



发生宫颈机能不全？别慌张，还有办法 好孕锁 守住宝宝的 家门

本报讯（记者朱丹君 通讯员林江燕）11月3日，一声婴儿啼哭声在台州市中西医结合医院手术室里响起。恭喜你，徐女士，是一个女儿，7斤8两，宝宝很健康。从护士手中接过孩子，宝妈徐女士喜极而泣：谢谢医生！我家终于迎来了新生命。

徐女士曾经有过多次失败的妊娠经历。所以，这一次自从怀孕后，她一直都非常小心翼翼。怀孕3个多月后，徐女士在家人的陪同下，特意从温州苍南乘坐2个半小时的动车，来到台州市中西医结合医院，找到妇产科副主任桂华副主任医师。凭借着丰富的临床经验，再结合相关检查后，桂华

考虑这名孕妇宫颈机能不全，建议实施宫颈环扎术。

在孕15周行宫颈环扎术后，徐女士回到家里，定期接受产检，并与桂华保持微信联系。在孕37+4周时，徐女士从温州赶来待产，经过评估后拆除宫颈环扎线行剖宫产，顺利迎来了一个可爱的小生命。

十月怀胎，本是一段美妙的经历，然而有一部分像徐女士一样的孕妈，在这条路上却走得异常艰辛，因为她们有着同样的困扰——宫颈机能不全。

何谓宫颈机能不全？宫颈机能不全是指在没有宫缩的情况下，子宫颈

由于解剖或功能缺陷而无法维持妊娠，最终导致流产或早产。通俗一点讲就是，宝宝在母体内时本来居住在一个舒适的房子里，有子宫颈这扇“安全门”，守卫着胎儿在子宫内生长发育，最后瓜熟蒂落。然而，宫颈机能不全的孕妇，在胎儿尚未发育成熟时，这扇“大门”就提前松动，甚至打开了，从而造成流产或早产的悲剧。

这个时候，宫颈环扎术可以为这扇门增加一把“好孕锁”，为胎儿在子宫内的生长发育筑牢屏障。简单来说，就是用一条手术专用缝线（也叫慕斯灵环扎带），在尽量靠近子宫颈内口处把宫颈扎紧，在不影响子

宫血供，也不影响卵巢功能的情况下，帮助子宫颈口承担妊娠晚期胎儿生长带来的负荷，避免子宫颈口扩张，降低上行性感染风险，起到延长孕周，提高新生儿存活率的作用，进而改善妊娠结局。

及早发现宫颈机能不全，及时环扎，可以大大提升妊娠成功率。对此，桂华提醒，具有流产史或者早产史的孕妇，在妊娠前及妊娠中期应常规行宫颈评估，以便及早发现宫颈机能不全，及早干预，延长孕周，减少流产及早产的发生。如果孕前未来得及行宫颈环扎术，也可以在孕14-16周进行。

被家属称赞 最用心的志愿者

本报讯（通讯员罗雅 叶敏 颜灵佳）近日，浙江省肿瘤医院台州院区“曙光行动”小分队队长叶敏，带领队员探访新河镇一户因父母残疾致贫家庭，希望能帮助孩子正视困难，健康成长。

队员们一进村，村委妇女主任便迎了上来。经交流，队员们得知文文（化名）的爸妈和姑姑都是肢体残疾人，无劳动能力；更不幸的是，爷爷前不久查出癌症晚期。一家人都没有工作，只能靠政府补助度日。妇女主任说，文文是个懂事的孩子，在家时常帮大人分担家务，在校也很听话，村里人都说他乖巧得令人心疼，时常会给予帮助。

志愿者潘韵见文文一直安静地站在旁边，看着有点内向，便亲切地拉着他的手和他交流起来。文文，你上几年级了？学习成绩怎么样？学习成绩就上吧！你平时最喜欢什么运动呀？我最喜欢乒乓球，它是国球，我希望自己能成为一名乒乓球运动员！

交谈中，文文渐渐变得开朗起来，潘韵拿出提前准备好的一副乒乓球拍送给他，他一下子笑开了花。在来文文家之前，“曙光行动”小分队的联络员做足了功课，知道文文喜欢乒乓球，便提前准备好球拍。随行的新河行之书店老板娘金女士，还带了许多书籍和文具送给文文，所有书籍都和文文的年级段适配。志愿者们叮嘱文文要好好学习，遇到困难及时交流。

临走前，叶敏向家属送上慰问金，并表示“曙光行动”项目将持续关注他们家的情况，还会帮他们申请其他支持。文文的妈妈拉着志愿者的手连连道谢：你们真是最用心的志愿者。

少年是国家未来的希望，而有部分少年儿童因父母残疾而陷入困境，“曙光行动”项目将对这样的人群倾注更多的关心和爱护。文文的生活是不幸的，但遇见“曙光行动”又是幸运的。

点滴爱心，汇聚成大爱暖流。“曙光行动”项目创办一年多来，吸引了越来越多的爱心人士和企业加入，帮助困难人群走出阴霾。

患上2型糖尿病 一定就是终身病？ 五驾马车 教你避开 甜蜜陷阱

记者 郑灵芝

糖尿病，是生活中比较常见的疾病，其中2型糖尿病的患者占到了90%以上。对于2型糖尿病，不少人一直存在误解，认为只要患上就是终身的。我们邀请了市一院内分泌科林海洋主任医师给大家支招。

林海洋认为，大家会觉得2型糖尿病是一种终身的疾病，可能是以为它与1型一样，是一种自身的免疫性疾病，但其实它主要是由胰岛素抵抗引起的。在大多数情况下，及早发现，并通过改变生活方式等有效治疗手段，2型糖尿病并不是绝对不可逆的疾病。胰岛素抵抗是由于多余脂肪在我们的肌肉和肝脏中大量存储。因此，只要调整日常的生活习惯，其实40%的病最后是可以缓解的。

林海洋说，五驾马车是治疗糖尿病的基本方法。五驾马车具体指的是饮食控制、运动疗法、糖尿病知识教育、血糖监测、药物治疗，它们是治疗糖尿病非常重要的方法，贯穿于糖尿病患者治疗的全过程。少了任何一项，对于血糖的控制都是不利的。把这五个方面综合地运用到糖尿病治疗的实践中去，能最大限度达到控制糖尿病的目的。

调整饮食是逆转2型糖尿病最有效的方法。消除精制糖和人造甜味剂是一个完美的开始。此外，平时摄入的食物尽量不要高脂肪，以蔬菜、水果、谷物为主，这样可以提高体内胰岛素的敏感性，更好地控制血糖。

除了日常的饮食之外，患者还要注意的就是配合一些运动，如果光吃不动，也会导致体内脂肪消耗过慢，体内多余的糖分代谢会减弱。平时吃完饭之后，可以适当地跑跑步、走走路，有助于消耗体内的脂肪和多余的热量。不过，需要注意的是，如果我们的运动量足够，也不要吃更多的食物。因为饮食不当，可能会将任何运动的改变变为无用功，无论我们运动多频繁或多剧烈。

在糖尿病治疗的早期阶段，有必要服用药物，以将血糖维持在健康范围内。二甲双胍是治疗2型糖尿病较为广泛的处方口服药物。当然，我们无需局限于二甲双胍，降糖药物有很多类型，我们应该在医生的指导下，选择一种适合自己的药物。一旦服用了降糖药物，就应该按疗程、按剂量去坚持服用。

林海洋提醒，在服药的过程中，患者不能忽视的是，要随时监测自己的血糖值，只有及时了解血糖的变化，才能知道生活调理和药物治疗有没有效果。如果出现异常的话，可以及时调整治疗方案，避免进入一些误区里。

还有一点比较重要，就是患者心态要好，毕竟糖尿病的治疗不是一两天的事情，期间可能需要经历很长的时间，血糖忽高忽低也是正常的。如果因为血糖升高就开始闷闷不乐，反而会影响到病情的稳定，只有拥有一个好的心态，并坚持下去，才能看到治疗的效果。

随着年龄的增长，2型糖尿病的发生率会逐渐上升。虽然这听起来很可怕，但是适当饮食和每天运动的好处是积极的，并且是自给自足的。对于2型糖尿病的朋友来说，当不再需要药物，拥有一个强大的、积极的心态，对于预防疾病会有很大的帮助。

冬病冬治 正当时



俗话说：三九补一冬，来年无病痛。冬季的三九是一年中最冷的时节。近期，市一院针灸推拿科运用穴位敷贴、冬令进补（膏方调理）等中医特色疗法，联合中药湿敷、咳嗽贴穴位贴敷、刮痧、耳穴压丸、远红外穴位照射等中医治疗技术，开展“冬病冬治”，帮助患者更好地度过寒冷的冬季。

通讯员 林桢然摄



萤火虫计划 公益项目 携手关爱特殊儿童

本报讯（记者朱丹君 通讯员季恩伊 郑淑红）近日，由市卫健局、市教育局、市慈善总会联合发起的“萤火虫计划”公益项目，在市妇幼保健院举行了第三期捐助活动。

“萤火虫计划”是全市儿童发育障碍筛查公益项目，成立于2021年6月。该公益项目基金由浙江圣奥慈善基金会提供，在全市小学及托幼机构内开展自闭症、多动症、语言发育障碍等儿童发育障碍的筛查，实现早筛查、早干预，促进我市儿童健康

成长，同时也为家庭贫困的发育障碍儿童资助一定的康复干预费用。至今，已捐助了5.5万元。

该公益项目筛查由市妇幼保健院实施，截止到2023年11月，共计筛查儿童2.4万人次，并对有发育偏离及异常的儿童进一步评估筛查808人次，同时跟进早期干预及矫治。医院希望通过该公益项目帮助到更多的发育障碍儿童及贫困特殊儿童家庭，尽可能降低发育障碍儿童的致残率，减轻家庭负担和社会负担，促使这些儿童更好地回归社会、融入社会。

每年的12月3日为联合国法定的国际残疾人日。在今年的国际残疾人日来临之际，市妇幼保健院儿童康复科开展了一系列关爱活动。早在11月26日，在市残联、市青少年宫、市红领巾学院的助力下，儿童康复科组织部分自闭症、轻度脑瘫等发育障碍儿童参与了“爱星有约、携手未来”融合活动。在美丽的红领巾研学基地，通过与同龄的儿童一起捡落叶、拔萝卜、做沙画、叠纸飞机等，孩子们参与游戏，漫步田园间，探索亲近自然并感受友谊的美好。

携手抗艾，与爱同行

近日，由新河镇人民政府、浙江省肿瘤医院台州院区、新河镇卫生院联合举办的世界艾滋病日的世界健康讲座，在新河镇党群服务中心开展。市疾控中心艾滋病结核病防治科的王鹏桐医师，向大家介绍了艾滋病的危害、传播途径以及预防方法。在随后的业务培训中，浙江省肿瘤医院台州院区心血管内科主任林斌讲授《冠心病和冠脉造影》。现场，医务人员还为群众提供量血压、测血糖等健康服务。

通讯员 程妮娜摄



网红产品 洗眼液 真能洗出脏东西？ 小心 洗眼 反致干眼症！

本报讯（记者朱丹君 通讯员王凌云）近几年，各种洗眼液风靡。在各大平台上，网红博主亲身上阵体验，还放上使用洗眼液的前后效果图：浸过眼睛的那杯洗眼液里满是脏东西，而原本布满血丝的黯淡双眼变得清澈明亮。在这样有图有真相的视觉对比下，不少人心动，为它买单。

网红产品洗眼液真的有那么神奇吗？据市一院眼科主任胡浩主任医师介绍，洗眼液只能清洁眼表，根本不可能洗到眼睛里面。消费者还需掌握正确使用方法，避免过度依赖导致眼表干燥。

这种所谓的洗眼液产品，其配方包含一定的表面活性剂成分。它可以清洁眼睑边缘，起到润滑眼表的作用。但对于广告中所说的洗出眼内脏东西，我持怀疑态度。胡浩进一步解释称，眼睛不同于皮肤，没有汗腺和皮脂腺。洗眼液的药液无法渗入眼内，根本不可能像洗脸那样洗净眼睛。

胡浩说，广告里所谓洗出的污秽，很有可能就是正常的眼屑。网售洗眼液的祛血丝功能之所以见效如此之快，很可能是因为含有抗生素、抗过敏、缩瞳、收缩血管的药物成分，偶尔用，眼睛会感到清爽明亮，但若长期使用，可能会破坏泪膜结构，增加眼部感染和角膜损伤等风险。

使用任何眼部护理产品都需要谨慎，遵医嘱，不可盲目使用。胡浩提醒广大患者，选择使用无聚氧乙烯、无硬度成分的洗眼液，每次只用1-2滴，避免过量刺激眼表。此外，不要过于频繁使用洗眼液，否则很可能会破坏眼表正常环境，导致眼干燥。

31岁小伙嘴歪了、眼睛也闭不上 冬季是面瘫的高发季节

本报讯（记者朱丹君 通讯员江芳辉）近日，31岁的张先生因右侧阻生齿疼痛就医，口腔科考虑牙髓炎。但是几天后，张先生右侧面部出现异样，少许口角歪斜。一开始，他没怎么在意，直到喝水时，水不自觉地从嘴角漏了下去，他这才发现，自己嘴巴歪斜明显，眼睛也闭不紧了，于是赶忙到台州市中西医结合医院神经内科门诊就诊。

经诊断，张先生患的是周围性面神经麻痹（俗称面瘫），被收住入院。经治疗，目前张先生口角歪斜较前明显好转，眼睛也闭紧了，喝水正常，康复出院。

冬季是面瘫的高发季节，睡醒后突然出现口角歪斜、眼睑不能闭合或眼睑下垂等，这些都是面瘫的表现。面瘫通常发病急，没有明显先兆症状，在数小时或一两天就会发病，之后病情不断加剧。面瘫常见于成年人、糖尿病患者、免疫力低下者、孕妇（尤其是妊娠晚期）。

得了面瘫怎么办？一般面瘫多为周围性，因周围性面瘫多数出现在面部受寒或吹风后或鼻咽部出现疾病时，支配面部神经出现无菌性炎症或炎症侵害，首先要及时保护面部，不能再受寒（包括避免吹风、用冷水洗面，开摩托戴全盔，忌食辛辣刺激性食物），并及时到正规医院的神经内科就诊。无菌性炎症或炎症侵害，神经周围会出现水肿，水肿时间越长，对神经的损伤越重。

医生提醒，如果出现眼泪控制不住、耳后根疼、后脑勺疼、笑时面部不对称、刷牙漏水、吃饭塞饭等情况，就要引起重视，可能是面瘫前兆。一旦发现这些症状，要及时就医治疗。预防面瘫，主要是养成良好的生活习惯，提高身体免疫力，避免出汗后受凉、避免生气等。