



南华大学附二医院乳甲外科联合市妇联开展“乳腺癌康健俱乐部病友联谊会”活动

# 用爱守护乳腺癌患者

■本报记者 贺正香

本报讯 10月28日上午,南华大学附二医院教学综合楼七楼暖意融融,该院乳甲外科联合衡阳市妇联在这里开展“乳腺癌康健俱乐部病友联谊会”,医务人员和病友们一起共同呈现了一场精彩纷呈的演出,谱写了一曲和谐之歌。乳腺癌病友的自信和坚强让所有在场500余名医护人员和患者家属不禁深受感动,不管经历怎样的挫折,人生依旧可以无比精彩。

南华大学附二医院院长曹仁贤现场致辞。据介绍,此次活动的主要目的是希望在传播乳腺癌防治理念的同

时,呼吁全社会共同来关注女性乳房健康,形成保护乳房的健康意识,真正做到远离乳腺癌的困扰,以后还将举行更多类似活动,让大家都能积极参与进来。

南华大学附二医院乳甲外科主任刘国文在接受记者采访时表示,2015年,该科成立了多学科协作团队,希望给病人最新的技术和最好的治疗的同时,还关注病人的身心健康、心理健康,以及如何如何在病后重新进入社会的这个过程。

越来越多的乳腺癌患者不仅要面对疾病的折磨,还要面临家庭生活、社会活动的困扰与打击,患者及家庭存在较多心理问题,严重影响患者术

后康复及生活质量。现场知识讲座、文艺演出、有奖知识问答等,为帮助乳腺癌患者正确认识乳腺癌,获得更多的医疗信息支持,搭建了一个沟通和交流的平台。

据了解,为了帮助更多患者了解乳腺健康知识,增强战胜疾病的信心,搭建医患以及患者朋友之间沟通交流的平台,去年5月28日,南华大学附二医院联合衡阳市妇联成立乳腺癌康健俱乐部,成员均为附二医院乳甲外科的乳腺癌患者。病友联谊会上她们以各种形式来展现属于她们的乐观心态和战胜病魔的勇气。同时,乳腺疾病患者可以通过参加俱乐部了解乳腺癌防治的科普常识。

10月20日是世界骨质疏松日,市疾控中心慢病科专家提醒

## 骨质疏松是隐匿性“杀手”

■本报记者 贺正香

本报讯 10月20日是世界骨质疏松日,市疾控中心慢病科专家在接受记者采访时提醒,骨质疏松作为隐匿性“杀手”,一旦并发骨折,其经济、家庭、社会代价较高,且部分骨折的致残、致死率较高。

据估计,全世界每3秒钟就会发生一起骨折。国际骨质疏松基金会调查显示,全世界50岁以上女性有1/3会出现骨折,50岁以上男性有1/5会出现骨质疏松性骨折。预计到2050年,中国将有近5000万人因骨质疏松而发生骨折。

不仅如此,骨质疏松不仅仅是老年人的专利,近年来,年轻人群体的骨质疏松比例也开始逐渐增多。这到底是为什么呢?造成骨质疏松的原因

都有哪些?我们又要如何预防骨质疏松呢?专家介绍,骨质疏松症是由于多种原因导致人体的骨密度和骨质量下降,骨微结构破坏,造成骨的脆性增加,从而容易发生骨折的全身性骨病。

研究发现青少年时期钙的摄入与成年时的骨量直接相关,所以想要改善和预防骨质疏松首先要注意补钙。其次骨质疏松与内分泌因素密切相关,女性病人由于雌激素减少或缺乏造成骨质疏松,男性病人则与性功能减退所致睾酮水平下降有关。另外,骨质疏松与遗传因素也有关。骨密度是诊断骨质疏松症的重要指标,而骨密度值主要决定于遗传因素。

运动和体育锻炼在老年性骨质疏松的预防中起到非常重要的作用,有着药物不可替代的功效。首先,运动

可以促进全身血液循环,骨骼通过血流量的增加可得到充足的营养,从而减缓骨骼的衰老。其次,运动时骨骼受力明显增加,在受力的情况下,成骨细胞等利于骨骼生长的因子代谢活跃,使骨骼的生长及更新加快,使骨密度和强度也明显增加。另外,运动时全身新陈代谢加快,食欲增加,促进了营养物质的吸收,可以弥补钙、磷等物质的不足。

市疾控中心专家提醒广大市民,补钙是防治骨质疏松的基础,但均衡膳食配合科学的运动,才是对抗骨质疏松的有效方式。



## 创伤后 应激障碍怎么治?

■通讯员 邓文婕

本报讯 连日来,不断有患者向衡阳市第二人民医院咨询创伤后应激障碍应该怎么治疗好一点?来听听该院专家怎么说。

35岁的刘女士是我市某医院医生,值班时曾突然遭到患者家属无故殴打,此后刘女士睡觉时总是反复梦见那天的情景,梦里被惊醒,醒后不由自主地回想挨打的经历,逐渐出现入睡困难、早醒等。听到一丁点声音就会感到紧张不安,不愿与人接触,对亲人也变得冷淡,害怕去单位上班,尤其怕见到陌生人。开始家人以为只是受了点惊吓,也没有重视,但两个月后刘女士上述情况不但没好反而加重了。在朋友的介绍下,家人带刘女士来到了衡阳市第二人民医院临床心理科门诊求助。经过心理专家的认真诊查,刘女士被确诊为创伤后应激障碍。

创伤后应激障碍(PTSD)是在创伤或者灾难性事件之后长期存在的焦虑反应,通常为经历或者目睹了创伤性事件:如死亡或死亡威胁,自己或者他人受到严重伤害,人身安全受到威胁。大多表现为无助、高度紧张和恐惧。会造成这种疾病的典型创伤性事件包括:恐怖、暴力袭击,如遭受袭击,抢劫、折磨;严重的交通事故,重大的自然灾害;被诊断患有致命的疾病比如癌症;无思想准备的情况下目击或听到其他人不幸死亡或者受伤的消息。

这种疾病常在创伤事件后3-6个月内发生,具体表现为:想象,做梦,或创伤性事件的闪回;回避可提示创伤性事件的线索;遗忘了创伤性事件的重要方面;暴露于可提示创伤性事件的情景会出现高度警觉和焦虑;抑郁或易激怒;注意和记忆困难;恶梦和睡眠障碍,容易惊醒。

刘女士在衡阳市第二人民医院临床心理科住院治疗。医生针对她的病情制定了“药物治疗+个体化的心理治疗+康复训练”等综合干预治疗方案,帮助刘女士积极地面对与创伤事件有关的体验、记忆和情景;建立一种安全感并且控制患者可能触及的创伤相联系的回忆;消除与自身创伤性回忆相联系的恐惧和焦虑;重建自体(自我)整合感觉,帮助刘女士逐渐走出与创伤相关的痛苦体验。

心理健康咨询热线:0734-3138039、3138120。

衡山县萱洲中心卫生院近日举办精准扶贫大型义诊活动

## 免费为百名群众体检



举办的义诊活动深受群众欢迎

■通讯员 阳发鑫

本报讯 为提高城乡居民的健康知识水平,增强居民的健康保护意识,推动农村医疗建设,衡山县萱洲中心卫生院联合衡山县妇幼保健院专家于近日举行大型义诊活动。

一大清早,从衡山县妇幼保健院赶到萱洲镇的专家,来不及休息就投入到紧张的义诊活动中,他们认真地对患者进行诊断,为患者测量血压,开展心电图、测血糖、血常规、B超等多项检查,解答他们的疑问,向患者讲解健康知识,及时发现群众的潜在病情,对群众增强疾病预防意识,促进身体健康,尤其对秋冬季多发病、地方病的防治起到了很好的作用。由于前来就诊的人多,萱洲中心卫生院院长刘卫平亲自担任引导员,引导群众到相应的专家面前就诊,整个义诊场面火热而有序。

据统计,来参加此次义诊的群众有100余人,发放健康宣传单200份,测量血压80余人,建立健康档案100余人。刘卫平表示,今后,医院还会经常组织此类活动,多走到农村去,将号召更多医护人员加入到义诊的队伍中来。