

我院响应参与“穗健志愿行”学雷锋健康科普及义诊



3月16日上午，广州市卫生健康宣传教育中心联合广州仁爱天河医院、共青团天河区卫生健康局委员会、天河南街党工委、天河南街办事处、天河南街公共卫生委员会等单位在天河南街党群文化广场开展2024年“穗健志愿行”学雷锋健康科普集市暨天河南街第二届义诊节活动。此次义诊活动以实际行动为社区居民办好事、办实事，让雷锋精神在新时代更加闪耀。

首先，由活动主办单位广州市卫生健康宣传教育中心、天河南街办事处等领导分别致辞。

广州市卫生健康宣传教育中心副主任陈建伟首先向各位到来的领导、嘉宾表示热烈的欢迎和衷心的感谢！他表示，人民对于美好生活的向往是我们共同的目标，美好生活的前提就是健康，为深入贯彻《“健康中国”2030规划纲要》有关要求，是需要靠社会、政府、个人全面参与。接下来将更多的健康服务辐射至更多的街道、镇，满足社区居民健康需求，提升居民健康素养。

天河南街道办事处副主任温玉华致辞，并表示为构

我院走进康园工疗站 开展睡眠日健康宣讲活动

3月21日，越秀区黄花岗街康园工疗站联合广州仁爱天河医院在越秀区黄花岗街康园工疗站开展“健康中国之健康睡眠人人共享”专题活动。

工疗站的学员及家属们一大早便来到了活动现场，积极参与到现场活动中。会议开始前，志愿者们为参会人员派发活动宣传资料及健康礼品。

本次讲座邀请了广州仁爱天河医院中医科医生梁芳妮为与会人员普及睡眠障碍的定义、失眠的原因，以中医层面解析睡眠问题及治疗失眠的方法等，宣传睡眠问题的相关知识，改变大家对睡眠问题存在的一些不恰当认知，促进催眠药物的合理使用，科学治疗失眠问题。

期间，针对现场学员提问的具体问题，医生都一一为大家做出了详细的解答，并为他们提供睡眠健康指导，指导他们从简单的方式开始调节，并从饮食、心理、中医康复治疗等方面给出针对性的建议。

现场医护人员还选取了部分有家属陪同的学员体验中医理疗贴灸，根据学员的不同情况，进行分型，选择不同穴位进行贴敷。

通过本次活动，向学员及家属们普及了健康睡眠知识，了解睡眠质量对人体的重要性，大大提升了学员及家属们的健康素养。

(文/网络 杨树珍)

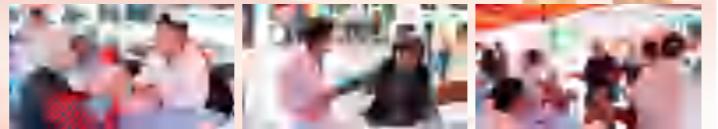
建健康社会、健康中国建设贡献自己的力量，天河南街积极整合各方专业的医疗资源，为天河南街街坊的身心健康保驾护航，推动天河南街公共卫生事业持续健康发展。

最后，各领导、各单位依次高举“穗健志愿行”的活动旗帜，并用力挥舞着，以此表达坚定的信心。

广州仁爱天河医院高压氧科、中医科、疼痛科等专家结合多年临床工作经验，通过辨证施护为居民提供三九天灸、中医把脉、关节疼痛评估等义诊服务，并结合居民的日常生活习惯和既往病史，因人而异给出合理化、个体化的治疗建议和健康指导。重点强调春季养生的重要性，慢性病自我管理、各年龄段人群健康保健，做到无病早防、有病早治。

本次义诊活动，提高了居民的自我保健意识，有效增强了居民防病意识，让大家对疾病“早发现、早预防、早治疗”。我院将继续践行雷锋精神，开展形式多样的健康义诊活动，传承雷锋精神，践行医者初心。

(文/网络 郑琪敏)



女子子宫被多个肌瘤“堆满”， 医生：出现这些症状别耽误

去年年初，卓女士（化姓、下同）发现自己月经不规律，经期延长，且伴有下腹坠胀感。起初，她以为只是工作压力大导致的内分泌失调，并未在意。然而，随着时间的推移，这些症状愈发严重，今年还出现了“尿频、憋不住尿”的症状，甚至影响到了她的日常生活和工作。于是，卓女士决定前往广州仁爱天河医院进行检查。

妇科张艳霞主任询问病史后，为卓女士安排了妇科检查。通过触诊，张艳霞主任发现卓女士的子宫增大，质地较硬，初步判断可能存在子宫肌瘤。为了进一步确诊，张艳霞主任建议卓女士进行超声检查，超声检查结果显示，卓女士的子宫内存在多个肌瘤，最大的一个直径约9厘米，位于子宫后壁，确诊多发性子宫肌瘤。张艳霞主任耐心地向卓女士解释了子宫肌瘤的成因、症状及可能的风险，建议她尽快接受手术治疗。

手术当天，卓女士在静脉麻醉状态下接受腹腔镜子宫肌瘤剔除术。整个手术过程顺利，出血量少，术后卓女士恢复得很快。术后一个月，卓女士回到医院进行复查。彩超结果显示子宫恢复良好，肌瘤已被完全剔除。经过几次随访，张艳霞主任发现卓女士的身体状况良好，无复发迹象。卓女士也表示自己的生活质量得到了明显提高，对治疗效果感到满意。

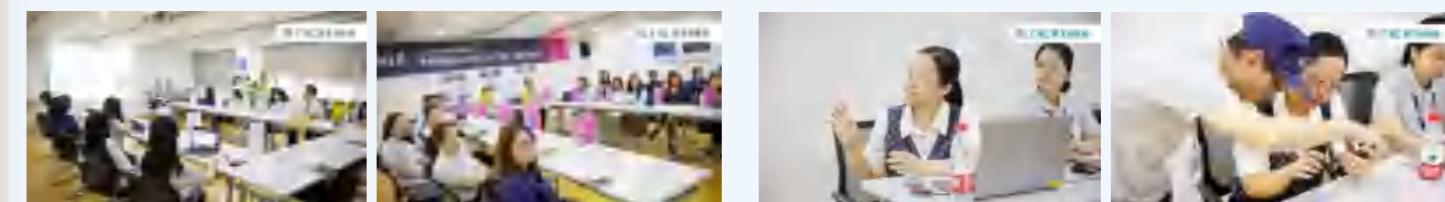
(文/网络 郑琪敏)

仁爱之路

主办：广州仁爱天河医院 主编：周涛 副主编：苏子文、熊杰 编辑：邹贞贞、江峰、刘倩 美编：滕聪、陈利瑞

媒体报道 | 新快报
Media report

甲状腺疾病科普讲座进企业助力工友健康



新快报讯 | 近年来，随着生活工作压力的增大，甲状腺疾病发病率逐年攀升，已成为影响人们健康的重要问题。据权威数据显示，我国现有至少3亿甲状腺疾病患者，其中甲状腺癌超1000万人，且逐渐年轻化，30-34岁年龄段上班群体的甲状腺癌发病率上升趋势最明显，这一现状与生活和工作压力息息相关。

为关心关爱企业员工的健康落到实处，近日，马勒健康特邀广州仁爱天河医院为员工们开展了“甲状腺疾病知识科普”健康讲座，外科医生黄零佳现场进行授课讲解。

黄零佳针对甲状腺疾病的防治，以图文并茂的形

媒体报道 | 新快报
Media report

HPV疫苗不再“一针难求”， 筛查也须跟上

新快报讯 | 近日，多地九价HPV疫苗供应情况出现积极变化，不少地方实现了“随到随打”，不再像以往那样“一针难求”。一位正在广州仁爱天河医院排队接受HPV筛查的女士表示，自己一直非常关注女性健康问题，特别是宫颈癌的预防。得知九价HPV疫苗供应充足后，她立即预约了接种。同时，她还定期接受HPV筛查，以确保自己的健康状况。

该院妇科主任周莉介绍，接种HPV疫苗意义在于可以大大降低患宫颈癌的风险，目前，九价HPV疫苗只能预防部分型号的HPV病毒感染，包括高危型HPV16、18、31、33、45、52、58型及低危型HPV6、11型。但HPV疫苗并不是万能的，只能预防感染，对已感染的病毒没有治疗作用。

周莉还表示，无论是否接种疫苗，女性都应该定期进行宫颈癌筛查，及时发现宫颈癌和癌前病变，才能得到及时有效的治疗。

(文/新快报记者 梁瑜)

官方微信



2024年3月 第3期 总第36期

主办方相关负责人表示，员工身心健康是家庭与企业的根本，公司定期开展健康讲堂、组织体检活动，有利于增强员工健康意识和保健方法，提高员工的健康素养。

(文/新快报记者 梁瑜)

媒体报道 | 新快报
Media report

生活、工作双重威胁， 中年男性易遭遇“性”福危机

新快报讯 | 在快速变化的现代社会中，男性性功能障碍已经成为一个不容忽视的公共健康问题。一名中年男性患者李先生（化姓）近日找到了广州仁爱天河医院泌尿男科主任何海军。他称，近期发现自己夫妻生活中表现不佳，这让他倍感焦虑和困扰。经过详细询问和检查，何海军诊断李先生患有轻度ED，而且，李先生长期熬夜加班，缺乏锻炼，加上精神压力大，这些不良生活习惯都可能导致ED。

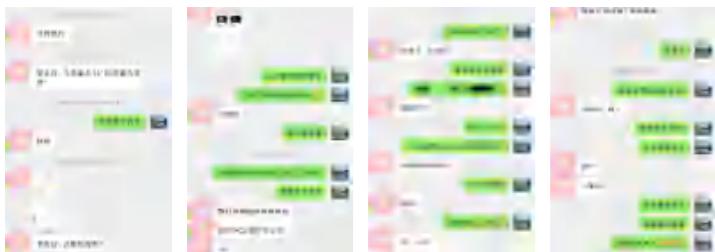
何海军指出，除了生理因素外，心理因素、生活习惯和工作方式等也是导致男性性功能障碍的重要原因。

针对这一问题，何海军建议男同胞要保持良好的生活习惯。同时，要保持心情愉悦，增强身体素质。性功能障碍不仅影响个人的身心健康，还可能对家庭和婚姻关系产生负面影响。



(文/新快报记者 梁瑜)

快速怀孕秘籍大公开！ 看这对夫妻是如何快速怀上的？



L女士夫妇今年已经34岁了，自行试孕几个月怀不上后，为了能更快更顺利地怀上三胎，打算及时到医院寻求专业医生的帮助。L女士在选择专科医院时，在网上进行了一些咨询和对比，了解到广州仁爱天河医院为广东省不孕不育科研基地，经过线上详细咨询后决定前往看诊。

夫妻二人如约前来，为他们接诊的是生殖健康与不孕科的核心医生李松芝主任，经过详细的问诊了解后，结合L女士的具体情况，李主任建议其可进行卵泡监测。通过B超监测卵泡的发育过程及有无排卵等情况，准确把握排卵情况，指导科学同房，从而可以提升受孕的成功率。

在李主任的指导下，L女士开始了规律的监测，积极配合医生的指导，二个周期的卵泡监测就怀上了，可第一次不幸遭遇了胎停，了解情况后李主任为其科普了许多相关的专业知识。等身体恢复到适孕条件后，L女士再次找李主任进行监测排卵，两个周期的排卵监测就成功怀上了，在李主任的专业护航下，顺利度过了易流产阶段，现在L女士已怀孕13周，胎儿发育良好。

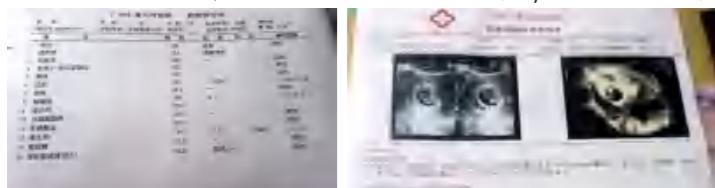
(文/网络 杨树珍)

婚后12年不孕， 34岁终于在仁爱迎来了好孕！

Q女士今年34岁，已经结婚12年了，虽然夫妻感情很好，但他们的求子之路并不平坦。Q女士在外院检查发现自己的输卵管堵了，在外院进行了输卵管手术，但输卵管手术后两年多没迎来好孕，夫妻二人商量着换一家医院就诊。经过了解后发现广州仁爱天河医院为广东省不孕不育科研基地，专业治疗不孕不育，有着成熟系统的助孕体系，就在网上进行了预约。如约前来后，针对Q女士夫妻二人的具体情况，李松芝主任为其复查了输卵管，帮助其解决阻碍怀孕的因素，针对Q女士的情况，李主任为其制定了个性化的促排方案，促排卵第二个周期就怀孕了。

这个消息对于她来说，无疑是十二年等待后最美的礼物。全家都为这位龙宝宝的到来感到非常的开心，愿她的孕期平安顺利，宝宝健康可爱！

(文/网络 杨树珍)



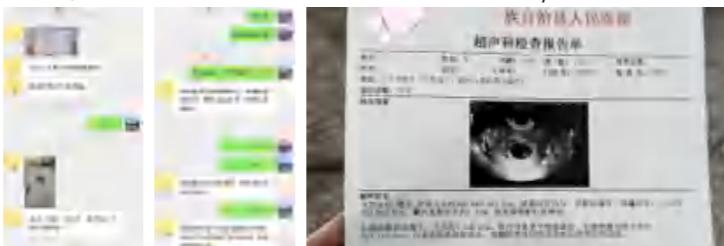
广西女子输卵管积水、 多囊不孕，在我院成功怀孕

27岁的L女士，正值最佳生育年龄，但无论夫妻二人怎么努力，始终无法如愿怀孕。在一次偶然的机会中，L女士从朋友口中了解到了广州仁爱天河医院在不孕不育领域的专业治疗技术，夫妻二人决定一同前往广州看诊。

为他们接诊的是生殖健康与不孕科的核心医生李松芝主任，经过详细的检查和诊断，L女士被诊断为多囊卵巢综合症，双侧输卵管积水；丈夫一切正常。李主任针对其具体情况为其制定了个性化的治疗方案。

输卵管疏通手术非常成功，但是，术后由于路途遥远，L女士并没有按时来院监测卵泡。术后半年没怀上，主任了解情况后，告诉L女士远程监控排卵的方案，并为她寄去了所需的药物，一路护航。在远程监测排卵的过程中，虽然卵泡已经成熟，但用药后却没有成功排卵。当地医院由于技术限制，无法进行卵泡穿刺术。面对这一困境，夫妻二人再次选择了信任与坚持，重返广州仁爱天河医院进行卵泡穿刺，仁爱不负信任，L女士当月就成功怀孕了，目前胚胎发育良好。

(文/网络 杨树珍)



女子每次来姨妈都像渡劫， 一直拖着不管差点出事

冯女士（化姓、下同），一位35岁，近几年来，她发现自己的月经周期变得不规律，月经量较多，多的时候一天要用十来片卫生巾，痛经也越来越严重。每次月经期间，她都需要服用止痛药才能勉强忍受。此外，她还时常感到下腹部坠胀不适，严重影响了她的工作和生活。

在朋友的建议下，冯女士决定前往广州仁爱天河医院寻求帮助。段孝勤主任仔细询问病史并进行相关检查后，确诊子宫腺肌症、子宫腺肌瘤、子宫内膜增厚，建议她尽快治疗。段孝勤主任为冯女士制定了详细的治疗方案，她接受了治疗。经治疗后，冯女士的月经恢复正常，痛经症状也消失了，重新找回了往日的自信和活力，工作和生活都回到了正轨。

子宫腺肌病的主要症状是经期延长、经量过多和逐渐加重的进行性痛经，常见于30至50岁的女性。其中只有35%患者是“幸运儿”，无明显临床症状。因为腺肌症是一个进展性疾病，随着时间推移，症状会逐步显现及加重，很多患者都要经历痛经、月经过多、贫血，严重的可能面临更惨的结局——不孕。

(文/网络 郑琪敏)

医生拒收红包显医德， 巧妙归还传温情！

C大爷今年75岁，2023年9月初，在家中行走时不小心摔倒，导致左臀与大腿根疼痛难忍，活动受限，休息后也无法缓解，家属即刻将其送至医院就诊，检查为“左股骨颈骨折”，因患有重度骨质疏松，不建议进行手术治疗，经过系列对症治疗，病情平稳后出院。



据了解，C大爷有高血压3级病史15年余；冠状动脉粥样硬化性心脏病史3年余；因冠脉狭窄行冠脉支架治疗，已置入支架；慢性阻塞性肺病史10年余；重度骨质疏松史半年余。今年3月，因“左髋部疼痛伴活动受限半年余，加重2天”，家属想让其接受系统的治疗，经过对医院的对比与了解后，选择了广州仁爱天河医院进行就诊，于3月9日上午，平车入院。

针对C大爷的情况，与患者及家属详细沟通后，仁爱康复治疗团队为其制定了针对性的康复治疗方案。为了更好地帮助患者，医生每日都多次亲临病房看望患者，耐心细致地给予健康指导。医护人员每天对其进行精心专业的治疗和细心的护理，这让C大爷及其家属深受感动，特意送来红包表达谢意。

(文/网络 杨树珍)

重症医学科医生拒收红包， 医德高尚暖人心！

近日，广州仁爱天河医院重症医学科阮细祥主任多次拒收患者红包，用实际行动再次向我们展现“医者仁心、廉洁行医”的高尚品德。

重症医学科患者熊爷爷及其家属，为感谢阮主任和医护人员的关心和爱护，献上1000元现金红包，表达对重症医学科全体医护人员工作的肯定。拗不过家属的坚持，推脱几次无果后，暂时收下这份“心意”，当天便把这份“心意”代缴到熊爷爷的住院押金里。

内一科患者顾奶奶的家属，对于重症医学科阮主任以及全体医护人员对顾奶奶的专业治疗及悉心周到的护理，为表达谢意，献上红包。阮主任多次拒绝无果后暂时“收下”，空闲时第一时间将红包代缴到顾奶奶的住院押金里。

(文/网络 杨树珍)



“心系患者 服务一流”， 患者感恩送锦旗

近日，在广州仁爱天河医院内二科出现了温馨的一幕：患者黄爷爷及其家属将一面写着“心系患者 服务一流”的锦旗送到了主任办公室，向何主任、张医生、林医生及全体医护人员对其的精心治疗和真情关怀表示感谢。

据了解，黄爷爷今年76岁了，去年底发生脑梗，至今已经5个多月了，为提高生活质量，来到我院继续进一步的康复治疗。

住院期间，医护人员专业，热情，耐心，负责，认真的工作态度，让他在医院感受到了家人般的温暖，减轻了疾病带来的痛苦，为表达内心的感谢，特送来一面锦旗。简简单单的几个字表达他们对我院内二科医护人员热情服务、精心治疗的高度赞扬和肯定。

一面面熠熠生辉的锦旗，是仁爱精神的一个缩影，彰显的是医患之间的真诚与和谐，传递的不仅是患者对我院医护人员的感激之情，更是对我院医疗服务的质量的认可。

(文/网络 杨树珍)



护理部组织全院护理人员进行
“心肺复苏+电除颤+心电监护”护理操作培训