

宫颈癌的病因及预防

□吕玉红

宫颈癌是女性常见的一种生殖道恶性肿瘤。根据世界卫生组织2018年发布的报告,在全球范围内宫颈癌的发病率已达10万人中有13人患病,每年宫颈癌新发病例更是高达56.9万例;同时,每年宫颈癌死亡病例达31.1万例。近年来,宫颈癌的发病率及死亡率均呈现下降趋势,这主要与宫颈癌的筛查、健康教育及疫苗接种等有关。在我国,宫颈癌的高发年龄段有两个,即40岁~50岁和60岁~70岁。

什么是宫颈癌

很多女性并不了解宫颈

癌。那么,到底什么是宫颈癌?它是如何发生的呢?

所谓宫颈癌是指原发于女性子宫颈处的一种恶性肿瘤,也被称为子宫癌,是比较常见的一种妇科生殖系统恶性肿瘤。发生该病的主要因素是HPV(人乳头瘤病毒)的持续性感染。

根据病理特点不同,宫颈癌可分为鳞癌、腺癌及腺鳞癌,还有极少数小细胞癌与透明细胞癌。依据宫颈癌患者的不同发病阶段进行分期,主要分为I期~IV期。其中I期的肿瘤病灶局限在宫颈;II期的肿瘤病灶超出宫颈,虽然没有达到

盆腔,但是累及了阴道,尚未扩散到阴道下三分之一;III期的肿瘤范围进一步扩大,可累及盆壁、盆腔及腹主动脉旁淋巴结等;IV期的肿瘤病灶已经扩散并超出骨盆,同时,累及膀胱与直肠黏膜等处。

宫颈癌的病因

HPV的持续感染是引起宫颈癌的主要原因。除此之外,还有一些危险因素,如长期吸烟、多孕多产、同时具有多个性伴侣、身体免疫功能缺陷、性交时间过早等,这些都与宫颈癌的发生具有相关性。

日前研究发现,几乎全部的

宫颈癌患者都与HPV感染有关,尤其是高危型HPV感染,例如感染HPV16型和HPV18型与宫颈癌的发生密切相关。除此以外,感染HPV31型、HPV33型、HPV35型及HPV45型等也与宫颈癌有关。

在大部分情况下,女性身体免疫系统能够对HPV感染进行清除,仅有一小部分女性为慢性高危型HPV感染,导致宫颈癌前病变,并且最终转变为宫颈癌。

如何预防宫颈癌

宫颈癌是一种能够预防的恶性肿瘤,女性应该重视并定

期接受宫颈癌筛查,适龄女性还要进行HPV疫苗接种。女性要积极改变不良的生活方式,比如调整饮食结构、保持个人卫生、加强锻炼及维持健康的性生活等。

定期进行宫颈癌筛查有利于早期发现宫颈癌前病变,从而早期治疗并避免发展成宫颈癌。目前常用的宫颈癌筛查为HPV筛查、阴道及宫颈细胞学检查。高危型HPV感染与宫颈癌的发病有关,通过接种HPV疫苗有利于降低HPV感染率,从而更好地预防宫颈癌。

(作者供职于郑州市中医院病理科)

怎样给新生儿洗澡

□郭萍

在日常生活中,许多经验不足的父母不知道该怎么给新生儿洗澡。由于新生儿刚出生不久,身体相对虚弱,如果洗澡的力度过重,很可能对新生儿带来伤害。那么,新生儿应该怎么洗澡呢?

首先,在给新生儿洗澡前,要准备好需要使用的各种物品,包括新生儿专用洗发沐浴露、润肤露、棉签、肚脐护理用品、浴盆、干净衣服、纸尿裤、毛巾、浴巾等。

其次,要重视新生儿洗澡的细节。例如洗澡时大人要换上防滑的鞋子,提前穿上具有防水功能的围裙;洗澡前要将指甲剪短,去掉戒指、手表、手链等,避免刮伤新生儿;新生儿洗澡的环境温

度要控制在24摄氏度~26摄氏度;在放水时要按照先放冷水再放热水,放完热水后调回冷水的顺序操作,这样可以有效避免烫伤;洗澡水的水温与新生儿的体温以相差不多为宜,水深在3厘米~5厘米即可。

最后,要按照正确的洗澡步骤操作,可采用以下六步进行操作。

1.洗脸。先把洗脸的毛巾沾湿,将一部分水拧掉,随后按照眼

→鼻→耳→脸的顺序,清洗新生儿的脸部。

2.洗头。大人要用拇指和中指分别控制(按压)住新生儿的两只耳朵,避免水流灌入耳朵内部,将新生儿专用洗发露挤到手中,利用指腹对新生儿的头部进行轻轻揉洗,再利用湿毛巾将头上的泡沫擦掉,整个过程要注意避免指甲对新生儿的头皮产生伤害。头部洗完,及时用清水冲洗干净,并用毛巾擦干。

3.洗身体。大人手掌沾上水,然后轻拍新生儿的胸部,让新生儿适应水温,随后将适量的沐浴露涂到身体上;完成正面清洗后轻轻翻转新生儿的身体,一只手托在新生儿胸前,让新生儿的下颌靠在自己的前臂位置,随后清洗背部、臀部和腿部。洗澡时,要注意清洁脖子、腋窝、大腿根部等容易出现皮肤皱褶的位置。

4.擦干。通常洗澡的时间控制在15分钟以内,洗完后再使用毛巾轻轻擦干,并检查新生儿耳朵是否进水。若发现耳廓内有水,须正确使用新生儿专用棉签蘸干。

5.抚触按摩。通过对新生儿进行抚触按摩,能够促进其生长发育,还有助于增强与父母的交流,让新生儿获得安全感。

6.穿衣服。在完成抚触按摩后,要给新生儿及时穿上纸尿裤和干净的衣物,并对新生儿的脐部进行护理。

此外,新生儿洗澡时,尽量由两个人配合开展,在新生儿坐稳后,可拿一些洗澡玩具,有利于新生儿放松心情。

(作者供职于商丘市中医医院新生儿科)

新生儿出生后注意事项

□王海丽

新生儿给家庭带来了非常多的喜悦和感动,但是保障新生儿健康成长却并不是一件简单的事。尤其是对于“新手父母”来说,新生儿在出生之后的注意事项和禁忌非常多,无论是对环境、护理及喂养都有一定的要求,难以像医生那样对孩子的身体状况做出准确判断。因此,“新手父母”要多关注新生儿出生后的相关知识,做好新生儿护理,确保新生儿健康成长。新生儿出生之后相关的注意事项和禁忌,包含以下几个方面。

新生儿出生后的注意事项

1.保持良好的室内环境。新生儿所处的室内环境一般在25摄氏度为最佳,如果温度较低,将会导致新生儿出现鼻子堵塞的情况,容易造成新生儿受凉感冒;如果温度较高,也会导致新生儿体温升高,从而对新生儿的健康造成一定的影响。新生儿所处的室内环境还要注意勤通风,室内的空气不能过于干燥。另外,“新手父母”要根据天

气变化及时给新生儿增减衣物,避免出现着凉的情况。

2.做好卫生护理。新生儿的皮肤非常娇嫩,“新手父母”在给新生儿洗澡和擦拭的时候要特别注意力度,避免力度过大伤害皮肤。在洗澡时,要使用专用的沐浴露和洗发水,并及时擦干身上的水分,避免皮肤褶皱部位出现炎症或糜烂的情况。另外,还要及时更换纸尿裤,若长期不更换会滋生细菌,换纸尿裤前还可以先用温水擦拭屁股。“新手父母”还要特别注重新生儿的个人卫生,尤其是脐带还没有脱落的时候,要注意脐带周围的卫生,定期进行消毒护理。

3.科学母乳喂养。母乳中含有多种抗体,有利于新生儿的健康。因此,建议进行母乳喂养。但是并不是所有新生儿都适合母乳喂养,比如患有苯丙酮尿症、母乳性黄疸、乳糖不耐受及氨基酸代谢异常等疾病的新生儿则要进行奶粉喂养。在奶粉喂养的时候要注意奶瓶的流速和温度,在一般情况下,新生

儿的奶嘴以S号为主,孔口过大的奶嘴会加快流速,可能会发生呛咳的情况。

新生儿喂养禁忌

1.禁忌丢弃初乳。在产妇产后一周内的乳汁称为初乳,营养价值非常高,含有非常多的蛋白质。虽然初乳量非常少,但是也不能丢弃,要及时喂给新生儿,初乳可以增强新生儿的免疫力。

2.禁忌哺乳前喂养。产妇产后在分娩之后若还没有分泌乳汁,这时不要着急给新生儿喂其他食物,这样会让新生儿不愿意吃母乳,长期不吃的话还会影响母乳分泌。另外,在使用奶瓶的时候也会因消毒不合格造成细菌感染。

3.禁忌喂养的时间过长。一般对于新生儿来说,十分钟左右的喂养时间已经足够,但是有的新生儿会一边吃一边玩,这样不利于消化。

(作者供职于商丘市中医医院新生儿科)

脑瘫儿童康复小课堂

□李慧娟

脑瘫是一种较为严重的疾病,虽然发病率较低,但是一旦发病,对儿童的智力发育及正常生活会产生较大的影响。

因此,为了促进脑瘫儿童的健康成长,应当加强对脑瘫康复的关注。

什么是脑瘫

脑瘫是一种先天性疾病,是婴儿大脑先天发育过程中出现损害而导致的疾病。

脑瘫患儿在运动能力与身体姿势上存在一定的障碍,其中运动控制障碍较为常见,在很多脑瘫患儿中均有表现。

运动训练

头部控制训练时可以利用一些发光、发声的物品吸引孩子注意力,引导孩子主动抬头,增强自我控制头部的能力,为孩子能够顺利完成日常生活做必要的准备工作。在翻身训练时,引导孩子放松身心,将双手交叉,顺利完成仰卧和俯卧状态下的翻身动作。父母要给予孩子充

分的支持与鼓励,用孩子感兴趣的玩具,吸引孩子转头、伸手抓、翻身等。坐姿训练是培养孩子保持身体平衡的能力,通过训练,使孩子能够顺利完成坐的动作,并且能够坐稳。

进食训练

为了培养脑瘫患儿顺利进食的习惯,进行饮食康复训练,提升孩子双手的灵活性和上肢运动能力,要保证餐桌高度与孩子身高相适应,使孩子能顺利进食,避免呛咳,保证吞咽安全。针对抓取困难的孩子,运用辅助器进行进食训练,使孩子能抓牢餐具。

穿脱衣物训练

通过训练不断提升脑瘫患儿穿脱衣物的能力,提升自理能力。我们要选择便于脑瘫患儿穿脱的衣服,如领口、袖口较为宽大的衣服,尽量减少使用扣子与拉链。在训练脱衣服时,可以先从身体障碍较轻的一侧开始,促进孩子能够顺利穿脱衣

服。

洗漱与如厕训练

个人卫生是脑瘫患儿康复训练的重要内容之一,包括刷牙、洗脸、上厕所、便后洗手、大小便的控制等,以此培养孩子的生活自理能力。父母要引导孩子握住牙刷,协助孩子顺利完成刷牙活动,通过不断训练,使孩子掌握刷牙技能。将毛巾用温水湿润,擦拭孩子的脸部,引导孩子反复训练擦脸动作。还要引导孩子自己使用坐便器,学会穿脱裤子,并且在便后学会清洁双手。

在对脑瘫患儿的抚养过程中,父母要保持耐心,并掌握基本的脑瘫康复知识,结合孩子的运动功能、认知功能的情况,灵活运用多种训练方式,不断增强孩子的运动技能与认知能力,使孩子具备更多的生活技能,促进孩子更好地适应正常的社会生活。

(作者供职于商丘市中医医院儿童康复科)

孩子脸颊肿痛 小心流行性腮腺炎

□陈跃锋

有关研究发现,流行性腮腺炎多发于4岁~15岁的儿童。家长如果发现孩子突然脸颊红肿,并且孩子还说脸颊很痛,这时一定要小心了,脸颊肿痛正是流行性腮腺炎的典型特征。那么,流行性腮腺炎还有什么典型特征呢?有何危害呢?又该如何预防呢?

流行性腮腺炎的特征

1.季节特征。虽然一年四季孩子均有可能发生流行性腮腺炎,但是有研究报道,流行性腮腺炎主要发生在春季和冬季,也就是每年的3月~5月和12月~次年1月。其中,春季发病率达64.3%,冬季发病率达27.1%,而其他季节发病率只有8.6%。

2.性别和年龄特征。据《卫生与健康》报道,男性儿童患流行性腮腺炎的占比为67.0%,女性儿童患流行性腮腺炎的占比为33.0%。而从年龄段分析中,5岁~8岁的儿童患流行性腮腺炎的可能性最高,占比为80.6%。当孩子年龄大于等于10岁时,随着年龄增大,发病率也逐渐降低。

3.临床特征。(1)孩子在发病前2周~3周内,应该有流行性腮腺炎接触史。(2)孩子发病初期会有四肢乏力、食欲不振、咽喉肿痛等症状。

(3)在流行性腮腺炎发生的2天左右,孩子会出现以耳垂为中心的肿胀,这种肿胀还会由耳垂向脸颊蔓延。流行性腮腺炎还会导致孩子皮肤表面产生灼热疼痛感,一部分孩子会有颌下或舌下腺肿胀症状,甚至会体温升高,肿胀的高峰期一般是1天~3天。

流行性腮腺炎的危害

1.流行性腮腺炎是通过飞沫及空气进行传播的,一旦发生极有可能影响范围较广。

2.因为流行性腮腺炎的病毒还具有自行复制的特点,会再次侵犯血液,导致孩子身体多个器官受到影响,从而引发脑膜炎、胰腺炎等多种并发症。

(1)脑膜炎。一般脑膜炎会出现在孩子腮腺肿胀症状的前6天,也可能发生在腮腺肿胀后的2周内,其主要表现有颈部发硬、嗜睡等症状。但是家长也无须过于担心,一般流行性腮腺炎并发脑膜炎的孩子,大多数预后情况是比较好的,10天左右就会康复,存在后遗症的情况较少。

(2)胰腺炎。此疾病的患者一般都在12岁以上,孩子尿液或血液样本中的淀粉酶含量增高,可能血清白细胞数量也会稍低,血清淋巴细胞数量会相对增加。

流行性腮腺炎的预防

1.接种疫苗。流行性腮腺炎属于可防治的疾病,其有效的方法便是接种疫苗,儿童要在适当的时机接种疫苗。因此,父母一定要注意带孩子注射腮腺炎疫苗,这样可以有效增强孩子的免疫力,减少感染流行性腮腺炎的风险。

2.居家隔离。一旦孩子患上流行性腮腺炎,家长一定要陪伴孩子自行居家隔离,直到孩子的腮腺肿大消退1周后,才可以解除隔离。

3.开窗通风。家里要勤开窗通风,并定期用过氧乙酸进行消毒,避免细菌滋生。

4.注意卫生习惯。家长要注意孩子的口腔卫生,监督孩子多喝水,并饭后漱口,以防止继发细菌感染,降低患上流行性腮腺炎的概率。

(作者供职于登封市人民医院儿科)

由于各种因素,我们的生活难免会接触有毒有害物质、烟酒、化妆品等。因此,备孕极其关键。事实上,夫妻双方怀孕前3个月就应该开始做准备。那么,备孕应该注意什么呢?

养成良好的生活习惯

1.不要熬夜。众所周知,不管是否怀孕,熬夜对于人们的身体健康来说都是极其不利的。而对于正在备孕的女性来说,更应该注意不要熬夜。熬夜会造成身体无法充分吸收营养,影响新陈代谢,对受孕概率带来极大的影响。因此,准妈妈切记不要熬夜。

2.合理调养身体。如果想要生一个健康的孩子,准妈妈首先要保证自己健康。因此,在备孕时制定科学、合理的方案是极其重要的。准妈妈一定要借助科学的方式,把自己的身体调理到最佳的受孕状态。

3.放松心情。在备孕期间,准妈妈一定要注意不可过于紧张,尽量保持良好的心态,注意放松心情。因此,准妈妈一定要用正确的方式备孕,树立一个科学、健康的备孕心态。

均衡饮食并进行孕前体检

夫妻双方拥有健康的身体,是怀上健康宝宝的基础,所以在备孕的过程中,不管是丈夫,还是妻子,都要注意细节。

其一,夫妻双方都要饮食均衡。平时比较挑食的人要注意加强对所需营养物质的补充,比如叶酸、蛋白质等。咖啡因、药物、烟酒等对身体有害的物质,在备孕期间不能摄入,摄入这些有害物质会增加早产儿、流产的概率,过量摄入咖啡因还可能增加死胎的风险。

其二,在备孕期间,女性要注意检查自己的牙齿,因为在整个怀孕期间不能动手术,还要严格注意不要滥用药物。如果孕妇患上牙周疾病,可能会造成低体重儿、早产儿的情况出现。因此,一定要先治疗再怀孕。

其三,夫妻双方备孕前要做孕前检查。如果身体存在不适或异常,就要先调理好身体,及时解决身体潜在的问题,以最佳的身体状态迎接孩子的到来。

总之,在备孕时,夫妻双方要做好充足的准备,保持健康的生活和心理状态,以乐观的心理和健康的身体迎接孩子的到来。

(作者供职于商丘市中医医院妇产科)

备孕应该注意什么

□关玉香

孕期知识知多少

□常阳阳

妊娠与分娩是女性孕育新生命的必经途径,生活中很多行为都会影响孕妇和孩子的身体健康。因此,孕期知识就显得尤为重要。

那么,孕妇哪些该做,哪些不该做呢?

合理饮食

充足的营养,对胎儿和孕妇来说都是非常重要的。孕期一定要保证合理饮食、均衡营养。孕妇要保证蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、微量元素及膳食纤维的合理摄入,还要注意少食多餐,并且不要挑食和偏食。

孕妇也可以适当补充营养物质,比如叶酸。孕妇要多吃含铁量高的食物,孕晚期可以多摄入鱼虾、鸡蛋等优质蛋白;少喝咖啡、浓茶、碳酸饮料等;要戒烟戒酒,烟草和酒精对胎儿的发育具有一定的毒性作用;尽量选择蒸、煮、炖等健康的烹饪方式,避免摄入油炸、烧烤等食物。

适当运动

孕妇可以结合自身的情况,选择适合自己的运动。比如散步、游泳、打太极拳、孕妇瑜伽等,这些运动可以增加肌肉力量,促进新陈代谢。保证孕妇具有健康的体魄,这是健康生产的基本条件。

另外,孕妇一定要选择合适的运动鞋,运动时间也不宜过长,不要进行重体力活动,不能过于劳累,以免影响胎儿发育。

情绪管理

孕妇要保持良好的情绪,可以参加一些孕期知识讲座,学习预防流产的相关知识和孕期如何营养搭配等。孕妇要了解生产的全过程,调节自己的心理状态,不要被烦恼的事情干扰,这样有利于胎儿的健康成长。家属也要给予孕妇体贴与关怀,帮助孕妇缓解焦虑情绪。

日常管理

孕妇在日常生活中,穿衣服不要太紧身,要以宽松舒适

为主,可以选择孕妇装;要保证充足的睡眠,养成良好的生活习惯;不能穿高跟鞋,要勤洗手,注意个人卫生;天气变化的时候,要及时增减衣物,预防感冒;洗澡时选择用淋浴,并且时间不宜过长;室内经常通风,保证适宜的温度和湿度;注意空气质量,多到户外呼吸新鲜空气;避免噪音和家庭暴力的生活环境。

家庭自我监测

孕妇常做的家庭自我监测有胎动、体重测量、身体异常观察等。

1.胎动。孕妇可以感受到胎儿在子宫内活动,通常情况下,怀孕时间越长,胎儿越活跃。但是到了怀孕末期,胎儿进入骨盆固定处,胎动会较之前减少。孕妇一旦发现胎动异常,要立即去医院就诊。

2.体重测量。孕妇的体重包括自身体重、胎儿、胎盘和羊水的重量。孕妇要经常监测体重,如果出现体重增长过快或体重不增长的情况,要及时到医院就诊。

3.身体异常观察。孕妇要注意身体有无异常情况,比如阴道出血、流液、腹痛、血压升高、浮肿等。如果出现上述异常情况,一定要及时到医院就诊。

定期产检

除了要提前做好上述家庭自我监测外,孕妇还须到医院做定期产检,主要包括血常规、尿常规、超声、唐氏儿筛查等,便于及时了解胎儿和自身的身体情况,预防出现其他疾病。

慎用药物

有一些药物可能会对胎儿的生长发育造成不同程度的影响,还会导致流产、胎儿畸形,甚至胎儿死亡。因此,孕妇一定要谨遵医嘱用药,有任何疑问情况,一定要立即到医院就诊。

以上就是关于孕期的科普知识,孕妇和家属一定要牢记于心。

(作者供职于汝阳县妇幼保健院妇产科)