

## 如何预防儿童眼干燥症

□郝欣

**什么是儿童眼干燥症**  
儿童眼干燥症指任何病所致泪液在量与质上都不正常,致使泪膜不稳,眼表受损,而引起眼表不舒适的一类疾病。导致眼干燥症的病因有很多,可能是疾病因素,环境因素,营养缺乏和过度用眼等因素。患者可有眼干、眼疲劳、频繁眨眼、眼球充血、眼痛、畏光、分泌物增多等症状。  
**儿童眼干燥症如何治疗**  
儿童眼干燥症如果是由细菌感染所致,药物治疗可选用左氧氟

沙星滴眼液、妥布霉素滴眼液等,选购时尽量选用不含防腐剂的,不良反应较少,通常在3周~4周后,此症状就可以得到缓解,同时可口服盐酸米诺环素、氯雷他定等药物,应注意的是8岁以下儿童禁用盐酸米诺环素。由于眼干燥症对角膜有一定程度的伤害,因此,适当摄取蛋白质含量丰富的食品,例如动物肝脏等,可以促进眼干燥症的恢复,减轻眼干燥症对于患者角膜的伤害。建议在日常饮食中增加新鲜蔬菜及水果的摄入量,有些

橘黄色蔬菜和水果中含有大量胡萝卜素,能转化为维生素A,可起到相同效果,儿童应适当多食用。晨起时可让儿童喝一杯柠檬水,以补充体内的维生素。平时培养孩子规律的生活习惯,使孩子养成良好的习惯,并且还监督孩子坚持做好眼保健操。  
**儿童眼干燥症如何预防**  
预防儿童眼干燥症,以改变不健康的用眼习惯、倡导科学用眼为主。  
保持作息规律 确保生活有规

律、保证足够的睡眠。睡眠不足易引起眼痛、眼干、眼疲劳等症状,需要劳逸结合,小憩片刻,还可将温毛巾敷在眼上,以达到缓解眼疲劳的作用。  
**多运动** 平时多参加户外活动对孩子眼部发育也有一定的促进作用,能推迟近视的产生和发展,对防治孩子眼干燥症有一定效果。  
**合理饮食** 家长应予以孩子均衡营养,培养孩子不挑食的习惯。  
**控制用眼时长** 避免电子产品长时间使用,忌长时间近距离视

物,每日近距离用眼时长不宜太长,建议一次用眼20分钟~30分钟时,应休息10分钟~15分钟。需要特别注意的是,长期玩耍电子产品,很容易使儿童眼睛产生视疲劳、暂时性视力障碍和眼干燥症等情况,父母需要限制儿童玩耍电子产品的时间,若儿童玩耍电子产品超过半小时,可让儿童选择闭目或眺望远处,使儿童的眼睛获得休息。  
(作者供职于山东省泰安市中医二院)

## 你了解乳腺增生吗

□李媛媛

乳腺增生对于很多人来说并不陌生,乳腺增生并不是肿瘤,它跟内分泌紊乱有一定的关系。乳腺增生在中年女性中较容易出现,当然,青少年或者是绝经后的女性也可能发生。导致乳腺增生的原因有很多,患者需要及时到医院进行相应的检查,确定具体的原因,积极治疗。

### 乳腺增生的原因

大多数的乳腺增生是因为内分泌失调导致的,比如雌激素以及孕激素的比例失调,导致乳腺实质增生过度,或者是出现复旧不全的情况。患者体内的催乳素升高,容

易影响乳腺的生长以及发育,还会影响泌乳功能,这也是导致乳腺增生的原因之一。乳腺增生也会因情绪因素所诱发,比如患者长期压力过大、过于紧张,或者是长期熬夜、不注意休息等,可能导致体内内分泌紊乱,从而造成乳腺增生。  
女性的乳腺如果对雌激素过于敏感,或者是平时食用过多含有雌激素的食物,以及长期服用避孕药等,都有可能诱发乳腺增生。乳腺增生的出现,跟饮食也有一定的关系,比如平时摄入过多高热量以及高脂肪的食物,长期吃有奶油或者是肥腻的肉类等,可能影响内

分泌,诱发乳腺增生。  
**乳腺增生的症状**  
乳腺增生患者比较典型的症状就是乳腺疼痛,以及出现肿块或者是结节的情况,比较严重的患者还可能会出现乳头溢液,以及腋下淋巴结肿大等症状。大多数的乳腺增生患者在患病初期都可能会出现乳腺疼痛的症状,有可能是周期性的疼痛,也有可能是非周期性的疼痛。乳腺结节以及乳腺出现肿块也是乳腺增生的常见症状,乳腺结节主要为颗粒状的结节,一般为多个,双侧乳腺可能都出现结节,也有可能单侧

乳腺出现结节。  
乳腺增生导致的肿块一般是比较小的,可以用手触摸到,可能随着月经周期的变化而增大或者是缩小、变软、变硬等。乳腺增生的患者除了可能出现以上这些症状以外,还有可能会有月经不规律的情况出现,比如月经时间延长以及缩短,且性格也可能发生改变,比如会出现一些抑郁或者焦虑的情绪,需要引起重视。  
**乳腺增生的日常护理**  
良好的护理对于乳腺增生的康复意义很大,有乳腺增生一定要合理饮食、养成良好的生活习惯,

保持心情舒畅,避免多次流产,定期复查,以减少乳腺疾病的发生。  
饮食方面要注意,不能吃油炸、辛辣以及刺激性大的食物,特别是一些激素水平比较高的食物不能吃。另外要早睡早起,不熬夜,不要吸烟喝酒。同时,在穿着方面要注意穿宽松舒适的衣服,不要穿紧身衣。调整情绪也是很重要的,注意不要乱发脾气,也不要生闷气。如果身体允许的情况下可以适当多运动,运动对放松心情以及对疾病的治疗都是有帮助的。  
(作者供职于禹州市人民医院)

## 遇上异常子宫出血怎么办

□吴立志

异常子宫出血是指与正常月经的周期频率、经期长度、经期出血量、规律性以及经血性状中的任何一项或几项不符,源自子宫腔的异常出血。女性出现异常子宫出血,需要引起重视,这有可能是一些疾病的征兆,需要及时到医院进行详细的检查,确定具体的原因,积极治疗。那么,什么是异常子宫出血,应该怎么办呢?

### 什么是异常子宫出血

异常子宫出血属于常见的妇科症状,可见于任何年龄段的妇女,尤其是更年期女性,以及青少年较为多见,肥胖女性出现异常子宫出血的概率也相对比较大。导致异常子宫出血的原因很多,有可能是疾病引起的,比如子宫内膜息肉、子宫平滑肌瘤、子宫腺肌病,以及子宫内膜恶变等。另外,如果患

者患有全身性凝血疾病,也可能引起异常子宫出血,比如血管性的血友病,或者是存在严重的肝功能不全等,这些疾病容易导致凝血异常,引发异常子宫出血。除了疾病以外,异常子宫出血还可能是使用了激素药物,或者服用了含有激素的保健品。另外,在宫腔内放置节育器,也可能造成异常子宫出血。  
异常子宫出血是不可预测的,可能会随机出现,一般为点滴出血,严重情况下可能会出现大量阴道出血的情况,且月经期间还可能伴有血块出现,且痛经症状加重,大量阴道流血严重的会导致贫血。  
**异常子宫出血怎么办**  
如果诊断为异常子宫出血,并且排除全身性疾病或生殖器官病变所导致的出血,则需要根据患者的实际情况进行治疗。

**药物止血**  
主要是应用性激素止血。一般可口服孕激素,如黄体酮、甲羟孕酮、地屈孕酮等,这些激素类的药物通过抑制子宫内膜的增生速度,来调节月经情况,达到暂时止血的目的,但是这类药物过量服用或长期服用会导致内分泌失调,引发一系列不良反应,因此应在医生的指导下服用。  
对于更年期无排卵性异常子宫出血的患者,可以使用高效合成的孕激素使子宫内膜萎缩,以达到止血目的;也可以使用复方短效口服避孕药止血,一般在使用复方短效口服避孕药前需排除患者心血管性疾病及血栓的高危因素,同时不建议吸烟患者使用。  
对于青春期内无排卵性异常子宫出血的患者,治疗时可服用复方

短效口服避孕药,但应注意的是,此类药物用于止血时最大剂量为3片,加大剂量不仅不会增加止血效果,还可能会产生不良反应。若服用3片避孕药后仍然不能很好地止血,那么就要考虑是否存在器质性病变。  
**刮宫术止血**  
刮宫术具有诊断的价值,不仅可以了解子宫内膜病变,还可以迅速止血。对于绝经过渡期或者是病程长的生育年龄的患者,首先应考虑刮宫术。而对于没有性生活的青少年,一般不轻易行刮宫术。  
对于青春期以及生育年龄,没有排卵性异常子宫出血的患者,止血后需调理内分泌,建立正常的月经周期。对于绝经过渡期的患者,一般在控制出血后,需要预防子宫内膜增生,防止功能失调性子宫

血再次发生。具体调整月经周期的方法,尤其是使用激素类药物调整月经周期时,一定要在医生指导下进行。  
**手术治疗**  
临床上对于那些药物治疗不佳,或是不宜用药,没有生育要求、年龄较大不方便随访的患者,建议考虑手术治疗。手术治疗包括子宫内膜切除术、子宫切除术等。医生在治疗时会根据患者不同的情况,选择不同的治疗方式。  
因为导致异常子宫出血的原因不同,患者的需求不同,所以具体的治疗方式会有一些差异。除此之外,如果患者长期出血,为避免造成感染的情况,还需要遵医嘱使用抗感染药物。  
(作者供职于罗甸县妇幼保健院)

## 小儿阵作哭闹与夜眠不安原因及治疗

□武伟

孩子在生长发育阶段容易出现烦躁哭闹的现象,孩子出现哭闹的原因有很多种,需要根据具体原因采取不同方法。孩子在睡觉期间快速发育,因此睡眠在孩子的成长中扮演着尤其重要的角色,若是晚上哭闹更是容易影响孩子的睡眠质量。以下从小儿阵作哭闹的原因及治疗方法,夜眠不安的原因及治疗方法进行阐述。  
**小儿阵作哭闹的原因**  
宝宝哭闹的原因有很多种,常见为环境不适、喂养不当、受到惊吓、肚子不舒服、腹胀、腹泻、缺钙等。受到惊吓多有明确诱因,肚子

不舒服可能会伴有吐奶、排便。如果孩子不明原因哭闹,还需要考虑是否为肠痉挛。  
**治疗方法**  
若是环境不适、喂养不当、受到惊吓等因素,需要改善环境,合理喂养,以及远离引起孩子惧怕的物品或位置。如果是肚子不舒服、腹胀、腹泻,家长可以抚摸宝宝腹部,看有无胀气或者包块等,及时给予按摩、热敷,促进肠道蠕动,必要时可以喂益生菌看看是否可以缓解症状。若是由缺钙导致的,可以给宝宝补充维生素D或鱼肝油,维生素AD促进钙吸收。若考虑是

肠痉挛,可以用益生菌调节肠道菌群,或者腹部按摩,必要时可到医院就诊。  
**夜眠不安的原因**  
孩子夜里睡觉不安,可能是室内环境不舒服、睡前过于兴奋或受到惊吓、母乳不足等生理因素,也可能是消化不良、肠绞痛、缺钙等病理因素。  
**治疗方法**  
如果孩子是因为室内环境不舒服,出现夜眠不安的症状,需要将房间的温度和湿度调到宝宝舒适的程度。孩子使用的床品、衣物尽量使用纯棉透气的。睡前要营

造一种即将入睡的氛围,光线不要太亮,在宝宝入睡半个小时到一个小时左右,引导孩子进入安静状态,营造出的睡眠环境。睡前过于兴奋或受到惊吓,建议睡前不要喂孩子吃太多,睡前喝一点奶就好。  
若是考虑孩子是母乳不足引起的睡眠不安,可以添加配方奶粉或辅食,添加辅食可以由米糊、米粉开始逐渐添加。  
如果孩子因消化不良、肠绞痛等,导致晚上睡觉不踏实,此时需要及时就医,在医生指导下进一步诊断与治疗,以免耽误病情。

## 孕期如何“吃+动”

□刘海连

当女性怀孕后,往往会补充大量营养物质,导致体重发生变化过快,对母婴健康有着较大的威胁。那么孕期准妈妈该如何保持“吃+动”平衡呢?下面,就为大家普及一下相关知识。  
**孕期准妈妈如何“动”**  
科学运动的好处 在妊娠期间,准妈妈进行适量运动,能够有效缓解其腰酸背痛、便秘等不良症状。合理的运动,也可为准妈妈宣泄情绪提供途径,使其消除心中焦虑、抑郁、紧张等不良情绪,保持积极乐观的心态。除此之外,科学、合理的运动,还能够有效预防准妈妈发生妊娠期高血压、妊娠期糖尿病等疾病,降低剖

宫产、先兆子痫等不良事件发生的概率,在极大程度上为准妈妈的身心健康提供保障,有助于产后恢复。  
那么,适合准妈妈的方式有哪些呢?  
散步 散步适用于所有妊娠阶段的准妈妈,能够有效改善其睡眠质量,提高食欲,并且能够在一定程度上帮助准妈妈顺利分娩。一般来说,准妈妈可在早晨起床以及晚饭后进行散步,散步总时长应在1小时~2小时,中晚期孕妇在散步时,应注意保持平稳,避免动作幅度过大。  
游泳 游泳适用于孕中期3个月的准妈妈,适量的游泳能够有效

改善准妈妈的心肺功能,提高其柔韧性,加快血液循环,进而能够为胎儿提供充足的营养物质,保证胎儿健康成长。准妈妈可每周进行1~2次游泳。但一定要保证水质干净合格。  
体操 孕期进行体操锻炼能够有效缓解准妈妈肌肉衰老,防止关节僵硬,促进血液循环,改善腰酸背痛等不适。在进行锻炼时,注意运动的时间和频次。在刚开始进行体操锻炼时,可进行一些简单的动作,并且每个动作重复2次~3次,根据身体适应状况逐渐增加难度和次数。  
**孕期准妈妈如何“吃”**  
早孕期 在早孕1个月~3个

月内,胎儿各个器官仍处于分化形成阶段。此时准妈妈孕吐反应较为强烈,不可进食辛辣、油腻、刺激的食物,应以清淡、易消化为主,多吃一些富含膳食纤维的粗粮,多吃富含维生素和矿物质的水果、蔬菜,尽可能保证营养均衡。  
孕中期 在妊娠4个月~6个月时,是胎儿生长发育的重要阶段。此时应严格把控准妈妈的饮食质量和数量,使其每天能够摄入适量碳水化合物、脂肪、维生素以及基本的营养素,合理搭配每天的食物,可使其交替食用鸡肉、鱼肉、蛋类等食物以及五谷杂粮、水果蔬菜、坚果等食物。  
孕晚期 妊娠7个月~10个月

为孕晚期,是促进胎儿肌肉、骨骼发育以及身体各个器官功能完善的重要阶段。此时准妈妈应适当增加铁、锌、钙等元素以及蛋白质、维生素的摄入,适当限制糖分、脂肪的摄入量,以此降低其发生难产等不良事件概率。  
合理的饮食搭配科学的运动,能够有效保证孕期准妈妈的身心健康,保证胎儿能够正常、健康地生长和发育,降低妊娠期特有疾病以及分娩过程中不良事件的发生率。因此,准妈妈一定要提高对饮食和运动的重视程度,积极保持“吃+动”平衡的生活方式。  
(作者供职于驻马店市泌阳县妇幼保健院)

盆腔炎是一种常见的妇科疾病,主要由细菌感染引起。盆腔炎的发生会对女性的生殖健康和生活产生严重的影响,因此,需要重视并及时治疗。本文将介绍盆腔炎的病因、症状、治疗和预防措施,希望能够引起女性朋友们关注和重视。

### 盆腔炎的病因

细菌感染 盆腔炎最常见的病因是细菌感染,包括性传播疾病(如淋病、梅毒、非淋菌性尿道炎等)、细菌性阴道炎、宫颈炎等。  
医源性感染 盆腔炎也可能是手术、流产、产后感染等医源性感染引起的。  
免疫力低下 免疫力低下的人更容易感染盆腔炎,例如长期服用激素药物、患有艾滋病、化疗后等。  
卫生条件不佳 不讲卫生、过度清洁等卫生条件不佳的情况容易导致盆腔炎。  
其他因素 包括过度劳累、精神紧张、饮食不当、气候变化等因素也可能导致盆腔炎。

### 盆腔炎的症状

盆腔炎的症状包括下腹部疼痛、发热、白带增多、性交疼痛、月经不调等。部分患者可能没有任何症状,但仍然需要及时治疗,以免病情加重。  
**盆腔炎的危害**  
不孕不育 盆腔炎是导致女性不孕不育的主要原因之一,该病会引起输卵管堵塞、粘连等病变,影响受孕。  
宫外孕 盆腔炎会导致输卵管炎症,进而增加宫外孕的发生率。  
慢性疼痛 长期慢性盆腔炎会引起下腹部或腰骶部疼痛等症状,影响女性的生活质量。  
月经不调 盆腔炎会影响女性的生殖系统,导致月经不调、痛经等症状。  
全身感染 严重的盆腔炎可能会导致全身感染,危及生命。

### 盆腔炎的治疗

抗生素治疗 对于细菌感染引起的盆腔炎,常常需要使用抗生素进行治疗。应根据细菌培养和药敏试验结果选择合适的抗生素,并按照医生的建议服用。  
炎症控制 盆腔炎患者常伴有炎症,需要使用抗炎药物进行治疗。可以使用非甾体抗炎药、激素类药物进行治疗。  
祛湿化痰 盆腔炎患者常伴有湿气和瘀血,可以使用祛湿化痰的中药进行治疗,如当归、川芎、红花、桃仁等。  
提高免疫力 盆腔炎患者免疫力常常较低,可以使用免疫调节剂、营养补充剂等进行治疗,提高免疫力。  
手术治疗 对于严重的盆腔炎或容易引起并发症的患者,可能需要进行手术治疗,如输卵管通畅术、子宫附件切除术等。

### 盆腔炎的预防措施

预防盆腔炎的关键是保持良好的个人卫生习惯,包括定期清洗外阴,禁止使用过度刺激性的清洁剂和香皂、防止过度劳累、避免性行为过于频繁或者不安全的性行为等。同时,还应该提高免疫力,保持良好的生活习惯,戒掉吸烟和饮酒等不良习惯。  
盆腔炎是一种常见的妇科疾病,对女性的生殖健康和生活产生了严重的影响。为了预防和治疗盆腔炎,我们需要重视个人卫生习惯,保持良好的生活习惯,提高免疫力,避免不安全的性行为等。如果出现盆腔炎的症状,应该及时就医,接受治疗。只有重视盆腔炎,关注女性健康,才能保障女性的生殖健康。  
(作者供职于肥城市中医医院)

## 子宫内膜癌病理类型有哪些

□李喜萍

子宫内膜癌是一种恶性肿瘤,发生于子宫内膜上,一般在绝经后的女性以及围绝经期容易出现。子宫内膜癌是女性很常见的一种生殖系统肿瘤,发病原因跟生活方式有一定关系。  
子宫内膜癌患者在早期一般不会有明显的症状,随着疾病的加重,患者可能出现出血、阴道排液以及疼痛,还有腹部包块等症状,随着疾病的持续加重,患者还会出现继续发性的贫血,且出现消瘦、发热等全身症状。对于子宫内膜癌需要引起重视,找到原因,积极治疗。

### 子宫内膜癌的病理类型

子宫内膜癌的病理类型比较多,常见的有透明细胞癌、黏液性癌,以及浆液性癌、内膜样癌、癌肉瘤等。  
如果女性出现异常的阴道出血,需要引起重视,有可能是子宫内膜癌导致的,需要马上到医院进行诊断性刮宫以及进行宫腔镜下活检。透明细胞癌的占比还是比较低的,一般不到5%,但是恶性程度比较高,在早期就有可能会出现转移的情况。黏液性癌占比也不高,大概是5%左右,在生物行为方面,跟内膜样癌是相似的。浆液性癌的占比大概在1%~9%,这种类型的子宫内膜癌预后差。内膜样癌是子宫内膜癌中最常见的病理类型,占比可以达到80%~90%,癌细胞异型明显,且不规则。癌肉瘤在子宫内膜癌中是比较少见的,一般在绝经后

# 关注女性健康 重视盆腔炎

□陈风华

(作者供职于中牟县妇幼保健院病理科)