3月6日,第十六个世界青光眼周即将到来,今年世界青光眼周主题为:“关注青光眼:共识保视野,指南护光明”。这项由世界青光眼联合会和世界青光眼患者联合会共同发起的全球性行动,旨在宣传科学防护知识,让大家能够早发现、早诊断、早治疗,最大限度减少青光眼这类疾病对视力的损害。

到目前为止,全球患者约有8000万,40岁以上患病率2.3%。我国是青光眼高发、高致盲地区,2020年患病人数上升到2100万其中570万为盲人,占全球的二分之一。

视力模糊、下降是青光眼? 眼科专家为您解读

青光眼是世界上第一位的不可逆致盲眼病,主要由眼压的异常增高导致视神经和视功能损伤。青光眼可能发生于各个年龄段,不同的青光眼类型又有其特定的好发人群。

易患青光眼人群有哪几类?

中国医科大学附属第四医院眼科青光眼中心主任曲勃表示,40岁以上人群,随着年龄增加晶状体会逐渐硬化、变大,前房变浅,继发阻塞房水外流通道,诱发闭角型青光眼发作,所以老年人随着年龄的增加患青光眼的概率会增加,其中女性高于男性。

“除此之外,有青光眼家族史患者,父母有青光眼,其孩子患青光眼几率比正常人高2倍;具有前房浅、眼轴短、晶体厚、角膜直径短,小眼球等解剖特征的人群更易发生青光眼;高度近视、高度远视、糖尿病患者、高血压低血压、眼外伤病史患者、长期使用激素或者

缩瞳药物的人青光眼发病率较高”,曲医生还表示,“工作压力大,吸烟嗜酒、起居无常、饮食不规律等不良生活习惯以及喜怒无常者,更容易患青光眼”。

如何初步判断自己是否得了青光眼?

曲医生介绍,如果出现眼球胀痛,视力下降,视野变窄,恶心呕吐、头痛、虹视、眼眶前额胀痛、鼻根部酸胀、畏光等症状,要警惕青光眼的可能,需要及时到医院就诊。

曲医生提醒大家,临床中这类有症状的青光眼只占患者的一少部分,更多的是症状轻微,比如仅仅偶尔的眼部酸胀,偏头痛,眼干、眼涩等容易被人忽视的症状,甚至还有许多患者没有症状,就像视力的小偷不知不觉偷走患者的视力,等发现时往往都是晚期。早发现、早诊断、早治疗极为重要。

辽沈晚报记者 郑爽

青光眼发病呈年轻化趋势 如何预防专家作出解答

近年来,中国原发性青光眼患者增长幅度大,且有年轻化趋势。婴幼儿、青少年、老年人都可能会得青光眼,所以青光眼并不是老年人的专利。婴幼儿有一种叫牛眼水眼,就是先天发育异常。开角型青光眼,多发生在中年人,所以不光是老年人得,各种类型的青光眼,在各个年龄段都有。

中国医科大学附属沈阳市第四人民医院眼科青光眼中心主任王辉介绍,原发性青光眼根据临床发展规律与其病理发展过程分为急性和慢性两种临床表现型。其中急性闭角型青光眼起病急,临床表现为急症,患者比较痛苦,甚至恐慌。急性发作时主要表现为患眼红、痛、胀,视力急剧下降,雾视感,虹视,还会出现偏头痛、流鼻涕等,有时还伴有恶心、呕吐。如果不及时治疗,随着时间的推移,视力进一步下降,视野缺损,视力丧失。

合理膳食可减少青光眼发生

日常生活中如何预防青光眼?王医生介

绍,不要暴饮暴食,不吸烟,不喝酒,不喝咖啡,不喝浓茶,不吃辛辣及有刺激性的食物;多食用富含维生素A、B、C、E等抗氧化物食品,如蔬菜、水果、粗粮、植物油中含有丰富的维生素;多吃蜂蜜及其他利水的食物,如西瓜、冬瓜、红小豆等,防止便秘。一般情况下一次饮水不超过250毫升,一天总饮水量不超过2000毫升。保持良好、愉快的情绪,避免抑郁和过分焦虑。

护眼应减少光线昏暗处停留

王医生还提醒大家,除饮食方面外,禁忌长时间停留于暗处,少在光线昏暗的环境中工作或娱乐,不要熬夜及用眼过度,玩电脑和手机时间不宜过长。注意起居,预防感冒,坚持体育锻炼,但要劳逸结合避免过度劳累,如有氧运动:散步。不宜做过分弯腰、低头、屏气、倒立、负重的活动,以免使腹压增加而引起眼压升高,加重病情。

辽沈晚报记者 郑爽