

妇幼健康

防控甲流应做好六件事

□李贞莉

近日，不少媒体报道一些地方托幼机构的儿童和学校的学生出现不少发热现象，经过进一步检查，发现他们属于流行性感冒（简称流感）。

流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁（或A、B、C、D）4种类型，感染人体的流感病毒主要是甲型流感和乙型流感。流感病毒呈季节性流行，其中以甲型流感（简称甲流）最容易引起大面积流行。

流感不是普通感冒，流感具有传播迅速、起病急、全身症状的特

点，比如肌肉关节酸痛和乏力等症状更加明显，多出现39摄氏度以上的高热，严重时还会并发肺炎、脑炎等疾病。普通感冒俗称伤风，不发热或者轻度、中度发热，无寒战，季节性不明显，并发病较少。

幼托机构和学校是流感防控的重点场所，教室、宿舍、食堂、图书馆等属于密闭空间，并且人员密集，通风欠佳；同时，学生之间接触频繁，容易造成流感病毒传播。学校内一旦出现流感患者，容易造成流感迅速扩散，会引起学生之间交叉感染，发生暴发性疫情。

防控甲流，要做好六件事。

1.接种流感疫苗，增强免疫力。接种流感疫苗是预防流感病毒感染，减少严重并发症的经济、有效手段。由于每年流感流行毒株不同和人体抵抗力会随着时间的增加而减弱，流感疫苗需要每年重新接种。

2.养成良好的卫生习惯。勤洗手，掌握呼吸礼仪，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，或采用手肘遮挡。外出进入公共场所或人员拥挤场所，需要全程佩戴口罩。

3.保持健康的生活习惯。关

注自身的健康状况，出现甲流症状时，应及时就医；家庭居室时常通风，保持环境卫生；在甲流流行季节，尽量不去人多拥挤、通风不畅的场所活动；规律饮食，劳逸结合，坚持锻炼，增强体质。

4.保持环境卫生，做好日常清洁和通风。定期打扫教室、食堂、宿舍、图书馆等人员聚集场所和洗手间、洗漱间，及时清理卫生死角，保持环境干净卫生。教室、食堂、宿舍、图书馆等集体场所要经常开窗通风，保持空气流通，确保室内空气新鲜。

5.开展健康教育，提升防控意识，宣传疾病防治知识。在学校内采用板报、校园广播、主题班会、健康教育课和家校联系渠道等形式，开展流感防治知识宣传，提高防病意识。

6.及时就医，勿乱服药。出现发热、咳嗽等流感症状时，需要及时就医，切勿自行口服奥司他韦等抗病毒药物。

总之，不是所有的发热都是感染了新冠病毒，也许是甲流。请大家科学防护，切断甲流传播途径，可预防大流行。

（作者供职于郑州市骨科医院感控科）

很多女性生孩子后，尤其是生二胎的妈妈门，会在咳嗽、大笑、打喷嚏及负重时漏尿；总感觉下腹部坠胀、阴道内有东西脱出等“难言之隐”。这些症状可能是盆底功能障碍导致的，如今，人们给这个病取了一个可怕的名字叫“社交癌”。如果有以上症状，您可能患了女性盆底功能障碍性疾病。如何诊断盆底功能障碍性疾病呢？盆底超声是首选的影像学检查方法。

什么是盆底超声检查

盆底超声检查是将无菌保护套置于探头上，将探头放于会阴部，通过观察比较女性静息、缩肛状态下盆腔脏器的变化情况，从而评估盆腔脏器下移程度及盆底肌肉损伤程度。在评估残余尿量、膀胱逼尿肌厚度、膀胱颈移动度、盆腔脏器脱垂、肛提肌解剖及功能方面非常有用，同时对于诊断尿道周围病变、阴道及直肠相关疾病方面准确性高。盆底超声检查可以清晰观察到盆底的解剖结构及动态变化，应用二维超声探头在会阴部观察患者的盆腔前、中、后3个腔室，来了解盆底组织、器官的结构和功能；同时，可以进行四维容积成像，可获得肛提肌裂孔面积，能够进行层厚约2.5毫米断层成像，如同CT图像一样，一层一层扫描，从而准确判断肛提肌及肛门内外括约肌的损伤部位及程度。盆底超声检查无辐射、无创伤、无造影剂过敏风险，实时、简便、准确性高。该检查是目前诊断盆底功能障碍首选的影像学方法，可以在患者出现临床症状前及时发现盆底结构的形态学改变，进行早期诊断。一旦发现盆底肌功能不良，多数患者可以通过盆底肌肉功能训练、电疗等方式达到治疗目的。此外，盆底超声检查在诊断尿道周围病变（如憩室、囊肿等）、直肠相关疾病等方面优于其他影像学技术。

盆底超声检查的注意事项

□张海静

患儿能继续吃母乳吗	注意事项
新生儿出生一个月后再出现黄疸，需要来医院做系统检查，没有其他方面的问题，需要注意母乳性黄疸，这个在纯母乳喂养的孩子身上比较常见。该黄疸消退时间会晚一点，这跟孩子自己的肝脏代谢功能有关，并不是母乳有问题，这时，我们会鼓励产妇继续进行母乳喂养。	做盆底超声检查时应注意什么呢？患者在检查前10分钟要排空大小便，以减少肠气干扰直肠肛管，如果肠气干扰比较严重，会导致直肠观察不清楚；没有性生活的女性患者，绝对不能采用阴道超声检查；阴道流血较多的患者，如月经期不规则阴道流血、阴道炎或者性病等不适合阴道超声检查。
蓝光治疗有什么副作用	适应证及适宜人群
任何治疗手段都可能存在副作用，光疗的副作用包括发热、腹泻、皮疹、青铜症、核黄素降低、低钙等。蓝光治疗黄疸是较安全的方法，基本上没有坏处，目前还没	1.妊娠及分娩后盆底功能评估。2.女性压力性尿失禁或无意识漏尿、粪失禁患者。3.反复泌尿系统感染、尿急、尿频、夜尿和急迫性尿失禁与膀胱相关联疼痛的患者。4.持续性排尿困难，或具有其他泌尿系统症状的患者。5.有梗阻性排便障碍；便意不尽、慢性便秘、阴道和会阴部有凸起物，并伴有肠道排空异常感的患者。6.临床检查有阴道前壁或者阴道后壁膨出及子宫脱垂的患者。7.各类脏器脱垂或尿失禁手术前盆底结构及功能评估。8.各类脏器脱垂或尿失禁手术后的检查及手术疗效评估。9.盆底协调功能异常的患者。

有替代手段。

晒太阳不能替代蓝光，太阳光里确实有蓝光，晒太阳在一定程度上可以降低胆红素水平，但是无法做到完全裸露身体。因此，胆红素的下降程度不大，况且太阳光里的紫外线对宝宝的皮肤有损害。

新生儿出生一个月后再出现黄疸，需要来医院做系统检查，没有其他方面的问题，需要注意母乳性黄疸，这个在纯母乳喂养的孩子身上比较常见。该黄疸消退时间会晚一点，这跟孩子自己的肝脏代谢功能有关，并不是母乳有问题，这时，我们会鼓励产妇继续进行母乳喂养。

（作者供职于商丘市中医院新生儿科）

音乐镇痛分娩在产程中的应用

□周玉英

为什么有的产妇已经开宫口了，在没有使用麻醉药物镇痛的情况下下依然可以平静地入睡呢？这完全归功于音乐镇痛分娩。音乐作为一种听觉“镇痛剂”，目前已在医学多个领域取得了实际效果，被广泛地应用于外科手术、牙科、烧伤科、肿瘤科及分娩的疼痛管理。2021年1月，《助产临床指南荟萃》中将音乐纳入八大非药物分娩镇痛指南。

什么是音乐镇痛分娩

音乐疗法是由美国著名音乐治疗家布鲁士1989年提出的，是

治疗师运用各种形式的音乐体验和进行系统性干预，帮助治疗对象达到健康的目的。而音乐镇痛分娩是一种新型的无副作用、无药物干预的天然镇痛分娩方式，基于不同产程阶段和产妇的各种生理、心理需求与感受，科学地运用音乐，结合呼吸、放松、催眠、自由体位、导乐陪伴、分娩球、抚触、按摩等方法进行系统服务，能有效减缓分娩疼痛，缩短产程，提升自然分娩的成功率。

音乐镇痛分娩的原理

闸门控制理论认为，通过加

强正常的生理活动，可以减轻和控制疼痛。有关研究结果认为，在脊髓后角存在一种神经调节机制，使神经信息冲动流在诱发痛知觉和痛反应前就受到闸门控制。音乐疗法已被证实可通过竞争疼痛的传入通道缓解分娩疼痛。

在产程中的应用

分娩中使用音乐，可以掩盖产房周围环境中的噪音，能有效降低产妇在待产中的紧张、焦虑和恐惧情绪，使产妇获得积极的心理期待。

分娩中使用音乐，可以促进产妇β型内啡肽的释放。β型内啡肽的活性是吗啡的5倍~10倍，可以有效降低分娩疼痛程度。

分娩中使用音乐，可以降低麻醉药物剂量25%~50%，能够降低麻醉药物对于产妇大脑的损害，还可以缩短分娩时间和产后住院时间。

音乐干预是孕妇广泛接受的一种方法，在干预两周后，就可以减轻怀孕期间的焦虑、心理压力和抑郁程度，并增加接受剖宫产女性的满意体验；显著降低了具有高血压前驱症状

孕妇的舒张压、收缩压和心率。总之，现代产科提倡为产妇提供一种私密的、安全的、不被打扰的、充满安全感和内心平静感的分娩环境，因而可以促进产妇身心放松，激发产妇产内啡肽的释放，减轻分娩疼痛；同时，增强子宫收缩，促进自然分娩。对于产程中要求镇痛的健康产妇，推荐根据其意愿在产程中采用一些放松技巧缓解疼痛，比如渐进式肌肉放松法、呼吸调节、音乐、冥想等。

（作者供职于郑州大学第一附属医院产科产房）

绝经后白带增多应引起重视

□程 勃

俗话说：“白带是女性健康的‘晴雨表’。”如果女性白带发生异常变化，比如白带增多、白带异味、白带血丝等，都需要引起重视和警惕，因为有可能是妇科疾病。

其实，白带本身是女性阴道的分泌物，具有湿润阴道、排泄垃圾、抑制病菌生长的作用。但是，如果女性有妇科炎症，白带则会发生一些变化，我们通常所知道的正常白带颜色应该是白色的，有时候会出现透明、黏稠状，没有异味。但是，如果白带出现异常现象，就表明有妇科炎症，需要女

性引起注意。

一般女性在月经干净之后，白带的量少，色白、呈糊状。在月经中期，卵巢即将排卵时，由于宫颈腺体分泌旺盛，白带会增多，呈透明状；排卵两三天后，白带会变得浑浊、黏稠，但是量少。如果白带出现问题，多半在经期会有症状表现出来。

如何从颜色上来判断白带异常呢？第一种是白带发黑的情况。如果患者长期有白带发黑的现象，则考虑是一种病理性的白带出血或者妇科疾病，因为白带发黑，除了是妇科疾病之外，也可

能是宫寒表现。宫寒会造成女性白带发黑、月经量少，还伴有腹痛和血块现象。同时，在恶性肿瘤的前期也会出现白带发黑现象，需要女性朋友注意。第二种是白带发黄情况，如果白带颜色发黄、量多，主要是生殖道感染，大多是细菌性感染，表现为阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎等。第三种是白带发红情况，也就是血性白带，需要引起重视，有可能是宫颈癌、子宫内膜癌等，特别是更年轻期的女性朋友，一定去医院做检查，排除癌变的可能。

绝经之后还有白带，主要有

以下两种原因：一是生理性原因。因为患者在绝经后，雌激素水平会下降，白带量会逐渐减少，但仍然有白带产生。在出现性交兴奋时，白带量也会稍增多，这属于一种正常的生理现象。二是病理性原因。在出现感染现象时，白带的分泌量增多，还伴有颜色发生改变、外阴瘙痒、疼痛等症状。当患者白带出现异常现象时，应去医院做检查，可选择合适的药物进行治疗。同时，在绝经之后，需要特别注意外阴部位卫生，平常应穿宽松、纯棉的内裤，要保持外阴

部位清洁、干燥。

对于白带异常情况，女性朋友一定要保持良好的卫生习惯，平常尽量少用药液清洗阴道；否则，容易破坏阴道环境，诱发阴道炎。同时，女性朋友需要注意的是，不是月经期，尽量不用卫生护垫，可以每天晚上用清水洗净外阴部位，及时更换内裤；在日常生活中，应该多吃营养丰富的水果、蔬菜，保持积极、乐观的心态。

（作者供职于河南中医药大学第五临床医学院/郑州人民医院）

宝宝发育迟缓怎么办

□李慧娟

宝宝健康成长是所有家长的希望，宝宝的一举一动都会牵动着家长的内心。但是，在宝宝成长过程中，经常会因为多种原因变得不是一帆风顺。看到自己的宝宝与其他宝宝在生长发育上有差距，家长难免会产生担心等情绪。一旦宝宝发育迟缓，要立即采取措施。

接受治疗

宝宝一旦发育迟缓，家长一定要牢记这三点：早干预、早筛查、早治疗。

早干预 早干预能够将发育迟缓对宝宝造成的影响降至最低。对于宝宝来说，出生后的第一年是生长发育的“黄金期”。对于新生儿来说，刚出生的第一个月有机会通过神经元替代原理，补偿功能性障碍。因为，此时宝宝的中枢神经系统有着非常强的适应能力和可塑能力。如果在宝宝出生后第四个月进行干预，能够避免肌肉挛缩、关节变形及出现异常姿势。

早筛查 因为越早进行筛查，就能越快发现宝宝在生长发育方面的问题，有利于降低发育迟缓的发生率。

早治疗 发现异常，笔者建议家长立即带宝宝去医院做检查，医生会根据宝宝的年龄、日常生活表现、遗传史及检查结果等做出综合分析，得出准确诊断。常见的训练方法包括以下几种：例如运动疗法、作业疗法、语言治疗、认知障碍训练、构音训练等。上述练习有助于改善宝宝的运动能力、促进语言发育、促进大脑神经发育，让宝宝在社交、语言、运动等方面的障碍得到缓解。同时，还可以选择中医特色疗法，例如推拿、针刺、拔罐、刮痧等。如果宝宝已经因

为发育迟缓出现肢体功能障碍，可以选择磁疗、生物反馈等物理疗法。这样，不仅能够促进发育，还能够缓解宝宝的肢体功能障碍。

生活干预

大多数宝宝发育迟缓是因为挑食、偏食、营养缺失等不良的饮食习惯导致的，所以家长们不要忽视饮食方面的干预。首先，家长要帮助宝宝养成良好的饮食习惯，确保一日三餐按时吃，并且不挑食、不偏食。其次，注意调整饮食结构，因为宝宝正处于生长发育的关键期，所以要注意饮食的多样性，每天让宝宝有充足的维生素和能量摄入，尽量选择高营养食物，补充优质蛋白，多吃新鲜的水果和蔬菜。家长在烹饪食物的时候，尽量做到色香味俱全，能够增加宝宝进食的兴趣。长时间坚持，家长不仅发现宝宝生长速度越来越快，身体的抵抗力也会越来越强。

有很多家长也会有这样的疑问：“我家宝宝吃得也不少，为什么身高和体重比同龄宝宝差很多呢？”此时，家长要注意，看看宝宝是不是消化问题导致的，例如长期慢性腹泻、消化不良等。在医生的指导下，服用肠道益生菌，能够增强宝宝胃肠道的消化功能。同时，家长们也不要忽视重要的一点，就是让宝宝多进行体育运动，因为在活动过程中，不仅会让宝宝消耗更多的能量，使其食欲增加，还有利于促进维生素D的合成。家长们在生活中，要留意宝宝的发育情况，一旦发现宝宝生长发育缓慢，要引起关注，立即采取治疗措施。

（作者供职于商丘市中医医院儿康康复科）

父母正常 孩子为什么有遗传病

□陈 铮

随着遗传学检测技术的进步和检测费用的下降，越来越多患有罕见病、以前诊断不清楚的患儿，如今被发现遗传病。对此，有疾病家族史，家里有人得过相同或类似疾病的家长，通常容易理解遗传病。如果没有疾病家族史，许多家长会问：“家里人的身体都健康，为什么孩子会有遗传病呢？”要解决这个问题，需要了解几个遗传学概念，比如遗传病、显性遗传病、隐性遗传病和新生突变。

遗传病是由于遗传物质发生改变导致的疾病。基因就是我们人体内的遗传物质。每个人都有两套相同的遗传物质，起相同作用的基因是成对的，被称作等位

基因，它们做相同的“工作”。男性的性染色体是一个X、一个Y，所以男性的性染色体上的基因不是成对的。遗传病可以分为单基因遗传病、多基因遗传病、体细胞遗传病、线粒体病和染色体病。儿童罕见病多为单基因遗传病，一个基因突变即可致病。单基因遗传病又可分为显性遗传病和隐性遗传病。

什么是显性遗传病呢？通常情况下下，有家族史的遗传病多数是显性遗传病。和这种疾病相关的基因，必须有两个等位基因都是正常的，一个有了突变，不能完成“工作”了，另一个虽然正常“工作”，也会导致“工作”不能完成，致使身体出现疾病。这种遗传病

通常容易被发现，故称为显性遗传病。常染色体显性遗传病通常在家族中连续几代都能看到，父母双方有任何一方患病，子女都有一半的概率患病。双亲均无病遗传时，子女一般不会患病，除非发生新的基因突变。

隐性遗传病是一种可以在家族中隐藏起来的遗传病。如果父母都是健康的，孩子查出遗传病，这种情况是隐性遗传病。导致隐性遗传病的基因，需要等位基因中的一个“工作”就可以完成，另一个等位基因出现问题，也不会影响身体的正常工作。隐性遗传病通常父母都是携带者，等位基因一个正常和一个不正常，因为隐性遗传病的基因有一个正常的

基因就够用了。因此，父母都没有疾病症状，但他们在生育孩子时，如果每个人都把自己携带的不正常基因遗传给孩子，导致孩子一对等位基因都不正常，孩子就会生病。常染色体隐性遗传病的孩子，兄弟姐妹有1/4的风险患病，没有生病的兄弟姐妹中有2/3的概率为携带者。对于男性只有一个X染色体，X染色体隐性遗传病，通常是女性携带，男性发病，男性的兄弟、外祖父、舅舅、姨表兄弟等也可能是患者。

新生突变就是孩子的基因出现父母没有的突变。如果父母都是健康的，孩子被查出遗传病，另一种可能的情况是孩子的基因出现新生突变。孩子的基因一半来

自父亲，一半来自母亲，如果来自父母的遗传物质在怀孕期间受到内外环境因素的影响，发生改变，这种不同于父母基因的新生突变会导致疾病。当然，并不是所有的新生突变都是致病的。通常情况下，出现新生突变患病的孩子，父母再次生育出相同突变孩子的概率是微乎其微的，如果反复出现，要注意生殖细胞嵌合体问题。

“家里人的身体都健康，孩子却被检测出遗传病”的现象是客观存在的，“无中生有”的原因主要是隐性遗传病和新生突变，不能因为没有家族史就坚信孩子不会患有遗传病。

（作者供职于郑州大学第一附属医院小儿内科）