

千公里奔赴 向着温暖出发

——湘潭市中心医院外省医生回家过年纪实

本报记者 郭芝桃 通讯员 陈沁沁 王灿 彭文桂

2月2日是北方小年，在湘潭市中心医院生殖与遗传中心的走廊内，一对老年夫妇认真地看一位医生抱着双胞胎娃娃的照片及介绍，边看边喃喃自语：“感谢党和医院的培养，向红真的为社会和人民在做贡献。我们为她骄傲！”这对老年夫妇是湘潭市中心医院生殖与遗传中心副主任黄向红的父母，他们是医院工会此次特意从河南邀请过来的重量级嘉宾。

“我们医院是无假日医院，万家团圆之时医护人员也必须坚守岗位，守护人民健康，因此外省的医护人员很少能够在节日和家人团聚。”湘潭市中心医院党委委员、副院长、工会主席成沛玉介绍，“为表达对员工的关爱、对家属的感谢，2024年春节到来之际，医院工会特别策划推出‘情暖回家路——外省医生回家过年纪实’活动，让外地医生也能过个团圆年。”

6年 千公里奔赴

黄向红是湘潭市中心医院生殖与遗传中心副主任，也是该中心创建者之一，她曾荣获湘潭市D类高层次人才、市百岗明星、莲城医卫名家、市优秀医务工作者等荣誉，填补了湘潭市妇科内分泌、不孕不育诊治、辅助生殖技术、产前诊断等技术领域的空白。因为工作、疫情等原因，黄向红已经连续6年没有回河南驻马店市西平县的老家过年了。

今年因科研项目在关键期，还是未能回家，贴心的“娘家人”将她的家人接到医院，“工作重要！娃没时间回来，我们去看她。”在医院的帮助下，黄向红的父母从西平县出山镇月林村来到伟人故里湘潭，与女儿来了场“千公里奔赴”。

在医院领导和院工会的安排下，黄爸爸、黄妈妈第一次走进黄向红工作室，他们看到墙上的锦旗和奖牌，二老感到十分欣慰，他们对黄向红说：“努力工作，回报医院，回报社会。”父母的话只有短短的十二个字，纯朴却又饱含期望。

湘潭市中心医院生殖与遗传中心从2006年创建，如今已是全国一流的生殖遗传中心，在国内辅助生殖界拥有较高的知名度和信誉度。中心的试管婴儿每年超过2000余周期，临床妊娠率60%以上，已达到国际先进水平。黄向红带领团队曾获评“全国五一巾帼标兵岗”“全国巾帼文明岗”等荣誉。她用精湛的医术、医者仁心的使命担当对待每一位患者。

两地 思念科技相连

湘潭距离河南月林村有近700公里路程，但现代的新科技，却让却两地的思念有了连接。

打开抖音、西瓜视频，搜索“生殖科黄医生”，你会看到一位气质优雅、经验丰富的生殖医学专家在科普各种生殖健康知识。“试管婴儿如何省时省钱？”“多久可以测出怀孕？”这些人们关注的生殖问题，在她的娓娓道来之中迎刃而解。

这位“生殖科黄医生”就是黄向红。她的抖音、西瓜视频有60余万粉丝，其中，爸爸是她的“铁粉”。

“快八十岁的爸爸每天一早起来就打开抖音，‘生殖科黄医生’是他唯一关注的号。”黄向红的弟弟向记者说到，“打电话怕打扰到我姐，但又非常想念我姐，抖音是我父母了解我姐的最好途径，胖了瘦了一眼就清楚。”

“爸、妈，吃饭可不能随便对付，今天中午的菜不够营养，晚餐重新炒点啊。”这是黄向红通过摄像头对远在千公里外的父母说得最多的一句话。提醒气候变化，生活日常，以及开心的事情分享，黄向红更多的时候是通过家里的摄像头与父母沟通。

然而，科技能带来便利，却无法改变遗憾。

2022年5月，黄向红接到弟弟的电话，外婆去世了！黄向红伤心不已，她永远失去了最疼爱自己的外婆。年近百岁的外婆生病时正值新冠肺炎疫情时期，身为医务人员的黄向红深感肩上责任重大，她将悲痛埋在心底，投身工作，最终未能见外婆最后一面，这也成了黄向红心中最深的遗憾。

正是这份遗憾，黄向红格外珍惜每一次与亲人的团聚。你在一线守护大家健康，你的家人有“娘家人”来温暖。“情暖回家路——外省医生回家过年”活动，让黄向红收获了“家”的温暖，更坚定了为人民群众的健康保驾护航的决心和信念。

痛经切勿“习以为常”

小芳今年27岁，她发现自己来月经时特别疼痛。起初她并没有太过于在意，毕竟月经不痛那还能叫月经吗？但在随后的几个月里，这种疼痛感越来越强烈，而且在离月经期还差三四天就会出现。疼痛难忍的小芳来到医院就诊，医生检查后发现，小芳患上了子宫腺肌病，月经的异常疼痛即与之有关。痛经可不是小问题，异常的疼痛需引起重视，及时治疗。



什么是痛经？

痛经是一种常见的生理现象，通常在女性经期前后出现，表现为下腹正中绞痛或钝痛，可放射到两侧下腹部、腰部及大腿部。这种疼痛通常被描述为一种剧烈的刺痛或钻痛感，可以伴随其他不适症状，如恶心、呕吐、腹泻、头晕、头痛和疲劳等，偶尔可见晕厥及发热。痛经通常分为原发性和继发性，其中原发性痛经是指没有明显的疾病或病理因素的痛经，通常在月经初期开始，随着月经的进行逐渐减轻。继发性痛经是指由盆腔器质性疾病引起的痛经，如子宫内膜异位症、子宫腺肌症、子宫腔内粘连等。

多痛才算痛经？

首先，痛经的程度因人而异，没有一种普遍适用的标准来衡量。有些女性可能只感到轻微的不适，而对另一些人来说，疼痛可能会更为剧烈。现阶段，判断是不是痛经的关键在于疼痛是否影响了女性的日常生活和工作。例如，痛经可能导致女性难以集中注意力、缺席学校学习或单位工作，或者在进行日常任务时感到痛苦，即可判断为痛经。此外，是否需要使用止痛药来缓解症状也是判断痛经的一个因素。如果女性需要依赖止痛药来减轻疼痛，这表明疼痛程度可能已经超出了她们的容忍范围，因此可以被视为痛经。

痛经该吃什么药？

1.非激素药物：如布洛芬、扑热息痛、双氯酚酸钠双释放肠溶胶囊等可轻松止痛，而且这些药通常可以在药店或超市购买。它们的作用机制是通过抑制环氧合酶抑制外周前列腺素的产生，从而达到镇痛作用。这些药物一般来说是安全的，但使用时务必按照医生或药品包装上的建议使用，不要超量服用，过量使用可能会导致不良反应发生。

止痛药物治疗潜在的副作用包括可能会导致胃肠不适，因此最好在饭后或与食物一起服用。如果患者有过敏史或其他健康问题，请在使用药物之前咨询医生。此外，应避免与其他药物同时使用，以免发生相互作用。

2.激素药物：（1）口服复合型

激素避孕药。如去氧孕烯炔雌醇片、炔雌醇环丙孕酮片、屈螺酮炔雌醇片等，在缓解痛经方面有一定效果。因为这些避孕药含有雌激素和孕激素，通过抑制排卵及子宫内膜组织生长，减少月经量和前列腺素的分泌，从而降低子宫内压及子宫收缩程度，可以有效缓解痛经。虽然口服避孕药在缓解痛经方面有潜在的好处，但并不适合每个人。在考虑使用口服避孕药来缓解痛经之前，应该咨询医生。医生会评估个体情况，确定是否适合使用口服避孕药。另外，口服避孕药有多种不同的类型，包括单相和多相药物，以及含有不同类型和剂量的荷尔蒙。医生会根据患者具体需求和症状选择最合适的药物类型和剂量。因此，自行购买或更换口服避孕药之前，务必咨询医生。另一方面，口服避孕药可能会引起一些副作用，如乳房胀痛、头痛、恶心、情绪波动等。这些副作用通常在药物开始使用后的几个月内减轻，但如果副作用严重或持续时间较长，应及时向医生报告。如果医生建议使用口服避孕药来缓解痛经，这就意味着需要定期进行医学监测，这包括定期的体检和与医生的定期咨询，以确保用药安全。

（2）左炔诺孕酮宫内节育系统（曼月乐），针对子宫内膜异位症或子宫腺肌症等疾病引起的痛经可选择该治疗措施。原理在于释放左炔诺孕酮，类似于黄体酮，可抑制子宫内膜的过度增生，从而减少出血量。而对于子宫内膜异位症患者，左炔诺孕酮可以减缓异常的子宫内膜生长。

3.补充和替代疗法：对于不影响日常工作和生活的轻微痛经，可通过运动、局部热敷、行为干预、调节饮食进行缓解，必要时可请中医科会诊辅助治疗。

总而言之，在痛经问题的处理上，止痛药和避孕药是比较有用的两种方法。但请记住，痛经的严重程度因人而异，所以具体的使用效果也可能因个体而异。如果痛经持续严重或伴随其他异常症状，建议咨询医生，以获取更具体的治疗建议和评估。医生可以根据个体情况制定更针对性的治疗计划。

钦州市第二人民医院 黄文荣