

●湖湘名医

# 从名医到科普“网红”

## ——记妇产科专家杨苏安

在医患眼中，长沙市第一医院妇产科主任杨苏安是一位和蔼可亲、医德高尚、医术精湛的好大夫，她总是能给患者带来春天般的温暖，给同事传递积极向上的正能量。她对患者一视同仁，不管是面对慕名而来的疑难杂症患者还是各类危重孕产妇，她都能耐心细致地询问、无微不至地关怀、精益求精地诊治，始终用自己的真心付出诠释一名普通医者的仁心仁术。

从事妇产工作40余年的杨苏安，练就了精湛的微创手术技艺。2017年，杨苏安就带领妇科团队开展前韧带悬吊术以及阴道紧缩术这一类高难度手术；在长沙市市级医院率先开展盆底修复手术，20余年来成功为数千例患者解除痛苦。

随着生活水平的提高和对生活质量的高要求，患有子宫严重脱垂、阴道松弛的女性迫切要求保留子宫及恢复性功能，这给妇科医疗提出了新的要求和挑战。病人的需求就是医生的追求，杨苏安大胆尝试、不断摸索和创新手术方式方法，解决了一个又一

个难题，相关研究和创新成果在十余种学术刊物发表。

2002年，杨苏安带领妇产科医疗团队创新开展妇科各类高难度四级手术，包括妇科恶性肿瘤的综合治疗、盆底功能障碍性疾病、妇产科各种疑难杂症、女性私密整形等，当时的技术水平已经处于国内领先，获得广大同行及患者高度好评。

杨苏安曾经调侃说，自己是永远在线的“值班医生”、妇产科手术室里的“消防员”。从医40余年来，加班加点早已成为她的家常便饭，逢年过节依旧坚守岗位更是成为一种常态。

她的坚守，使一些病危患者及时化险为夷，也给一些重症患者创造了生命奇迹。卵巢癌预后普遍不好，5年生存率仅35%左右，晚期卵巢癌生存率更低。杨苏安开展卵巢癌手术20多年，经其救治的卵巢癌患者平均存活率8年，最长的10余年。2011年，李阿姨被诊断为卵巢癌广泛转移，累及大网膜、肠管及腹腔淋巴结，已经为晚期卵巢癌3期。杨苏安为李

阿姨实施了肿瘤细胞减灭术，术后正规化疗6个疗程。坚持随诊，李阿姨健康地度过了10个春秋。

在杨苏安的言传身教和感染下，她身边的医护人员都养成了严谨求实、敬业奉献的良好医德医风，科室获得“湖南省芙蓉标兵岗”荣誉称号。2011年，她带领的长沙市第一医院妇产科挂牌“国家级微创培训基地”。她个人多次代表长沙市妇产科专业参与省内外学术会议，个人先后6次获市级立功表彰。

杨苏安认为真正的医学健康科普，需要的是医学专业人士权威的讲解和生动的描述，将博大精深的医学知识深入浅出、言简意赅的方式呈现在普通女性面前，才能帮助她们解决长期被私密问题困扰的烦恼和焦虑。她依托新浪微博、抖音等自媒体平台，开展女性健康公益网络科普。其个人抖音号上线不到2年，发布专业科普视频666条，拥有近300万的“粉丝”，获赞1428.9万，成为深受广大女性同胞信赖的网红医生。

湖南省12320呼叫中心 供稿

■关注

## “晒娃成瘾” 背后弊端不得不防

网络流行一个新词叫“晒娃成瘾”，意指习惯性在社交媒体上分享孩子的动态和照片。“晒娃”者把自己孩子的照片、视频等等展示给亲朋好友或陌生人，原因也比较复杂，可能掺杂着分享、炫耀、秀幸福等多种因素。尤其是自己孩子参加一些文体活动，或者是得到一些奖励、荣誉的照片，得到亲朋好友的祝福、点赞，对于父母来说可谓成就感爆棚。

表面上看，晒娃主要是一个家庭的私领域问题，是一个孩子的父母是否愿意以及愿意怎样展示家庭私生活的问题，遵循“法不禁止即自由”的原则。然而如果我们能够站在孩子的角度，尤其是站在保障未成年人的合法权益的角度来看，就会发现事情可能没有想象中那么简单。

首先，最值得关注的是“晒娃成瘾”背后的安全问题。很多父母晒出的孩子的照片，包含了儿童的姓名、样貌、就读的幼儿园或者是学校的班级、家庭住址等信息，而这些信息一旦被别有用心的人进行串联，就可以组合成一个儿童完整的个人信息链条，在带来信息泄露的同时，也产生了人身安全隐患。

其次，过度晒娃，可能会给孩子带来现实中意想不到的麻烦和困扰。有未成年人表示，因父母经常发布自己的照片、各种生活信息在社交平台上，结果这些信息被自己的同学看到，导致自己在学校里被同学嘲笑，甚至还遭受到校园霸凌、校园暴力的伤害。这大概是很多父母所没有想到的，也是应该力求避免的。

再次，晒娃要尊重孩子自己的意愿，尤其在孩子可以自己做出选择的时候。现在已有一些初中、高中的孩子表示，自己小时候的照片被晒到了父母的朋友圈或自媒体，现在自己看来，觉得很尴尬、很难堪。那么在孩子已经懂事，可以自己做出选择的时候，父母在晒娃之前，就不妨多征求孩子的意见，尊重他们的意愿。

晒娃无罪，但是从加强儿童权益保护的角度来看，不管是晒娃还是其他，父母的行为都应该以“儿童的最大利益”为首要出发点，以避免儿童受到伤害为最大底线。

（《北京青年报》3.10，文/苑广阔）

■给您提个醒

## 泡脚加错“料” 越泡越失眠

为了助眠和养生，许多人临睡前用热水泡脚，还有人投入药材，给泡脚水“加料”。对此，福建中医药大学附属第三人民医院副主任医师戴荣水日前提醒，如何泡脚有讲究，若泡得不对，不但可能收效甚微甚至适得其反。

从事新媒体编辑工作的小云（化名）今年32岁。由于工作压力大，近3年来，她出现了难眠、多梦的情况，并且常常烦躁不安，晨起感到口干口苦，月经也不准，时有痛经症状。

最近，小云听同事介绍，冬季初春天气湿冷，往热水里加适量艾叶、生姜泡脚，可祛湿补阳、改善宫寒、促进睡眠。小云一听觉得有理，于是每天这么泡一次，每次30分钟。没想到，泡了一周后，她多梦、烦躁、失眠的症状更严重了。于是，她去看中医。

戴荣水医生接诊了小云。“你的泡脚方法不对！”戴荣水说，小云工作压力大，导致“肝郁而化火”，造成失眠、月经不调。春天又是肝气主升发的季节，易使肝火旺盛。在这种情况下，小云用生姜、艾叶等温热之品泡脚，无异于火上浇油，使火气更旺，加重症状。他建议，小云泡脚宜用疏肝、平肝、理气之物，如将柴胡、黄芩、龙骨、牡蛎、川楝子、青皮等煮水来泡。他特别提醒，许多女性一出现月经不调、痛经，就以为病因是宫寒、体虚。其实，肝火大也可能导致这些症状，用中药材需辩证施治。

（《福州晚报》3.9，文/朱丹华 戴军）



共享头盔进校园

3月10日，在浙江省湖州市织里镇晟舍幼儿园，织里镇公安分局交巡警大队启动“共享头盔进校园”活动。图为交警现场指导小朋友如何正确佩戴头盔。

新华社记者 徐昱 摄

■健康新知

## 被动吸烟超10年 龋齿风险高1.5倍

吸烟不仅有害自身健康，而且还有害他人健康，后者被称为被动吸烟，俗称吸二手烟。近期，日本冈山大学附属医院、研究生院和保健管理中心的研究小组，发表在《国际环境研究与公共卫生杂志》的一项横断研究报告，在家庭被动吸烟10年以上的年轻人，与无被动吸烟史的年轻人相比，患龋齿的风险高出1.5倍。

研究小组以2019年进入该大学的1905名一年级大学生（年龄18~19岁的非吸烟者）为

对象，采取问卷调查与口腔检查相结合的方式，调查了龋齿数量、刷牙习惯、食用甜点和饮料的频率、同居家人的吸烟经历等，并在口腔科医生检查的基础上，分析和研究了龋齿与家庭吸烟状况之间的关系。

结果表明，在患有龋齿、因龋齿而丧失的牙齿、有龋齿治疗痕迹的牙齿三者中，有一个以上龋齿的共884人，完全没有的为1021人，家庭中被动吸烟超过10年的大学生，与龋齿的发病有

显著的关系，和家庭无被动吸烟的大学生相比，患龋齿的风险增加1.5倍，在吸烟家庭中，出生后被动吸烟的儿童和青少年患龋齿的风险增加1.3倍。

研究人员认为，上述研究证明，在家庭中长期被动吸烟，会影响口腔健康，是诱发龋齿的危险因素之一，防止家庭被动吸烟，不仅能保护全身健康，还可以预防龋齿，因此推进家庭戒烟，对保护口腔健康具有重要意义。

宁蔚夏 译