

守护银龄芳华 构筑康养港湾

——太原康养集团纺织医院妇科诊疗中心守护女性健康

太原康养集团纺织医院妇科诊疗中心，坐落于万柏林区众纺路29号，宛如一处静守岁月的健康港湾。该中心致力于女性全生命周期健康管理，深度融合专业医疗技术与人文康养理念，以全面关怀和持续照护为核心，全心守护女性每一阶段的健康与美好。

聚焦银龄 医养融合

中心汇聚了一支经验丰富的妇科医疗团队，成员均具备扎实的诊疗功底，能够妥善应对从常见病到疑难杂症的各种健康需求。在技术方面，中心配备彩色多普勒超声等先进设备，助力精准诊断，并积极开展多项微创与康复的妇科特色技术，为每一位患者提供适宜、个性化的治疗方案。

中心充分发挥集团康养资源优势，将服务重点延伸至老年女性群体，积极实践“医疗、康复、养老”一体化服务模式。

针对老年妇科常见问题，不仅提供专项检查与舒缓治疗，更注重与集团养老服务的无缝衔接，构建起涵盖诊后康复、慢性病管理及日常生活照护的连贯服务体系。通过规范的健康评估与专业诊疗，着力提升更年期及老年期女性的生活质量。

同时，依托院内多科室协作及与上级医疗机构的联动机制，为老年女性提供综合、便捷、充满人文关怀的医疗康养服务。

专业团队 精准诊疗

在服务老年女性的同时，该中心还构建了覆盖女性各年龄阶段的健康服务体系，实现全周期健康服务。

依托智能化管理，定制个性化

“前几天，有位老年患者，早上起床猛然坐起后头晕摔倒，经检查是体位性低血压引发的脑梗！”12月17日，太原市二院老年病科主任李旭红提醒，冬季是慢性病老年人的“健康关键期”，从日常起居到饮食运动，做好以下4点，确保平稳过冬。

首先注意保暖：李主任说，老年



体检方案，实施重点疾病筛查，并建立持续跟踪的健康档案。

在计划生育与孕产健康方面，提供微创手术选择、专业咨询门诊及系统的孕前检查指导。

产后康复专注于身体机能恢复，涵盖盆底修复、形体管理与乳腺健康支持。

从婚前、孕前、孕期、产褥期到更年期，提供连贯的阶段保健服务，确保女性在每一段生理时期都能得到针对性的健康呵护。

人保暖要“精准到位”，避免“过犹不及”。头部戴棉帽，颈部围围巾，穿加绒防滑鞋，关节疼痛者佩戴护膝、护腰，减少寒风直吹。穿衣采取“洋葱法则”，内层选透气棉质衣物，中层穿毛衣或抓绒衣保暖，外层套防风外套，方便随温度变化增减，避免出汗后受凉。室内温度应保持在18℃-22℃，避免忽冷忽热，睡前用40℃温水泡脚15分钟，促进血液循环。

其次是饮食方面：要遵循“清淡规律”，管住“嘴”护好“身”。拒绝生冷刺激，不碰冰水果、冷牛奶、冰

啤酒等，减少肠胃负担，预防腹泻。控制盐油摄入，每日食盐不超过5克，少吃红烧肉、腌菜等高盐高脂食物，避免血管负担加重。应保证足量饮水润燥，每天喝1500毫升温白开水，可加少量蜂蜜或柠檬片，保持呼吸道湿润，预防干燥引发的不适。

再次要适度运动：李主任强调，入冬后，老年人运动应“温和有序”，避开寒冷时段，选择上午10点后或下午3点前气温较高时运动，以散步、太极拳等温和方式为主，每次30分钟，避免剧烈运动。起床应坚持“三慢原则”：醒后先躺30秒，再

坐30秒，最后站30秒，缓慢起身，预防体位性低血压导致头晕跌倒。居家要有防滑措施，浴室安装扶手、铺防滑垫，穿带纹路的拖鞋，清理地面水渍，减少跌倒风险。

最后，情绪管理也很重要，要多晒太阳多社交，每天上午10点—11点晒太阳20分钟，补充维生素D；常与亲友聊天、参加社区活动，避免孤独抑郁。同时，坚持指标监测：高血压患者每日测血压，糖尿病患者监测血糖，记录数据，发现异常（如血压骤升、血糖波动大）及时就医。

记者 周利芳



老人正在进行妇科检查

宫颈疾病筛查设备

盆底与腹直肌修复
康复仪

展望未来 持续前行

中心始终将患者的感受放在首位，严格执行“一医一患一诊室”制度，提供独立安静的检查环境，全力保障患者隐私与尊严，让诊疗过程在安心、舒适的氛围中进行。

作为太原市“医养结合”的积极实践者，太原康养集团纺织医院妇科诊疗中心持续完善服务链条，加强专业队伍建设，致力打造

成为覆盖女性全生命周期、尤其其中老年女性医养结合需求的标杆平台。

未来，太原康养集团纺织医院妇科诊疗中心始终秉持“以专业守护健康，用服务传递温暖”的初心，为每一位女性的健康与幸福保驾护航。健康咨询热线：0351-6175983。

记者 张慧

图片由受访者提供

专家提醒做好四点 让慢病老人健康过冬