

三月女人天 别样三八节

聆听保健讲座,提高生活质量

本报3月8日讯 (记者崔洪英)“哪怕你是一位知识女性,对自己身体的了解程度也可能不到5%。”3月7日,在市民大讲堂上,市人民医院产科主任、副主任医师孙菊香向大家普及的第一个常识就是这句话,而台下听众发出一阵唏嘘声,其实,这绝不是危言耸听。当日,孙菊香的讲座主要是讲述女人如何了解和爱护自己的身体,一百多名女性市民收获了不一样的三八节礼物。

本期讲座的主题是“女性保健与营养”,由市人民医院产科主任、副主任医师孙菊香主讲。讲座开始前她用几句话表达了自己的行医观,她说:“作为一个医生,不仅仅是给病人看病,而更重要的是给病人解疑解惑,让病人参与到诊治的过程中。我相信每个病人都有

故事,而每个故事都有感情,所以,医生行医必须要有感情。”就是这样几句话,一下子抓住了听众的心。“一个既有丰富临床经验,又带有感情行医的医生,我们没有理由不认真听讲。”一位听众如是说。

从女性生殖特点到“生育计划事关女性健康”,孙菊香根据自己20多年的产科临床、教学经验提醒众多女性关注各类似是而非的常识问题。“希望能够帮助女性真正了解自己的身体,懂得爱护并且知道如何爱护自己,让女性真正掌控自己的身体,命运和生活,不再受到无谓的伤害。

“女人对自己身体的了解和关心实在太少,或者也关心,但是方向不对。我们医生每天看到的各种人间悲剧,其实很多都是可以避免的。比如人人

都知道的流产,可又有多少人知道避孕其实更重要。”孙菊香说,每次在临床上看到悲剧的发生,总令她为女性朋友们心痛不已。

了解了自已,才能更好地爱护自己。当天,百余名女性聆听了孙菊香主任的讲座,对自己的身体有了更进一步的了解,一些听众还觉得讲座时间太短,期待孙主任的下次讲课。与孙主任一起到现场的还有市人民医院肿瘤科的赵主任,内科郑护士长,讲座之后,一些女性又针对自己遇到的问题现场咨询了三位专家,心中疑惑有了明确答案。

市民大讲堂,一方汇聚名家的思想高地,一所没有围墙的社会大学,一道市民共享的文化大餐,由市委宣传部、市社科联、临沂大学、鲁南商报、市

图书馆共同主办,不设门槛,免费对市民开放。



观点点击

过度保胎不是好事

“一怀孕就保胎,如今可是屡见不鲜。”孙菊香说,过度保胎主要体现在两方面,一是盲目保胎,一是孕期营养过剩。

孙主任说随着大龄产妇的增多,保胎在临床上也较常见。虽然民间有保胎的传统,但她还是建议不能过度保胎和盲目保胎。因为有一些流产是一种自然淘汰的过程,说明胚胎发育异常,勉强保胎并不是好事,要确定胚胎发育正常才适宜保胎。

在讲解孕期营养时,孙主任给出了一个营养膳食宝塔,在这个宝塔里,一共有五层,而第一层便是主食。孙主任说很多人的观点是多吃水果蔬菜肉蛋奶等,少吃主食,这样有营养,而其实这是不正确的,孕妇必须保证每天的基本谷类需求,这里面含有维生素、纤维素,每天要吃6两左右的粮食做成的主食,要少食多餐,避免高血糖。

“其实人的能量需求达标很容易,而传统观念中,一旦家里有了孕妇,则成了重点保护对象,尤其是家里的老人,总让孕妇多吃、多吃,其实多吃不是好事,保证正常的需求就可。”孙菊香说。

还有一个误区,那就是孕妇多吃水果,将来孩子皮肤好,其实这也未必是正确的。孙主任说孕妇吃多了水果很容易血糖高,每天吃4-6两就好。还有一些人吃有机的、新鲜的、反季的果蔬,其实都大可不必,要吃应季食品,这样最好。

总之,怀孕生孩子都是一个顺其自然的过程,凡事要有个度,要适应自然发展规律。

身体没异样也要定期妇检

讲座结束,有位女孩向孙主任提出了自己的疑惑:“身体没感觉到异常,也要定期到医院去检查吗?”

对此,孙主任说,定期妇检是很有必要的。女人爱护自己就要先从了解自己的身体状况开始,每年进行一次妇科检查,能让自己及时正确地了解身体现状,避免悲剧的发生。孙主任说,她曾经的一个病人就因为不注重妇检,不关注自己的身体状况,平时感觉有点问题也不注意,等到异常出现后到医院一查,发现已经是宫颈癌晚期。

全套的检查项目比较多,但不是每项都是必检项目,基于年龄、身体状况和生活方式的差异,每位女性所需的妇检项目都不一样。有些重复的检查是没有必要的,但是也不能单纯考虑经济因素,而忽略了一些必要的检查项目。

记者 崔洪英



孙菊香现场解答观众的疑问。

市民大讲堂接地气可建流动讲堂

本报3月8日讯 (记者崔洪英)7日上午9点,除了主讲专家孙菊香早早来到了现场外,临沂市人民医院内科专家、主任医师,市人大代表尹传贵也受邀提前来了。据了解,这已经不是他第一次来听市民大讲堂了。

讲座开始前,记者对尹传贵进行了简单的采访。在谈到市民大讲堂时,他说自己非常欣赏这个公益活动,“对市民免费开放,不设门槛,所讲内容包括社会各个方面,而像今天这

个主题,能促进市民健康,提高生活质量,都是很值得一听的。”尹传贵说。

“这些讲座不追求高大全,都是与市民工作、生活息息相关的,非常接地气,一些生活和工作中的困惑可以在此寻求答案,提升自己。”尹传贵说,作为一名市民,他非常喜欢这个活动,期待着能继续办下去,“这对老百姓来说,是一件好事。”

尹传贵不但经常来听讲座,还积极为市民大讲堂的发

展出谋划策。“我觉得下一步可以考虑建流动讲堂,可以进学校、社区、农村,专家和工作人员到哪里都可以,关键一些市民,尤其是农民出行不方便,或受到各种因素影响,市民大讲堂下一步可以本着方便他们的原则,流动起来,争取让更多人受益。”尹传贵说。

同时,他还觉得活动贵在坚持,哪怕影响一个人,只要坚持下午,潜移默化中也能改变一个人、一群人,甚至一个社会。

不为别的就为提升自己

本报3月8日讯 (记者崔洪英)她不漂亮,但却美丽,她不高贵,但有气质,她是市民大讲堂的“铁杆粉丝”,从传统文化到心理调适,从书法绘画到健康保健,每一期讲座,必可见她的身影。她说自己不为别的,就为提升自己。

解女士是一名小学老师,戴一副眼镜,长相并不出众,不是美女,却有一种笃定和自信写在脸上。市民大讲堂是在上午9点半开始,每周,她都在9点左右来到现场,找一个靠前

的位置坐下来,静静等待讲座开始。

“每周都来,这成了我的一个生活习惯,有时是周六,有时是周日,不管怎样,我都舍不得错过每期的讲座。”解女士说,我是一个国学爱好者,2014年下半年的那几期关于传统文化的讲座,着实令我着迷,每次我都会认真做笔记,回家还要细细品味。

解女士说生活本就有许多烦恼,她也不例外,但她不愿意选择和婆婆为鸡毛蒜皮的小事

争吵,也不愿为孩子的教育问题和丈夫争得面红耳赤,更不愿为了工作中的蝇头小利而你争我斗,她选择把自己置身于图书馆这个安静的文化环境中,静静汲取知识,她相信,在这里,眼界会开阔,心胸亦宽广,烦恼亦会在心中烟消云散。

她还呼吁女性朋友们少逛街,少上网,多读书,多听讲座,不为别的,就为提升自己,内涵和气质就是在日积月累的提升中培养出来的。

