宁海首个早孕关爱门诊开诊 提供全程生育关爱服务

“最近吃了不少辣的食物，昨天晚上辣吃多了感觉肠胃有点不舒服，今天就立马赶过来就诊了，也想到医生这里了解一些早孕饮食的建议。”孕12周的何女士一大早就来到县妇保院的早孕关爱门诊等待咨询。

据了解，县妇保院设立的全县首家早孕关爱门诊于3月份正式启动，该门诊由专业的团队提供包含门诊、导诊、咨询、指导、产前检查、检查检验预约、分娩预约、生育保险政策咨询等“孕产妇一站式”服务。产科医师接诊，会在充分尊重女性和家庭意愿的基础上，对早孕女性实行分类指导服务。

“早孕关爱中心主要为孕13周之前的孕妇，包括确认妊娠、先兆流产、复发性流产、拟人工流产等女性提供个体化、精准化、规范化的诊疗服务。”县妇保院家庭病房主任王英芬介绍，该门诊将早孕人群分成三类，分级施策。第一类是拟生育女性，门诊会落实孕产期保健工作规范，提供生育全程服务保障，在整个孕期给予标准化服务。第二类是早孕异常女性，门诊会综合评估早期孕育风险，落实多学科合作，给予相应的医学处置。第三类为拟行人工流产的女性，门诊通过利弊分析助其审慎决策，以降低人工流产及相关并发症的风险。

早孕关爱门诊的开诊，不仅提升了县妇保院的医疗服务水平，也为地区母婴健康事业的发展注入了新动力。未来，县妇保院将继续深化服务内涵，不断优化创新早孕管理门诊的服务模式，切实维护女性生殖健康，为社会优生优育贡献力量。

（孕产保健部）

22岁女孩只胖肚子，婚检“揪出”5斤多重的卵巢囊肿

“我以为自己只是胖了，没想到肚子里藏了5.8斤重的囊肿，想想也很可怕。好在做了婚检。”近日，在宁海县妇幼保健院接受了卵巢囊肿手术后，年轻女孩笑笑（化名）觉得既后怕又庆幸。

一年前开始肚子越来越大 婚检时才发现异样

笑笑今年22岁，平时身体很不错。学校毕业后，她就再没去医院做过体检等身体检查。去年开始，笑笑的肚子越来越大，她也没怎么放心上。毕竟，总体来看，她身材匀称，算不上胖。肚子越来越大，笑笑就通过穿宽松的衣服来掩盖。有时候，别人问她怎么肉都长肚子上了，她就无奈地回应：“哎，我就肚子胖。”

前几天，笑笑夫妇俩前往宁海县婚姻登记处领取了结婚证。完成登记后，在婚孕前检查中心志愿者的耐心劝说下，两人前往同楼层的婚孕前检查中心进行检查。

婚孕前检查中心主任钟亚莉发现小林腹部异常隆起，看上去像怀孕六七个月了，疑似有盆腔包块，便立刻安排了B超检查。当时，笑笑还是认为自己只是肚子上肉比较多而已。

B超提示，笑笑左侧卵巢有个直径达18厘米的囊肿。情况紧急，钟亚莉迅速为笑笑开通了绿色通道，第一时间转诊至宁海县妇幼保健院。

取出5.8斤重囊肿 定期体检，遵医嘱及时干预

县妇保院副主任医师乌静在完善各项术前准备后，为笑笑制定了个体化的手术方案。考虑到笑笑年纪轻，乌静为其实施单孔腹腔镜下巨大卵巢囊肿剥除术，成功取出了重达5.8斤的囊肿。目前，笑笑恢复良好。手术从肚脐附近入路，因此笑笑体表几乎没有留下任何疤痕。她惊喜地说：“手术做好，肚子马上就变平了，原来我真的没长胖。”术后病理报告提示为：卵巢粘液性囊腺瘤。

乌静介绍，卵巢粘液性囊腺瘤常见于育龄期女性，多为良性，一般发生于单侧卵巢。她提醒，虽然粘液性囊腺瘤多为良性，但这并不意味着就可以轻视。随着瘤体增大，会压迫盆腔、腹腔的多个脏器，造成尿频、肾积水、消化不良等诸多并发症；增大的瘤体还可能会破坏卵巢功能，引起女性不孕；囊肿破裂等还可能导致一系列急腹症。

因此，乌静建议女性朋友要养成定期接受妇科检查的习惯，一旦发现有卵巢肿瘤，要遵医嘱予以及时干预。

提前3个月—6个月先婚检再登记 养成定期体检的习惯

记者了解到，为方便新人婚检，宁海县妇幼保健院优化服务，除周一至周五，周日也在门诊楼4楼生殖中心增设免费婚孕前检查。项目涵盖了优生健康教育、病史询问、阴道分泌物、血常规、肝功能等多项实验室检查，还有妇科超声检查，以及风险评估、咨询指导和妊娠追踪等服务。

钟亚莉呼吁广大新人，为保障婚姻稳定，生育健康宝宝，应提前3个月—6个月持双方身份证完成婚前检查，再登记结婚。婚孕前检查中心还提供免费孕前检查。

（宁波记者王颖 通讯员夏亚萍）

HPV疫苗不等于宫颈癌“免死金牌” 医生提醒：接种疫苗不能替代体检

近日，35岁的甜甜（化名）被确诊为宫颈鳞状癌，高危型HPV16感染，错过了最佳手术时间，需先接受放化疗治疗。令人唏嘘的是，甜甜两年前已完成HPV四价疫苗的三针接种，却因忽视体检，错过疾病的早期发现时机。

两年前，在了解到HPV疫苗对预防宫颈癌的重要作用后，甜甜果断接种了HPV四价疫苗。此后，她便认为自己远离了宫颈癌的威胁，再未进行过体检。一年多前，甜甜出现阴道排液及接触性出血症状，但她想着自己已经接种过HPV疫苗，便没有把这些症状放在心上。最近出现持续阴道出血数月不止、下腹坠胀，才来到县妇保院主任医师岑瑾门诊就诊。

检查结果让甜甜震惊不已，病理报告提示为宫颈鳞状癌。岑瑾强调，尽管HPV疫苗能够有效预防大部分由HPV病毒引发的宫颈癌，但并不能做到百分百预防，而且除了HPV病毒感染外，还有其他因素可能导致宫颈癌的发生。

3月4日是国际HPV知晓日，医生提醒广大女性，HPV疫苗虽然是预防宫颈癌的重要手段，但绝不能替代定期体检。即使接种了HPV疫苗，也需要定期进行宫颈癌筛查，包括宫颈细胞学检查（TCT）和HPV检测等。通过定期筛查，可以早期发现宫颈癌前病变，及时进行干预和治疗，大大提高治愈率。此外，女性在日常生活中，一旦出现阴道异常出血、排液、下腹坠胀等不适症状，应及时就医，不要因为接种过HPV疫苗就掉以轻心。

（妇女保健部）

科学引导助力宝宝健康成长 儿保专家支招1-3岁幼儿养育与社交难题

“我家宝宝一岁半，一有小朋友碰他的玩具就大哭大闹，怎么哄都没用。”“孩子两岁了，明明不愿意却只会点头，真让人着急！”近日，在宁海县妇幼保健院儿保门诊，多位家长向儿保科主任医师陈赟倾诉育儿困惑。

陈医师指出，1-3岁是幼儿身心发展的关键期，此类社交和情绪问题十分常见。通过科学引导，家长可以帮助孩子顺利度过这一阶段。

饮食转型：多样化是关键

“断母乳后，幼儿应从奶类过渡到以谷类食物（如软饭、面条等）为主，同时增加蛋、肉、鱼、豆制品、蔬菜等食物的种类和数量。”陈医师表示，1岁以后的幼儿，咀嚼和消化能力有了明显提升，可从丰富多样的食物中获取更全面的营养，建议一周摄入40种食物，确保营养均衡。

此外，父亲参与育儿对孩子的性格塑造尤为重要。在门诊工作中，陈赟发现，那些经常由父亲带着进行户外运动，比如踢球、爬山的幼儿，他们的探索精神和抗挫能力明显比同龄人更强。

社交启蒙：从说“不”到建立边界感

面对幼儿社交冲突，陈医师建议通过情景模拟培养孩子的自我意识。例如家长可设计亲子游戏：爸爸扮演“强借玩具不还”的小伙伴，妈妈示范拒绝并告诉孩子：“不想借时可以说不。”实践中，孩子逐渐学会表达意愿，理解拒绝是正常社交行为。

针对1岁半幼儿不愿分享玩具的现象，陈医师解释，3岁前孩子物权意识强烈，强迫分享会破坏安全感。“家长应尊重孩子的选择，待其主动分享时及时鼓励，比如说‘一起玩更有趣’，逐步建立分享意识。”

友谊认知：适度引导，避免过度干预

“家长需帮助孩子辨别真正的朋友。”陈医师提到，有些幼儿为融入群体盲目迎合他人，反而难以获得尊重。她建议引导孩子选择互相理解、彼此舒适的伙伴，同时不必强求“必须有好友”“社交能力发展因人而异，家长应保持平常心”。

陈医师特别提醒，幼儿社交需把握参与尺度：过度干预会削弱孩子自主解决问题能力，但完全放任可能使其陷入无助。建议家长提供独立探索空间，同时观察孩子情绪变化，避免随意贴上“胆小”“自私”等标签。

“养育是静待花开的过程。”陈赟总结，理解幼儿发展规律，给予科学陪伴，孩子自会在成长中解锁属于自己的社交密码。

（儿童保健部）

专家门诊一览表

星期一

妇　科：秦慧萍
　　刘启宏
妇科肿瘤：欧还成
宫颈疾病：邵桂芬（上午）
更年期门诊：徐婉飞
产　科：纯春亚
　　王英芬
　　陈麻秀（上午）
孕妇营养门诊：葛丽亚（上午）
儿　科：余翠青
　　汪秀秀（上午）
小儿呼吸（哮喘）：胡仁明（上午）
儿科疑难杂症：郭　燕（17:30-20:30）
儿　保：黄敏辉
中医特色技术：葛政爱
内科（成人呼吸综合门诊）：唐永军

星期二

妇　科：秦慧萍
　　钟亚莉（上午）
　　周嘉萍
宫颈疾病：乌　静（上午）
更年期门诊：叶红霞（上午）
产　科：胡久炫
　　李　娟
产科特需：陈麻秀（上午）
儿　科：姜文潮
　　王　继（上午）
　　杨高杰（上午）
儿科疑难杂症：王耀东（17:30-20:30）
儿　保：陈　赟
小儿推拿：葛政爱（上午）
生殖内分泌科：关　群
乳腺外科：唐鸣挺
眼　科：应夏芬（上午）
内科（成人呼吸综合门诊）：唐永军
超声专家：王　岩（上午）

星期三

妇　科：沈予城（上午）
　　苏　理
　　胡金军
易失禁特需：何建华（下午）
中医妇科特需：金玲丽（上午）
产　科：郁华萍
产科特需：胡久球
计划生育：叶红岩
生殖内分泌科：张润勋（上午）
儿　科：杨高杰（上午）
　　胡笑笑（上午）
　　王方红（下午）
儿科疑难杂症特需：千　婷（17:30-20:30）
中医儿科：郭　燕（上午）
中西医结合科：鲍水清
内科（成人呼吸综合门诊）：唐永军
儿童科（食物过敏、营养门诊）：慈晓澍（上午）
儿童科（食物过敏、营养）：慈晓澍（下午）
中医特色技术：葛政爱
乳腺特特需：龙雯婧（上午）

星期四

妇　科：邵桂芬
　　娄慧萍
　　李　曲
妇科特需：王　悦（上午轮流）
　　杨　敏（上午轮流）
宫颈疾病：张雷丽（上午）
生殖内分泌科：金玲丽（上午）
产　科：张　琦
　　苏林尤
产科特需：王英芬（上午）
妇科特需：葛丽亚（上午）
儿　科：祝雪萍
　　童欢欢（下午）
小儿呼吸特需：王耀东（上午）
小儿内分泌：张　优（上午）
儿童呼吸与过敏：童欢欢（上午）
儿科夜专家特需（17:30-20:30）
儿　保：陈亚红
儿童法宣支宣特需：黄敏辉（上午）
小儿推拿：葛政爱（上午）
内科（成人呼吸综合门诊）：薛其骏（上午）

星期五

妇科特需：欧还成（上午）
　　金虹美（每月一次上午）
　　徐开红（每月一次上午）
妇　科：钟亚莉
　　谢红艳
宫颈疾病：秦慧萍（上午）
更年期门诊：叶红霞（上午）
产后盆底：叶亚莲（上午）
产　科：陈春武
　　郁华萍
产科特需：沈予城（上午）
鲁妇答系门诊：葛丽亚（上午）
计划生育科：林文雅
儿　科：王　继（上午）
　　胡笑笑（上午）
　　梁　健（上午）
　　王方红（下午）
儿科夜专家特需（17:30-20:30）
中医儿科特需：郑征洋（上午轮流）
　　连俊兰（上午轮流）
儿　保：葛海静
儿童法宣支宣特需：黄敏辉（上午）
学习困难：黄敏辉（下午）
中医特色技术：葛政爱
眼　科：卢春富（上午）
内科（成人呼吸综合门诊）：唐永军
超声专家：王　岩（上午）

星期六

妇　科：史　斌
　　苏　曲
更年期风湿病：叶红霞（上午）
妇科周末专家：秦慧萍（上午）
产　科：徐文利
　　张　石（上午）
　　李　胡（上午）
生殖内分泌科：贺晓军
中西医结合特需：李宏春（隔周上午）
小儿内分泌特需：黄柯（隔月一次上午）
　　林明（隔月一次上午）
小儿内分泌：张　优
小儿呼吸（哮喘）：胡仁明（上午）
儿　保：俞晓敏
眼　科：应夏芬
内科（成人呼吸综合门诊）：唐永军
皮　肤　科：虞文斌
乳腺外科：梁素萍

星期日

妇　科：邵桂芬
　　金甘如（上午）
妇科特需：陈亚侠（每月一次）
产后盆底：蔡　瑾（隔周一次上午）
产　科：郁华萍
　　杨秀琴
儿　科：千　婷（下午）
　　王方红（下午）
　　戴　笠（上午）
小儿内分泌：千　婷（上午）
小儿呼吸及过敏（湿疹等）：冯伟（上午）
儿保科（食物过敏、营养）：慈晓澍（上午）
儿童周末专家：陈晓晓（下午）
中医特色技术：葛政爱
中医儿科（湿疹体质、鼻炎）：郭燕
生殖内分泌科：谢　震
中医妇科：罗　琦
小儿泌尿外科：朱伟超（下午）

以上排班若有变动 以现场挂号为准
预约挂号电话：65120120

暴躁、多动、黑眼圈……家里有个“小哪吒”，怎么办？ 医生提醒可能是脾虚肝旺

很多人都看过寒假动画大片《哪吒2》，那亦正亦邪的捣蛋鬼，酷酷的烟熏妆，手插裤兜的颓废步伐，敢爱敢恨、有点小邪恶的暴戾性格……这看似卡通化的人物形象，在医生眼里却代表着脏腑机能可能出现了一些问题。

“首先一点就着的‘魔童’，多因心肝火旺。”县妇保院邵征洋省级名医工作室负责人、主任中医师连俊兰表示，从中医理论来讲，脾气暴躁，稍不如意就大发雷霆的孩子多属心肝火旺体质。中医认为，肝主疏泄，调畅人体气机，心主神明。一旦肝火过旺、心火上炎，孩子就如同被点燃的“爆竹筒”，情绪和行为极易失控，表现出暴躁多动的症状。在五行关系中，肝属木，脾属土，肝木过旺会克制脾土。虽说小孩子本身脾气相对不足，脾的功能较弱，但像哪吒这种情况，并非脾虚在先导致肝旺，而是肝火持续亢盛，时间久了可能影响脾胃，出现一些脾虚症状。从整个故事来看，哪吒呈现出的是积极、亢进的状态，属于典型的实热证，应以心肝火旺为主。

针对孩子心肝火旺的情况，连俊兰建议家长从饮食和沟通两方面着手。饮食上，减少孩子对辛辣、油腻等易上火食物的摄入，多提供清淡、易消化的蔬菜、水果，为孩子身体“降火”；沟通时，家长要摒弃强硬态度，用温和、耐心的方式引导孩子表达情绪与需求，以爱为桥梁，走进孩子内心，化解他们的“小脾气”。

而作为标志性的黑眼圈，则是由于下眼睑部的静脉血液瘀滞造成的，血液流通不畅，瘀滞于此，就会在表皮显现出青色或者黑色。在中医学的理论中，黑眼圈特别是小孩子黑眼圈的形成，要责之于脾气虚弱。脾气虚弱，水液代谢失调，湿浊积聚于内，上泛于下眼睑。“总体来说，这与睡眠不足、熬夜等不良生活习惯脱不了干系，熬夜打破人体阴阳平衡，导致阴虚火旺，进而使肝火、心火旺盛，影响肝脏疏泄功能，造成气机失调，眼部血液循环不畅，形成黑眼圈。”连俊兰表示，如果孩子存在脾胃气虚的情况，除了吃中药治疗，平时饮食上要禁食生冷寒凉之品，奶制品不宜过多，如酸奶、奶酪类；水果不宜过多、过杂，每日食用1~2种水果为佳；注意保证主食的摄入，粗粮和细粮搭配食用，可适当多食山药、莲子、薏米等，有助于固健脾胃之气。

此外，每天适当的户外活动也是缓解孩子暴躁与多动的好方法，运动可以帮助孩子释放多余的精力，同时也有助于调节情绪，提升睡眠质量。（邵征洋省级名医工作室）

6岁前黄金期！出现“五不”症状，你家孩子可能不是内向

孤独症患儿数量上升，专家呼吁6岁前是黄金干预期，家长应及时咨询评估。作为宁波市孤独症康复定点医疗机构，县妇保院始终积极践行“早筛查、早发现、早干预”的理念，为了给孤独症患儿提供更优质、更全面的诊治康复服务。

前不久，宁海的王女士第一次听说这个疾病，更让她崩溃的是，就在这一天，她的儿子明明（化名）被诊断为患了孤独症。

“吃了西兰花就像到了考拉的家——桉树一样”“电梯里的按钮看起来像方形、圆形的井盖”“爸爸牙疼要去诚信银行取钱”……这个语出惊人的孩子就是明明，一名小学三年级学生。

在宁海县妇幼保健院儿保科主任黄敏辉的门诊，王女士告诉黄医生，明明在同别人交流时，几乎不会有眼神对视，别人和他说话，他常常只是匆匆看一眼，更多的时候不予理会，在学校时很少和同学们一起玩。但一回到家里，明明就像打开了话匣子，自顾自地讲述动画片、绘本里的情节，还总把自己想象成故事中的角色，从不管别人是否在倾听。学习上，明明作业拖拉，每天都写到很晚，上课时更是没办法集中注意力。

经过专业的评估与检查，明明被诊断为以多动症为表现的孤独症谱系（阿斯伯格综合征）。

孤独症，医学全称为孤独症谱系障碍（ASD），是一类病因复杂的神经发育障碍性疾病。其核心症状包括社会交往障碍、语言沟通障碍，以及兴趣狭窄和刻板重复的行为模式，这些问题严重阻碍着儿童社会功能的发展，极大地影响了他们的生活质量。

“近年来，孤独症患儿数量呈明显上升趋势。”黄敏辉主任介绍，目前每年在宁海县妇幼保健院进行康复治疗的孤独症患儿有20多名。自2013年起，宁海县针对辖区内18月龄儿童开展孤独症筛查工作，仅2024年，就筛查出30余例孤独症及疑似患儿。

据介绍，孤独症成因复杂，遗传因素起着关键作用，家族中有患者的遗传风险更高；孕期产伤、病毒感染、免疫系统异常等，在胎儿神经发育关键期，也可能诱发孤独症。

当前社会对孤独症的认知并不充分。部分家长担心给孩子贴上孤独症的标签会影响孩子未来，不愿意面对孩子患病的事实；部分医生也因害怕担责，不愿轻易做出诊断。这就导致一些存在严重功能影响的孩子无法及时确诊，进而难以获取相应的社会资源，错失更好的康复机会。

谈及孤独症儿童的康复关键，黄敏辉主任反复强调，早发现、早干预至关重要。儿童发育进程中出现“不语、不看、不应、不指、不当”等“五不”现象，常常是孤独症的早期预警信号。一般来说，6岁前是孤独症的最佳干预期，3岁前进行干预，康复效果会更为显著。

在临床诊疗过程中，不少家长存在误区，认为孩子会说话就不是孤独症。实际上，孤独症孩子的语言表现形式丰富多样，会说话并不能完全排除孤独症的可能性。

有些孩子虽然能够开口说话，但语言表达能力明显滞后于同龄人，用词简单、语句结构单一；而有些孩子则会突然说出远超其年龄理解范畴的复杂话语，且不分场合、喋喋不休；还有一些孩子如同“复读机”一般，机械地重复别人说过的话，却对话语背后的含义毫无理解；有的孩子总是沉浸在自己的世界里，自顾自地喃喃自语，对旁人的呼唤充耳不闻；在交流过程中，他们往往难以进行连续有效的对话，常常答非所问，即便随着年龄的增长，这种交流障碍也很难得到明显改善。

若家长对孩子的发育情况存在疑虑，应及时前往正规专业医疗机构进行咨询评估，抓住6岁前尤其是3岁前的干预黄金期。

（宁波记者陈敏 通讯员夏亚萍）

有家长想给孩子吃“聪明药” 医生：有成瘾性风险，随意服用后果严重

最近，一种叫“专注达”被誉为“聪明药”，在家长圈中悄然流行。部分家长误以为它能让正常人变得更聪明，声称孩子服用后在学习和考试中“更加专注，注意力更加集中，精神更加振奋”。然而，这种说法不仅缺乏科学依据，更是对孩子健康的不负责。

在外卖平台上，输入关键词后就会跳出相关商品，品名有“专注达”等，商品的详细描述令人心动。据介绍，心不在焉、考试粗心大意、作业马虎、经常走神，经常把b和d，p和q形近字弄混淆等，都是注意缺陷的表现，而服用该药物可以实现“身心合一，专注学习，告别做A想B”。因此，不少家长把这类通用名为“盐酸哌甲酯”的药物称为“聪明药”。

“聪明药”真有那么神奇吗？据介绍，这类药物是一种国家严格管控的精神类药物，主要用于治疗注意力缺陷多动障碍（AD-HD），也就是常说的多动症。

药物通过调节大脑中的去甲肾上腺素和多巴胺等神经递质水平，帮助患者改善症状，提高注意力和自我控制能力，从而更好地参与学习和生活。通俗地说，这种药物绝非正常人提升智力的“灵丹妙药”，更不能被当作提高学习成绩的“神器”。

危害显而易见且极其严重

黄敏辉指出，滥用“专注达”类药物的危害是显而易见且极其严重的。从药物作用机制来看，正常人的大脑神经递质系统处于平衡状态，而服用专注达会打破这种平衡。过多的多巴胺和去甲肾上腺素释放可能会引发一系列不良反应。

长期滥用这种药物，还可能影响孩子生长发育，对其身心健康造成长远的伤害。如果孩子临近考试吃不好、睡不着，反而会影响发挥。

黄敏辉指出，真正需要服用“专注达”类药物的只有中重度多动症患儿。这类患者必须在医生的严格指导下使用药物，并严格把控适应证，坚决杜绝药物滥用。

他提醒，家长应理性看待孩子的学习成绩，以发展的眼光看待孩子的成长。每个孩子都有其独特的成长轨迹和天赋，学习成绩并非衡量孩子能力的唯一标准。家长应为孩子营造一个宽松、包容、鼓励探索和尝试的成长环境，帮助孩子培养良好的学习习惯、时间管理能力和专注力，而不是盲目追求所谓的“聪明药”。

（宁波记者王颖 通讯员 王珍珍 夏亚萍）