

儿童急性肠胃炎的护理技巧

□杨建莲

急性肠胃炎是胃肠道黏膜的急性炎症，通常由饮食不当所致。

急性肠胃炎的原因

1.感染性因素:感染是儿童急性肠胃炎的主要致病因素。其中，细菌感染和病毒感染较常见，细菌感染主要的致病菌是致病性大肠杆菌;病毒感染常见的致病菌是轮状病毒和诺如病毒。

另外，儿童急性上呼吸道感染、肺炎等疾病，也可能伴有胃肠道不适症状，主要是由于胃肠道黏膜受损，消化酶分泌减少，以及菌群失调、药物刺激等。

2.非感染性因素:儿童饮

食不合理及天气变化等原因，均会造成急性肠胃炎。比如儿童进食生冷、刺激性食物，或进食隔夜食物。婴幼儿添加辅食过多或过早，以及突然改变饮食习惯等，也会导致急性肠胃炎。天气突然变化，忽冷忽热，过冷会增加肠道蠕动，过热会减少胃酸及消化酶分泌，人体免疫力下降，诱发急性肠胃炎。

急性肠胃炎的表现

病毒性急性肠胃炎
轮状病毒:患儿起病较急，常伴有发热、恶心、呕吐、腹部不适等症状，大多数患儿先呕吐后腹泻，大便为水样或黄绿色稀便。

诺如病毒:患儿主要是恶心、呕吐、腹痛后随即出现腹泻，大便为稀水样，每天多达十几次，还伴有低热、头痛、食欲减退、乏力等症状。

细菌性急性肠胃炎
食物中毒的患儿大多数在进食后几小时内发病，起病急，上吐下泻，以上腹部、中腹部疼痛为主，呕吐物往往为进食的不洁食物，严重者每天数十次。其病情轻重与进食量有关。

非感染性急性肠胃炎
对海鲜过敏的患儿会在进食数小时内突发肚脐周围剧烈疼痛，水样腹泻2次~3次后，腹痛消失，有时还出现荨麻疹症状。应激反应或药物引起的患

儿除了腹痛、腹泻外，还会出现呕血、黑便等。

如何护理

饮食护理
病情较重的患儿可进食流质食物，如米汤、面汤、鸡汤、豆浆等。病情较轻的患儿可进食半流质食物，食物要易消化、少油，如白米粥等，腹泻停止后可逐渐恢复正常饮食。

婴幼儿应继续母乳喂养，配方奶粉喂养者可选择低乳糖或无乳糖的配方奶粉。

患儿还会伴有脱水的现象，可以适量喝一些淡盐水、果汁等，补充水分和维生素。患儿处在生长发育期，急性肠胃炎痊愈后，应额外补充营养，建

议每天加餐1次，并且持续2周。

此外，患儿不要进食罐装果汁等，避免腹泻加重。

日常护理

如果患儿病情比较严重，应多卧床休息，避免劳累。患儿呕吐后，要及时清理口腔残留物，用温水漱口，保持口腔卫生，避免感染。家长可以将双手搓热，放在患儿的腹部，这样可以减轻腹部不适感。

对于小儿急性肠胃炎，家长不要过分担心。只要在日常生活中养成良好的饮食习惯和卫生习惯，就可以降低急性肠胃炎的风险。

(作者供职于驻马店市中医院儿科)

妇科内分泌检查知多少

□黄银娟

近年来，由于生活节奏加快和工作压力增大，不少女性的内分泌系统出现问题，若没有得到正确治疗，则会在健康的道路上越走越偏。

什么是妇科内分泌

妇科内分泌是一个比较大的范畴，贯穿了女性的一生，从性早熟、性发育异常，到育龄期女性排卵异常、闭经等，再到老年绝经期，以及绝经后的更年期问题等，都是妇科内分泌的范畴。主要包括以下几种。

1.女孩不到8岁乳房开始发育，或10岁之前来月经，这就是性早熟，属于不正常发育。

2.女孩12岁左右来月经，月经不正常，通常是青春期功血。

3.多发于年轻女性的多囊卵巢综合征。

4.发生于育龄期女性的高泌乳素血症、反复流产、胎儿停育、子宫内膜增生、月经失调等。

5.更年期女性，如潮热、出汗、失眠，以及绝经后骨质疏松、萎缩性尿道炎等。

6.老年女性因长期缺乏雌激素，会使人变矮、腰背酸痛，这都是由于骨量减少、骨质疏松导致的。

什么情况需要做检查

1.女性月经周期及月经量发生变化。

2.女性经常被性交痛和腹痛困扰，如果长期出现难以忍受的

疼痛，需要及时就诊。

3.女性性欲低下与雄激素分泌有关，阴道干涩则与雌激素分泌有关。有性功能障碍的女性则为妇科内分泌失调。

4.妇科内分泌失调会导致患者阴道pH(酸碱度)失衡，引起不明原因、长期反复地阴道瘙痒，并且伴有白带异常等症状。

5.女性月经期前有精神紧张、情绪波动大、易怒、失眠等经前紧张症，这些都是由于妇科内分泌失调引起的。

时机选择

患者进行妇科内分泌检查，要注意时间上的选择，最好在月经来潮后的第二天~第五天进行

检查。这段时间属于卵泡早期，可以反映出卵巢的功能状态。但对于月经长期不来潮的患者，则随时可以检查。

患者月经来潮后的第二天~第五天，并且要在早上9时之前空腹抽血，效果较精准。对于不孕不育、闭经、长期不来月经的女性，可随时检查，且空腹检查最佳。

检查项目

妇科内分泌的六项检查主要包括黄体生成素、促卵泡激素、催乳素、黄体脂酮素、雌激素、睾酮。这些指标偏高或偏低都可能意味着患者患有某种疾病，要引起重视，并遵照医嘱治疗。

注意事项

为确保妇科内分泌检查结果的准确性，在检查前，需要注意的是，由于妇科内分泌检查是抽取血样后，经过化验看各项激素数值是否正常，所以检查前不能服用激素类药物。

若检查前服用激素类药物，则会干扰检查结果，影响医生的判断。如果患者不可避免地服用了激素类药物，就要等体内的激素药物代谢完后，再进行检查，以免发生误诊。

因此，妇科内分泌失调看似是一个小问题，但如果不重视，会导致女性患上各种妇科疾病。

(作者供职于郑州市第七人民医院妇产科)

产后生理性乳胀怎么办

□郭倩云

生理性乳胀，是产妇的“第一痛”，甚至影响着母乳喂养的成败。产妇稍不注意，乳房就会由红肿、胀痛演变成乳腺炎，给产妇的身心健康造成严重影响。

什么是生理性乳胀

产后第二天~第三天，产妇由于体内激素水平变化，乳房开始进入分泌乳汁的模式，随着乳房血管充盈，从而产生肿胀现象。

生理性乳胀一般是由于开奶不及时、宝宝吸吮力量不够、哺乳姿势不正确，以及产妇自身情况等因素，导致乳汁没有及时排出，淤积在乳房里，持续下去，就会出

现肿胀，像两个铅球一样，严重者甚至“一触即痛”。

如何缓解

喂奶前热敷。产妇在喂奶前可以先热敷5分钟，这样能刺激乳房泌乳反射，促进乳汁流出，但注意哺乳间歇期慎用。

反向按摩，软化乳房。乳房非常大或者肿胀严重的产妇，可以在乳房处进行反向按摩，让乳晕变得松软，有助于宝宝衔乳。具体操作方法是，将手指放置在乳头两侧，朝着胸腔方向按摩，用力均匀。由于产妇乳房肿胀，所以按摩时一定要非常小心，否则会刺激乳房分泌更多乳汁，导致堵奶。

用手挤奶或使用吸奶器。用手挤奶或使用吸奶器排出少量乳汁，使乳晕松软一些，这样宝宝容易多含一些乳晕，有助于正确哺乳。如果由于自身疾病等原因无法哺乳的产妇，也要按时使用吸奶器将乳汁排空。

外敷缓解疼痛。产妇在喂完奶后，冷敷乳房，有止痛和消肿的作用。冷敷时，建议使用开水晾凉后，将毛巾沾湿拧干，并且避开乳头和乳晕;另外，也可使用土豆片进行冷敷，每次20分钟左右，注意避开乳头和乳晕。

找专业的催乳师疏通乳房。产妇乳房肿胀，宝宝吸不出乳汁，使用吸奶器也不能缓解，这时就

需要找专业的催乳师进行疏通，排出淤积的乳汁，避免发生乳腺炎。

如何预防

1.母婴同室。产妇产后要尽早哺乳，无论是否有乳汁，都要让宝宝多吸吮，并且不限次数地哺乳。频繁哺乳可以很好地减轻生理性乳胀，避免出现“石头乳”。

产妇每天哺乳次数为10次~12次，每次30分钟左右，并且不定量、不定量。宝宝频繁且有效地吸吮是预防生理性乳胀最有效的方法。

如果母婴分离，产妇产后应尽早使用吸奶器排奶，每2小时~

3小时排1次。

2.保持正确的衔乳和哺乳姿势。正确地衔乳姿势是:让宝宝的嘴巴含住大部分乳晕，进行有效吸吮。同时，建议产妇尝试多种哺乳姿势，如“摇篮式”、交叉式、“橄榄球式”、侧卧式等。如果产妇的乳头溃烂疼痛，通常表示宝宝的衔乳有问题，应立即寻求专业医务人员的帮助。

初为人母是一件很幸福的事情，但哺乳期可能会有生理性胀痛、乳腺炎等，给产妇带来痛苦，以上为大家总结了一些产后生理性乳胀的相关知识，希望对大家有所帮助。

(作者供职于光山县人民医院产科)

2023年2月25日

星期六

责编 李 歌

美编 李 歌

在日常生活中，妇科疾病严重影响着女性的身体健康，给女性带来了巨大压力。因此，对于女性而言，应该加强对妇科疾病的认识，并且对治疗方案有全面、清晰的理解，从而提高妇科疾病的预后。

常见的妇科疾病有哪些

妇科疾病涉及范围广泛，不同类型的疾病具有不同的临床症状，治疗方案也存在很大差异。

阴道炎。阴道炎主要分为霉菌性阴道炎、滴虫性阴道炎、老年性和幼女性阴道炎。

盆腔炎。细菌首先通过感染患者的子宫和输卵管，再逐渐扩散到盆腔。如果患者患急性盆腔炎后，没有及时进行治疗，将发展为慢性盆腔炎。该疾病十分顽固，患者经常感觉到腹部疼痛，有下坠感。

宫颈糜烂。宫颈糜烂属于一种慢性宫颈炎，尤其是在已婚女性中十分常见。当患者宫颈糜烂发展到一定程度时，可能会造成不孕不育，甚至增加宫颈癌的风险。

子宫肌瘤。子宫肌瘤是常见的一种良性肿瘤。随着患者年龄的增长，子宫肌瘤也会不断长大。

卵巢囊肿。当患者患卵巢囊肿时，经常会感觉到下腹部有疼痛感，会出现腰围增加、腹部疼痛等情况，甚至影响正常生活。

如何治疗

首先，药物治疗。针对属于生殖系统炎症的妇科疾病，主要采用药物进行治疗。医生要从患者的实际病情出发，科学选择抗生素治疗;同时，要对患者进行药敏试验，以便准确地利用药物进行治疗。

常用的抗感染药物有头孢菌素类抗生素，如头孢曲松钠、头孢西丁钠等;硝基咪唑类药物，如甲硝唑等;四环素类抗生素，如多西环素、米诺环素等;氟喹诺酮类药物，如氧氟沙星、左氧氟沙星等。

针对子宫内膜异位症的治疗，使用的药物主要是非甾体抗炎药，可以缓解患者的疼痛感。常用的药物有布洛芬、吲哚美辛、萘普生等;口服避孕药，可以对早期疾病进行治疗，从而降低垂体和促性腺激素水平，直接在子宫内膜和异位内膜进行治疗，减少子宫内膜萎缩和月经量;孕激素，常用的药物有甲羟孕酮、甲地孕酮、炔诺酮等;孕激素受体拮抗剂，利用患者闭经情况，使病灶萎缩，常用的药物有米非司酮。

其次，手术治疗。针对炎症中存在脓肿的患者，则要进行手术治疗，如腹部手术、腹腔镜手术，以及引流手术等。针对肿瘤的治疗，如宫颈癌、卵巢癌等，应根据患者实际情况，采取不同的手术方式。

最后，放疗与化疗。对于肿瘤患者，医生会根据病情，酌情选择放疗与化疗，以达到缓解症状、提高生存质量的目的。

总之，在实际临床治疗中，患者要多了解一些常见的妇科疾病，这对医生采取有效的治疗方案有着积极影响。

(作者供职于周口永善医院妇产科)

产后护理注意事项

□李寒冰

产后护理非常重要，与产妇的身体健康息息相关。产妇应保持良好心态，合理休息与饮食，顺利度过产后恢复期。

很多产妇在恢复过程中都会或多或少地出现一些不适情况，对自身的恢复与婴儿的生长发育产生不利影响。产妇的身体恢复情况关系到婴儿是否能够获得足够的营养。因此，家属应给予产妇支持，其中包含物质支持、情感支持、信息支持等，并且尽量缓解产妇的压力。

保持心情愉快

产妇一定要注意心情调节，应始终保持愉悦的心情。生活起居环境会影响产妇的身体恢复。产妇应穿着舒适宽松的衣服。使用收腹带，有利于产妇及时复原子宫，避免松弛下垂。

产妇应保持外阴清洁，每天更换内裤。对于分娩时侧切的产妇，在1周内要使用1:5000的高锰酸钾液清洗侧切伤口。产妇还要经常擦洗乳头，避免出现破裂的情况。若产妇出现胀奶，应及时吸出，避免出现堵奶的情况，一般每2小时~4小时哺乳1次。

产妇应始终保持心情舒畅，不要出现悲观情绪或大喜大悲，也不要过早劳动，产后1周内建议卧床休息。

因此，产妇要合理饮食，保持心情愉快。

(作者供职于平顶山市第一人民医院特需产科)

产妇若在分娩时出血较多，身体虚弱，可以吃人

小儿支气管肺炎的表现与症状

□张琼文

小儿支气管肺炎是常见的呼吸系统疾病，是由于各种病原体侵入身体后引起的肺部炎症。儿童在各个年龄阶段，都有可能发生支气管肺炎。因此，家长应该引起重视。那么，小儿支气管肺炎的症状与表现有哪些呢?

发病原因

小儿支气管肺炎大多是由于细菌感染和病毒感染所致，也可能是由于营养不良、免疫功能低下而诱发。小儿支气管肺炎主要表现为发热、咳嗽、气喘等。由于儿童生理特点，支气管肺炎常伴有呼吸困难和胸廓畸形等，严重时会出现呼吸衰竭等。

小儿支气管肺炎可分为3个类型。

病毒性感染:由病毒感染引起的支气管肺炎一般为散发性，有起病急、易出现高热和呼吸困难的特点。

细菌性感染:为病原体感染引起的慢性肺部疾病，临床上常表现为发热和呼吸道症状。

真菌感染:主要是由念珠菌引起，其典型症状为呼吸道分泌物增多、黏稠分泌物增多或肺门淋巴结肿大等。

临床表现

小儿支气管肺炎是由细菌感染、病毒感染、真菌感染所致的肺部炎症。临床表现为起病急，发病后2天~3天出现高热

症状，体温达39摄氏度~40摄氏度，并且伴有呼吸困难、咳嗽剧烈、痰稠等症状;还可出现精神萎靡、烦躁、口唇发紫等症状。

其中，患儿发热多为高热(39摄氏度~40摄氏度)，并且常伴有胸痛、头痛、恶心、呕吐等症状。

患儿早期肺部体征不明显。但随着病情发展，患儿呼吸频率逐渐加快，呼吸困难也随之加重;当肺门与纵隔受累时，呼吸困难会进一步加重。患儿早期会出现食欲不振、精神状态较差及抵抗力下降等情况。

患儿肺部纹理增粗，有湿性啰音，呼吸音减弱，以及呼吸困

难、胸痛等症状。

主要症状

发热:患儿体温在38摄氏度以上，并且持续时间较长。

咳嗽:在一般情况下，患儿发病后2周~4周，会出现干咳，少数患儿有少量黏痰，数小时内转为大量黏痰或咯血。咳嗽是小儿支气管肺炎最常见的症状，主要由痰液引起，其痰液黏稠，不易咯出，咯痰时痰液阻塞呼吸道，会导致患儿缺氧、高热，并且常伴有胸痛、头痛、恶心、呕吐等症状。

呼吸困难:早期呼吸困难是由于肺不张和肺水肿引起的。随着病情发展，患儿会出现呼吸频率加快，夜间或晨起有吸气性

喘鸣音，或因呼吸困难而发生憋气，一般不超过24小时。

咯血:患儿痰中带血，呈鲜红色，有时是粉红色泡沫样痰液。

胸痛:患儿早期胸部X线检查可见肺部纹理增粗或呈“鸡胸”状，晚期会出现胸痛、胸闷等情况。

精神状态:由于病情的发展，患儿有嗜睡、昏睡、烦躁不安、谵妄等现象。

其他情况:患儿常有食欲不振、呕吐、腹泻等消化系统症状，少数患儿会出现脱水或酸中毒，并且伴有低热、呼吸困难等。

(作者供职于商丘市第三人民医院儿科)