

下腹疼痛莫大意 警惕卵巢“被扭转”

卵巢是女性重要的一个生殖器官，可以分泌激素，参与身体内分泌的调节，被称作女性的“生命之源和青春动力”。如今，女性出现卵巢问题占比非常大，很多女性朋友发生了卵巢病变却不自知，对日常工作生活造成了严重的影响。近日，武进人民医院南院妇产科成功救治了一名卵巢大囊肿蒂扭转的高龄女性患者。专家提醒，广大女性朋友应当定期进行妇科检查，积极寻求专业医生的帮助，一旦发现不适，应尽快就医，遏制病情的发展恶化。

典型案例

九旬老太腹痛难忍 竟是卵巢囊肿扭转

上月初，武进人民医院南院急诊妇产科接诊了一位92岁的高龄女性患者，来院时表情痛苦，自述腹部已经疼痛3天，

体格检查腹部压痛明显，妇科检查及影像学检查提示盆腔大包块约10.0厘米×8.0厘米，考虑卵巢大囊肿蒂扭转。

由于患者年龄较大，耐受手术和麻醉的能力差，容易出现术后并发症，但如不及时手术，可能出现附件组织感染坏死，严重危及生命。接诊医生立即请相关科室会诊，完善术前准备，急诊行侧附件切除手术，术中经腹探查证实为右侧卵巢囊肿扭转，蒂部如麻花般扭转了720度，整个囊腔坏死出血呈紫黑色。手术过程顺利。术后，在团队密切观察与精心照护下，患者顺利度过围手术期，病理报告显示良性病变，未造成严重后果。患者治愈后出院，并随访数次，恢复良好。

专家提醒

武进人民医院南院妇产科副主任医师陈超介绍，卵巢囊肿是指卵巢内有囊性的肿物形成，可分为肿瘤性和非肿瘤性两类，肿瘤性囊肿即为卵巢肿瘤，非肿瘤性囊肿包括卵巢的功能性囊肿以及子宫内膜异位囊肿。卵巢囊肿在早期多无症状，患者往往因其他疾病就医时，行妇科检查才发现。随着囊肿的生长，患者可能出现腹胀、腹痛或腹部扪及肿块，恶性多有腹水形成，甚至出现压



专家名片

陈超 武进人民医院南院妇产科副主任医师，从事妇产科临床工作17年，曾先后至上海仁济医院产科、上海中山医院妇科进修。擅长妇产科常见疾病的诊断及治疗，如子宫肌瘤、卵巢囊肿、异常子宫出血、宫外孕，妊娠合并高血压、妊娠合并糖尿病等高危妊娠。

绝经后阴道出血，一定要提高警惕，及时到医院诊治。

广大女性应当定期进行妇科体检，辅助进行超声、CT、磁共振等结合宫颈筛查及阴道镜检查，必要时结合诊断性刮宫，可以发现早期妇科病变，守护自身健康。

科室介绍

武进人民医院南院妇产科主要开展围产医学范畴内的医疗及保健，包括孕期保健、产前筛查、产前检查、高危妊娠管理、各种产科手术及难产处理，特别是在抢救治疗产后大出血、妊娠高血压综合征、子痫、妊娠合并心脏病、前置胎

盘、胎盘早剥、妊娠糖尿病、妊娠期贫血等疑难危重患者方面有丰富的临床经验。

科室常规开展宫腔镜、腹腔镜等妇科微创手术及肿瘤根治术，开展经阴道子宫切除术，无手术疤痕，患者痛苦小，术后恢复快。近几年科室开展的改良式盆底脏器脱垂修复术获得老年患者的一致好评。护理团队水平优秀，在日常工作中展现了过硬的技术水平和有温度的护理关怀。

(武医宣)



雪堰镇中心卫生院 宣传“世界精神卫生日”

2024年10月10日是第33个“世界精神卫生日”。为加强心理健康和精神卫生科普宣传，增强公众心理健康安全意识，近日，雪堰镇中心卫生院在城东村开展以“共建共治共享，同心健心安心”为主题的“世界精神卫生日”宣传活动。

在活动现场，医务人员通过悬挂横幅、设置展板、发放宣传资料等形式为群众普及心理健康知识，鼓励群众有问题及时就医。该院及各村卫生室也为群众发放宣传材料，普及心理健康和精神卫生的知识，提升大家对心理健康问题的认识。
(董颖)



近日，礼嘉镇坂上卫生院邀请武进人民医院中医科、神经内科专家共同坐诊，为广大居民提供义诊和健康咨询服务。本次义诊活动，让优质医疗资源扩容下沉，满足了群众在家门口看好病的就医需求，获得了居民的认可和赞赏。

(王文君)

健身前后才需要拉伸? 只做拉伸也是一种锻炼

在大家的印象中，似乎跑步、游泳、健身等高强度的运动才能被称为“锻炼”。其实，拉伸同样是一种重要的锻炼方式。拉伸可以提高身体柔韧性、促进血液循环、释放压力，改善身体的健康状况。

拉伸有哪些作用?

拉伸，就是通过特定的动作来伸展身体的肌肉和关节。很多人认为，拉伸只是运动前的热身活动，或者是运动后的放松手段。但实际上，拉伸本身就是一种非常有效的锻炼方式。

首先，拉伸有助于提高身体的柔韧性。柔韧性是指身体关节的活动范围以及肌肉、肌腱和韧带的伸展能力。拉伸可以使肌肉和关节更加灵活，减少因长时间保持同一姿势或重复同一动作而导致的僵硬和疼痛。

其次，拉伸还可以促进血液循环，加速新陈代谢。进行拉伸时，肌肉会得到充分的放松和伸展，从而促进血液循



环，帮助身体排出废物和毒素。同时，拉伸还可以加速肌肉的恢复，提高肌肉的耐力。

此外，拉伸对于心理健康也有着积极的影响。拉伸可以释放身体和心理上的紧张和压力，缓解焦虑和抑郁等负面情绪。在快节奏的生活中，这种放松和舒缓的锻炼显得尤为重要。

如何进行拉伸?

拉伸的动作非常简单，不

需要复杂的器械或场地。只需要在安静的环境中，按照正确的姿势和呼吸方式，进行几分钟的拉伸即可。但是，对于初学者来说，最好在专业人员的指导下进行拉伸，以确保动作的准确性和安全性。

拉伸并不仅仅适用于运动员或健身爱好者。无论是经常运动的人，还是长时间坐在办公室的白领，或是老年人和小孩子，都可以通过拉伸来改善身体的健康状况。

(新浪健康)