

怎样预防产后乳腺炎

□龚红彩

如何预防

乳腺炎是妇产科的常见疾病，多发于哺乳期的产妇。乳腺炎不仅给产妇的身体带来了痛苦，还破坏了初为人母的快乐。因此，如果患了乳腺炎，患者应及时到医院就诊。

发病原因

乳汁淤积 乳腺炎与乳汁淤积有一定的关系。有的患者是初次生育，不能准确把握哺乳姿势，乳汁没有完全被孩子吸出来，导致乳腺炎。

缺乏保养 大多数患者都会把注意力放在孩子身上，忽略了对自己皮肤的护理，乳房的皮肤因为

哺乳而受到伤害，使细菌进入乳房内部，导致乳腺炎。

乳头发育不良 有一些患者乳头发育不良，尤其是初次生育的患者，乳头内陷是经常出现的问题之一。患者若有乳头内陷等问题，孩子则需要非常用力地吮吮，才能够吸到乳汁，这样会使患者的乳头破损，增加乳腺炎的风险。

不注意个人卫生 初次生育的患者，通常因为缺乏经验而变得手忙脚乱，所以很容易忽略个人卫生情况。患者若不注意乳房卫生，细菌则会通过乳头进入乳腺组织中，从而导致乳腺炎。

注意休息 患者要避免挤压乳房，在照顾孩子的同时，也要照顾好自己，必要时寻求家人的帮助；休息时尽量选择平躺，侧躺时注意不要挤压乳房；平时穿合适的内衣，过紧的内衣也会导致乳汁淤积。

忌食油腻 患者若饮食油腻，则乳汁中的脂肪含量升高，容易形成脂肪粒堵塞乳腺管，使乳房形成硬块。然而，新生儿的吮吸力量不够大，不能及时排出淤积的乳汁，就容易导致乳腺炎。因此，患者在坐月子时饮食营养均衡即可，不需

要大量进补。

避免不良情绪 很多患者在哺乳期间要独自面对很多问题，遇到问题时要及时解决，自己生气、着急是没有用的，要调整好自己的心态。

排空乳汁 乳汁淤积是造成乳腺炎的主要因素。患者每次哺乳结束，需要检查双侧乳房，若乳房状态很松软，无任何不适感则不用处理；若乳房还有肿胀的情况，则应该将多余的乳汁用吸奶器吸出来。

及时处理 解决乳房肿痛最好的方法是掌握正确的哺乳姿势，让孩子把淤积的乳汁吸出来。乳房肿痛如果没有及时解决，细菌则

会进入淤积的乳汁里诱发炎症，导致乳腺炎，所以乳房一旦出现乳汁淤积等问题，患者应该及时处理。

保持乳头干燥 每次哺乳后，患者可挤出少许乳汁涂抹在乳头上，然后自然风干。风干后的乳汁会留下一层保护膜，可以帮助损伤的乳头愈合。另外，羊脂膏、蛋黄油、乳头滋润膏等，也可帮助损伤的乳头愈合。

总而言之，乳腺炎对产妇的身体健康影响很大，提前了解相关的预防知识，才能顺利地度过哺乳期。

(作者供职于商丘市梁园区中社社区卫生服务中心妇产科)

女性如何呵护卵巢健康

□陈阳

卵巢对于女性而言，是十分重要的。卵巢主要负责合成及分泌两种激素，即雌激素和孕激素，同时也会分泌少量的雄激素。卵巢参与女性生长、发育、生殖、衰老的每一个过程，决定女性以什么样的生理状态生活。

然而，在临床中，经常遇见很多患者由于各种因素导致卵巢早衰。卵巢早衰患者首先会出现皮肤松弛、无弹性、长皱纹、长色斑等问题，后期还会出现妇科疾病、更年期提前、闭经等问题。很多年轻的女性由于忽视卵巢保养，造成其功能过早衰退。

若身体出现以下几种变化，就要警惕卵巢是否出了问题。

月经变化 月经量少、阴道不规律出血、月经淋漓不尽，尤其是35岁之前就出现持续3个月以上的闭经。

低雌激素症状 卵巢功能减弱，就意味着雌激素分泌量的减少，患者不仅会出现潮热多汗、面部潮红、性欲低下、阴道及乳房萎缩等症状，还会产生抑郁、焦虑等不良情绪。

不孕 卵巢功能衰退会影响生育能力，很多患者因为不孕而查出卵巢早衰。

在日常生活中，女性一定要注意保护卵巢。

建议女性在最佳受孕年龄生育，最好在29岁之前生孩子。女性产后应尽量选择母乳喂养，并且至少母乳喂养6个月，对于保养卵巢是有好处的。

女性应保持规律卫生的性生活。规律卫生的性生活可以帮助女性调整内分泌环境，有利于卵巢健康。

在饮食上，女性应荤素搭配、营养均衡，不能为了减肥而节食，更不能暴饮暴食，这样很容易造成营养不良、身体免疫力下降、内分泌紊乱等后果，不利于卵巢健康。

女性应每天运动30分钟，不做运动的话，身体内的器官也会“变懒”。身体若血液循环下降，代谢产物不能及时排出体外，卵巢就会受到损害。建议女性工作时不要久坐，经常站起来活动一下。

建议女性每年做1次体检，若月经发生变化或突然停经，要及时到医院就诊，可以做盆腔B超检查和性激素检查。

女性应保证充足的睡眠，失眠会影响雌激素合成和分泌，不利于卵巢健康；长期睡眠不足会导致卵巢早衰。因此，女性要避免熬夜。

最后，女性应保持心情愉悦。俗话说：“做人最重要的就是开心。”工作压力、抑郁、焦虑等因素，都会影响女性的内分泌系统，损害卵巢健康。因此，保持心情愉悦也是保养卵巢重要措施。

(作者供职于海南省妇女儿童医学中心中医科)

哪些人适合做试管婴儿

□马瑞

什么是试管婴儿

试管婴儿是体外受精-胚胎移植技术的俗称，是指采用人工方法让卵细胞和精子在体外受精，并进行早期胚胎发育，然后移植到母体子宫内发育而诞生的婴儿。

哪些人适合

输卵管堵塞患者 患者因为输卵管堵塞，精子和卵子在体内不能相遇，导致不能受精。

少精症、弱精症、畸形精子症、无精症患者 患者虽然输精管堵塞，但是从附睾里还能取出少量精子。这种精子无法让卵细胞自然受精，只能用试管婴儿的方法，让卵细胞和精子在体外受精。

其他疾病 比如子宫内膜异位症等疾病，患者无法怀孕；促排卵6个周期~8个周期后，患者仍然

没有怀孕，可以做试管婴儿；年龄较大，担心卵泡消失的患者，也可以做试管婴儿。

哪些人不适合

夫妻双方任何一方存在严重的精神疾病，或泌尿生殖系统急性感染性疾病，或性传播疾病等，均不适合做试管婴儿。

夫妻双方任何一方接触了致畸量的射线、毒物、药物等，且处于作用期，不适合做试管婴儿。

夫妻双方任何一方存在酗酒

等不良嗜好，也不适合做试管婴儿。

女性子宫存在异常发育，子宫畸形等不具备妊娠功能的情况，不适合做试管婴儿。

具体流程

第一，夫妻双方需要体检，尤其是女性需要做卵巢功能检查、B超检查，是否感染可以导致胎儿畸形的病毒检查、肝肾功能检查、甲状腺功能检查等。

第二，女性需要做促排卵治

疗，当卵巢内有多个卵泡生长，并且达到取卵的要求时，可以取卵。

第三，取出精子，在培养基上使精子和卵子结合形成受精卵，再植入女性的子宫内。受精卵在子宫内游离几天之后才会着床，着床之后胚胎开始生长发育。

注意事项

做试管婴儿的患者要注意避免剧烈运动，健康饮食，保持良好的生活习惯，避免用药等。

避免剧烈运动 剧烈运动，导

致患者过于劳累，会对胚胎的着床、生长和发育产生不利影响。

健康饮食 患者不能吃油腻、刺激性食物，应增加新鲜蔬菜、水果、鸡蛋等食物的摄入量。这些食物能够增加身体营养，有利于胚胎的生长和发育。

保持良好的生活习惯 患者应戒烟戒酒，不能熬夜，保持心情愉悦。这样可以提高精子和卵子的质量，提高胚胎移植成功率。

避免用药 用药会影响患者的肝肾功能，影响胚胎质量。

此外，患者做试管婴儿移植手术后一定要避免感冒、发热，因为体温升高会影响胚胎着床。一旦感到身体不适，患者应立即到医院就诊，在医生的指导下进行相应处理。

(作者供职于河南省人民医院生殖中心，河南大学人民医院)

儿童患了甲流后应注意什么

□赵可可

甲型流感(以下简称甲流)主要症状有发热、咳嗽、精神差、食欲不振、疼痛、乏力及嗜睡等症状。其中，患儿食欲不振是众多家长担心的问题之一。那么，儿童感染甲流后应该如何饮食，以促进身体恢复健康呢?

如何饮食

病情较轻的患儿应遵循少食多餐、清淡易消化的饮食原则，主食可以选择粥类、软面条等食物；注意给患儿补充水分，必要时可以选择口服补液盐等药物；若患儿精神低迷，进食量、饮水量较少，可以到医院进行补液治疗。

生冷、辛辣、刺激性食物均不适合甲流患儿，应选择含粗纤维较少的叶类蔬菜或瓜果，避免加重患儿的肠胃负担；同时，烹饪时要注意色、香、味俱全，以增加患儿的食欲。患儿可适当摄入时令水果。

水果富含多种维生素及矿物质，具有抗氧化、清除自由基等作用。家长可以将水果适当加热或蒸煮后给患儿食用。

鸡蛋、牛奶等富含优质蛋白质的食物，可视患儿病情逐步增加摄入量。对乳糖不耐受者，可以选择食用酸奶。

红肉及海鲜等食物应在患儿身体恢复后再添加。鱼、虾等食物可随患儿身体恢复情况逐步添加，且选择清蒸、煮、炖等烹调方式。

外出购买食材时，要保证食物新鲜、卫生。家庭须做好分餐工作，使用公筷，避免交叉感染。

需要注意的是，患儿肠胃虚弱，饮食量的恢复需要循序渐进，切忌胃口稍好便过量进食。同时，患儿要保证充足的睡眠，并且要避免剧烈活动，这也是促进患儿早日康复的重要手段。

如何预防

接种流感疫苗 接种流感疫苗是有效的预防手段。中国疾病预防控制中心的监测数据显示，目前流感疫苗和当前甲流的流行株匹配性较好，病毒的抗原性、基因特性和耐药性未发生明显变异。建议去年6月至今没有接种过流感疫苗的高危

人群，如低龄儿童、老年人、孕妇等，应尽快接种流感疫苗。

做好个人防护 人们要保持手部卫生和咳嗽礼仪等良好的卫生习惯；增强身体抵抗力，可多吃新鲜蔬菜、水果，适当锻炼。如果感到身体不适或出现发热等情况，患者应佩戴口罩，居家休息，进行健康监测，不带病上班、上课，必要时去医院就诊。

保持环境卫生 做好公共场所卫生管理。学校应加强清洁消毒工作，对人员密集、接触频繁的公共场所定期进行通风、清洁、消毒，例如教室、办公室、食堂、厕所

等，并且加强对桌椅、门把手等进行消毒和清洁。

加强集体单位健康监测 学校和托幼机构应加强校内晨检、午检。出现流感样病例时，患者应居家休息，及时到医院就诊。若发生聚集性流感疫情，学校和托幼机构应配合相关部门落实各项防控措施。

加强健康教育 学校应对学生进行健康教育，提高他们的健康意识，帮助他们养成良好的个人卫生习惯。

(作者供职于汝州市骨科医院儿科)

睾丸扭转的症状及治疗

□姚丹丹

睾丸扭转是指睾丸固定带发生扭转，导致睾丸供血受阻，引起睾丸缺血、坏死。目前，睾丸扭转的病因尚不完全清楚，但大多数情况下，是由于睾丸在阴囊内附着异常，导致睾丸扭转。此外，睾丸扭转还与过量运动、外伤、畸形等因素有关。

主要症状

疼痛 睾丸扭转的常见症状是睾丸疼痛。患者通常是突然发生剧烈疼痛，疼痛程度还会逐渐加重。疼痛会蔓延到患者的腹部或下腹部，还会出现恶心、呕吐和出汗等症状。

睾丸肿胀 睾丸扭转会导致睾丸肿胀，通常是单侧的，肿胀程度取决于扭转的严重程度。

皮肤变色 睾丸肿胀后，会引起皮肤变色，皮肤变为紫色或红

色。**其他症状** 除了上述症状外，睾丸扭转还会伴随其他症状，例如尿频、尿急、尿痛等泌尿系统症状，也会出现睾丸上方疼痛等症状。

危害严重

睾丸扭转如果不及时治疗，会带来严重的后果。睾丸扭转常见的并发症是睾丸坏死。如果出现睾丸坏死，患者需要进行睾丸切除手术，导致不孕症和性功能障碍。此外，睾丸扭转会让患者产生强烈

的疼痛感，严重影响患者的生活质量。如果睾丸扭转长时间没有治疗，病情可能会恶化，甚至威胁患者的生命安全。因此，及时就医是非常重要的。

治疗方法

睾丸扭转是一种紧急情况，患者如果不及时治疗，会导致严重的后果。一旦怀疑或确诊睾丸扭转，患者需要立即进行手术探查。

手术是治疗睾丸扭转常用的方法。手术是通过在患者的阴囊上做一个小切口，将扭转的睾丸旋

转复位；观察一定时间后，若睾丸颜色恢复，再将睾丸固定在阴囊上；若复位后睾丸血供未能恢复者，应切除坏死的睾丸。

患者可以在手术前试行手法复位，为挽救睾丸赢得更多的时间。但手法复位的成功率并不可靠，无论手法复位是否成功，患者均须进行手术探查。

注意事项

在日常生活中，人们应避免剧烈运动，防止意外损伤；穿戴合适的衣物，不要穿紧身牛仔裤；不要

长时间骑车，避免对睾丸产生压迫；洗澡时，可以用温水冲洗阴囊。

患者如果出现疼痛等不适感，应该立刻去医院就诊。睾丸扭转患者不要错过“黄金”6小时，一旦睾丸扭转超过6小时，睾丸就会发生不可逆的缺血性损伤。在等待就诊的过程中，患者应该躺下休息，同时避免食用任何食物，为接下来的手术做准备；在进行剧烈运动时，应穿合适的内裤，避免睾丸长时间处于悬挂状态。

(作者供职于南阳市中心医院儿童外科)

新生儿呼吸窘迫综合征的防治措施

□李欣

新生儿呼吸窘迫综合征是临床上常见的一种呼吸系疾病。其主要症状为呼吸困难及呼吸衰竭。其中，与普通新生儿相比，早产儿的临床发病率更高，尤其是胎龄小于32周的早产儿。

主要症状

皮肤颜色发紫：患了新生儿呼吸窘迫综合征，患儿的皮肤会变为紫色，主要原因是患儿出生时因为缺氧，导致嘴唇和皮肤颜色出现紫色症状，一般正常出生的新生儿皮肤相对红润。

呼吸速度不均匀：主要是肺泡表面活性物质不足造成的。在此期间，患儿还会出现窒息症状，导致患儿处于危险状态。

呻吟：主要是由于患儿肺脏发育

不完全，导致声带不能完全打开，这是新生儿呼吸窘迫综合征最明显的症状。

鼻翼翕动：鼻翼翕动是新生儿呼吸窘迫综合征常见的症状之一。新生儿呼吸窘迫综合征为自限性疾病，能生存3天以上者，随着肺成熟度增加，患儿恢复健康的希望较大。但不少患儿会并发肺炎，使病情加重。

一部分病情严重的患儿，死亡率集中在发病的3天以内，其中以第二天死亡率最高。病情较轻的患儿，一般是缺乏肺泡表面活性物质，疾病发作时的典型症状为呼吸困难，一般3天~4天能够改善。

如何预防

产前预防：孕妇要按时进行产检，关注胎儿成长情况。如果产检时被诊断为高危妊娠，孕妇一定要积极配合医生治疗，以便有效预防早产、难产等情况的发生。不是高危妊娠的孕妇也要定期进行产检，并监测胎儿的胎动、胎心，如果胎儿在宫内有意外情况，都能通过胎动显示出来，并且胎心情况也能在一定程度上反映胎儿是否正常发育。孕妇在孕中晚期，产检时需要做胎心监护，以监测胎儿的发育情况。

产后预防：被诊断为高危妊娠

的孕妇，医生将会采取有效措施以防止分娩时出现意外，并对新生儿进行提前干预。另外，医生会对早产儿或低体重儿进行详细的检查。

如何护理

患儿要保持呼吸道清洁，避免出现异物；保持室内空气新鲜，经常通风，维持适当的温度和湿度；做好口腔清洁工作；做好皮肤、脐部的清洁护理工作，降低皮肤感染的概率。

在饮食调理方面，患儿可采用静脉滴注营养液，能吸吮和吞咽时再进行母乳喂养。

(作者供职于商丘市第一人民医院新生儿重症监护室/新生儿科)

无痛分娩知多少

□王鑫

一提到生孩子，人们脑海里想到的第一个字就是“痛”。随着科技的进步和舒适医疗的发展，无痛分娩为广大产妇带来了“福音”。今天，我们就聊一聊无痛分娩。

十月怀胎，一朝分娩，每一位产妇都希望自己的宝宝平安诞生。在医学疼痛指数上，分娩疼痛仅次于大面积烧伤的灼烧痛，有一个形象的比喻：分娩疼痛相当于断了20根肋骨的疼痛感。一旦进入产程，这种痛要延续8小时~24小时，使很多产妇非常痛苦。有了无痛分娩之后，产妇可以告别“断20根肋骨的痛”了。

有的产妇天生对疼痛敏感，加上分娩时的紧张感和恐惧感，使疼痛加剧。分娩疼痛会对胎儿产生不良影响，产妇血压升高、心率加快、耗氧量增加，以及过度通气等，胎儿就会出现代谢性酸中毒，不利于子宫血液供应，会威胁到胎儿的生命安全。对于有子痫前期、妊娠期高血压、脑动脉瘤、心脏疾病的产妇来说，分娩疼痛甚至威胁患者的生命安全。

有的产妇由于恐惧、焦虑，分娩时无法积极配合医务人员，在第二产程还没开始使用尽力气，最后不得不接受剖宫产手术。而无痛分娩可以让产妇在第一产程得到充分休息，留着力气到最需要用力时再发力。

无痛分娩，给产妇的分娩带来了更多积极作用；但是，对于不太了解无痛分娩的产妇，就会产生一些疑问。

什么时候可以无痛分娩

无痛分娩并不是让整个产程无痛。无痛分娩是在产妇的宫口开2厘米~3厘米时，进行椎管内阻滞麻醉。

无痛分娩会影响胎儿吗

用药是以产妇与胎儿的安全为原则。无痛分娩的药物剂量是非常小的，且药物进入椎管内，不会直接进入血液循环中；通过胎盘到达胎儿体内的药物剂量，几乎可以忽略不计。

无痛分娩会影响分娩时的宫缩吗

现在无痛分娩使用的麻醉方式是一种“运动与感觉分离”的方式，它能够有效阻滞疼痛的传导，而运动神经不受影响。分娩期间，产妇可以活动自如，腹直肌和子宫收缩均保持正常状态。产妇疼痛缓解后，精神放松，才能更好地配合助产士，在助产士的指导下正确用力，更有利于生产。

无痛分娩是否会影响力

目前无痛分娩采用的是椎管内镇痛，使用局部麻醉药物，作用于产妇腰背部的局部神经，与负责记忆的海马区相隔很远。

无痛分娩是否会影响力

相关研究表明，分娩疼痛会大大减少产妇初乳的分泌量。无痛分娩不仅在分娩过程中给产妇提供镇痛，还可以有效覆盖产后的急性疼痛，有助于产妇哺乳。

(作者供职于虞城县人民医院麻醉科)