

生活习惯导致的不孕不育

□杨霄

不孕不育是一种常见但令人沮丧的健康问题。许多夫妻都面临着无法自然受孕的困扰。尽管不孕不育的原因多种多样,但是生活习惯在一定程度上也是导火索。本文详细介绍一些会导致不孕不育的生活习惯,并提供一些建议。

高强度的工作压力 长时间的工作压力和紧张的生活节奏会对生育能力产生不良影响。研究表明,长期暴露在高强度的工作压力下,使男性精子数量和质量下降,使女性月经周期紊乱,甚至出现排卵问题。建议合理安排工作与休息时间,保持良好的工作与

生活平衡,减轻压力。

不良的饮食习惯 不健康的饮食习惯会影响生育能力。摄入过多的饱和脂肪、糖分和加工食品会导致肥胖,而肥胖与不孕不育之间存在密切关联。此外,缺乏关键营养素,比如叶酸、维生素C和维生素E,也会影响生育能力。建议保持均衡饮食,多食用富含营养的食物,比如蔬菜、水果、全谷物和健康蛋白质来源。

不良的生活习惯 吸烟、饮酒和滥用药物都对生育能力有负面影响。吸烟会损害生殖系统,导致精子质量下降、女性卵巢功能异常,提高

流产和早产的风险。过量饮酒也与男性精子质量下降和女性不孕不育相关。为了保护生育能力,建议戒烟、限酒。

缺乏运动 久坐不动的生活方式会对生育能力产生负面影响。适度运动有助于维持健康的体重和改善血液循环,有益于生殖系统的功能。

适当运动可以提高精子质量和数量,并有助于调节女性的月经周期。建议每周进行至少150分钟的有氧运动,比如散步、游泳或骑自行车。

长期暴露于环境污染 环境中的某些化学物质和污染物会对生育能力产生负

面影响。例如,农药、重金属和挥发性的有机化合物会干扰内分泌系统,影响生殖激素的平衡。尽量避免接触这些污染物,比如使用有机食品、避免使用有毒化学物质,保持室内空气的清洁和通风。

不正确使用药物 某些药物会对生育能力产生不良影响。长期使用某些抗生素、非处方药物和激素类药物会干扰生殖系统的正常功能。在使用任何药物之前,尤其是长期使用的药物,务必咨询医生或药师,遵循用药指导。

总之,生活习惯在不孕

不育问题中扮演着重要的角色。高强度的工作压力、不良的饮食习惯、不良的生活习惯、缺乏运动、长期暴露于环境污染中及不正确的药物使用,都会对生育能力产生不利影响。因此,我们应该合理安排工作和休息时间,保持均衡的饮食,戒烟、限酒,积极参与适度的运动,避免长期接触有害污染物。如果长时间努力后仍未能实现怀孕,建议及时咨询专业医生,接受全面的生育评估和治疗建议。

(作者供职于安阳地区医院妇产科)

剖宫产是指,因产妇或胎儿的原因,无法使胎儿自然娩出,而由医生采取的一种经腹切开子宫取出胎儿及其附属物的过程。由于该手术伤口大,创面广,很容易产生术后并发症,所以,做好术后护理是产妇顺利康复的关键。

伤口的护理 预防伤口感染,要特别注意腹部伤口愈合及护理。在产后第二天,给伤口换敷料,检查有无渗血及红肿。术后,伤口要换药两次,第五天拆线。若体温高且伤口痛,要检查伤口,发现红肿,可用75%的酒精纱布湿敷,每天两次。若敷后无好转,伤口红肿处有波动感,很可能是感染,要及时拆线引流。

会阴护理 术后保持外阴清洁,勤换卫生垫及内裤,术后当日冲洗会阴,以后每天两次。

尽早下床活动 要预防血栓性静脉炎,引起此病的危险因素包括肥胖、不能早日下床活动、年龄较大、多胎经产妇等。临床表现为下肢疼痛、压痛、水肿、心跳及呼吸加速。将手术患者安置适宜房间,了解术中有无异常变化。

剖宫产时,大多采用椎管麻醉,术后6小时内取枕平卧,6小时后取半卧位或自由体位,并鼓励产妇在床上做翻身活动,改善肠道通气功能,松弛腹肌减轻切口疼痛,有利于恶露的排除,预防褥疮的发生。

密切观察恶露 避免产后出血,密切观察恶露。剖宫产时,子宫出血较多,应注意子宫收缩情况和阴道出血量。10天内恶露会从暗红色变为淡黄色,分娩后两周变为白色,4周~6周会停止。若超过4个星期还有暗红色的分泌物或产后两个月恶露量仍很多,应到医院检查。

排便排尿 一般术后第二天静脉滴注后拔除留置尿管,拔除后3小时~4小时应排尿,以达到冲洗尿路的目的。如果不习惯卧床小便,可下床去厕所。由于伤口疼痛使腹部不敢用力,大小便不能顺利排泄,易造成尿潴留和便秘,术后产妇应按平时习惯及时大小便。

饮食护理 避免呕吐或腹胀,术后6小时内避免引起呛咳、呕吐等,应暂时禁食。术后6小时后进食流食。第一餐以清淡为宜。若无肠胃不适,在下一餐恢复正常食量。需要哺乳的产妇可多食用鱼汤及多喝水。术后避免摄取易产气的食物,避免油腻和刺激性的食物,多摄取蛋白、维生素和矿物质,多摄取纤维素以促进肠道蠕动,预防便秘。

尿管护理 观察引流量、尿液的颜色,妥善固定。

乳房护理 要保持乳房清洁,每次哺乳前用温水擦洗乳头。乳汁分泌过多时,婴儿又不能吸净,应将多余乳汁排出,以促进乳汁分泌。如乳房胀痛,可协助产妇按摩乳房。

此外,患者的心理健康尤为重要,家人要安慰产妇,消除产妇的紧张情绪和顾虑,增加产妇的自信心,从而使产妇处于愉悦的身心状态。(作者供职于巨野县人民医院)

剖宫产后的护理

□郭倩倩

子宫肌瘤,留还是不留

□张卫新

子宫肌瘤是子宫的平滑肌瘤,说得通俗易懂点就是,女性的子宫肌肉上所长的良性肿瘤。这也告知女性,在检查后发现自己有子宫肌瘤时,不用太过于焦虑,此病是良性的,医生是有办法进行治疗的,不少子宫肌瘤不需要进行特殊处理,可以与瘤共存。

子宫肌瘤的病因 遗传因素 子宫肌瘤患者的女儿患病率更高。一般而言,黑色人种更易患此病。

性激素水平异常 怀孕时的雌、孕激素分泌增加会使肌瘤变大;绝经后,肌瘤又会萎缩、消退。

干细胞突变 可导致子宫肌瘤。此外,还有一些诱发因素,例如初潮年龄小、晚育、肥胖等。

子宫肌瘤的症状 不同的子宫肌瘤患者会有不同的表现,有的患者甚至没有症状,需要体检时才能查出。患者的症状和肌瘤的大小、数量、部位、生长速度等有关。子宫肌瘤的典型症状如下:1. 月经异常,出现经量增多、持续时间长、周期缩短等;2. 阴道分泌异常,白带增多、出血等;3. 出现压迫症状,压迫输尿管、直肠等;4. 下腹部不适,肌瘤增大时出现下腹部肿块等;5. 影响妊娠,影响胎儿的正常发育,生产也会受限等。出现这些症状后,要及时就医。

子宫肌瘤的治疗 不同的人采取不同的治疗方式,要结合患者的年龄、症状和子宫肌瘤的部位、大小确定治疗方式。对于无症状患者,不需要治疗,只要定期检查就好。对于有症状患者,可以采取以下治疗方式:1. 药物治疗,适用于无法进行手术治疗的患者,预防复发、缓解病痛、缩小肌瘤等;2. 手术治疗,当子宫肌瘤导致月经多、异常出血,造成不孕、反复流产等情况时,要采取肌瘤切除术、子宫切除术等手术方式。症状轻的

可以采用药物治疗,症状重的,就要药物治疗配合手术治疗。

注意事项

子宫肌瘤患者不能过于焦虑,要注意以下事项:1. 生活饮食调节,要作息规律,保持良好的心态,饮食清淡,营养均衡,保证充足的维生素摄入;2. 积极治疗,配合医生,听医嘱,不能随意用药或服用激素类药物;3. 定期检查,关注子宫肌瘤的情况,关注自身的症状变化等。

子宫肌瘤的去留不是患者或医生可以简单决定的,需要结合患者的具体症状,综合患者的年龄、生育情况及子宫肌瘤的部位、大小等再做决定。我们要正确认识子宫肌瘤,了解它的病因、症状、治疗方式等。子宫肌瘤的去留是主观原因和客观原因共同影响的,我们要保持良好的心态去看待这个问题。

(作者供职于河南省原阳县妇幼保健院妇产科)

认识小儿麻醉

□刘菲菲

对于小儿麻醉,很多家长很纠结,也很担忧,担心麻醉会影响孩子的成长发育。“全麻会对智力产生影响吗?”“术后小儿需要注意些什么?”随着婴幼儿手术的广泛开展,家长对麻醉的担忧和疑虑也越来越多。

手术的麻醉方法有很多种,不同的麻醉方法适用于不同的手术。小儿麻醉并没有那么让人担忧。术前,麻醉医师会对患儿进行综合评估,根据患儿的具体情况、手术方式,制定最佳麻醉方案,以保障患儿的安全。目前的麻醉技术和麻醉药都比较安全,对大脑的抑制作用是很短暂的、可逆的。有临床研究显示,偶尔麻醉不会对儿童智力造成影响,对儿童身体造成的损伤也是可以恢复的。

小儿麻醉的常用方式 **基础麻醉** 使用一定的镇静药后再进行其他操作,比如局麻、神经阻滞。

局部麻醉 包括局麻、腰麻、神经阻滞,它是通过局部麻醉,导致神经干或神经丛的神经传导阻滞。使用这种方法时,小孩的意识是清醒的,只是阻滞区域受到麻醉感不出疼痛而已。

全身麻醉 是通过吸入麻醉药物或静脉注入麻醉药物,使大脑皮质受到抑制,使小孩进入睡眠状态。全麻过程中,麻醉医师通过监护仪监测小孩的生命体征、呼吸、心率、血压等,通过调控麻醉深度维持生命体征。整个过程,患儿处于一种安静的睡眠状态。手术结束后,通过一定时间的代谢,患儿可以完全清醒过来,对于患儿的各种功能不会造成明显的伤害。

年纪越小,选择全麻的患儿越多。因为年幼的孩子不能配合手术,躺在手术台上不能安静下来,只有全麻才能使他们不能配合的婴幼儿及儿童在睡眠或麻醉状态下完成手术全过程。

麻醉前后注意事项

术前,不要给患儿吃东西、喝水。麻醉状态下,如果肠胃中有食物,易呛到气管里,导致气管堵塞,从而引起窒息。考虑到患儿年龄较小,对麻醉会有恐惧感,所以,家长要对患儿多一些关心,缓解其恐惧心理,让其放松下来。

术后,家长要时刻注意患儿的身体变化,如果其口腔中有唾液或呕吐物,要及时清理口腔;让患儿保持正常体位休息;待患儿恢复意识后,要询问患儿感觉,并观察患儿有无异常,发现问题后,要及时向医护人员报告。

麻醉后,患儿会有暂时性的痛觉丧失,待药效持续一段时间会彻底消失。因此,麻醉后,小儿在术后72小时内可能会出现一定程度的嗜睡或短暂性记忆障碍,这些都是正常现象。

(作者供职于济宁市鱼台县人民医院麻醉科)

分娩镇痛小知识

□尚萌

什么是无痛分娩

无痛分娩也被称为分娩镇痛,是采用各种方法使分娩时的疼痛减轻甚至消失。目前,常用的有两种方式。一种是药物性的,是应用麻醉药或镇痛药达到镇痛效果。另一种是非药物性的,是通过产前训练、呼吸指导等减轻产痛。分娩时,按摩疼痛部位或利用中医针灸等方法,也能在不同程度上缓解分娩时的疼痛,也属于非药物性分娩镇痛。

无痛分娩的特点

它使产妇达到基本上无痛。它让准妈妈不再经历疼痛的折磨,减少分娩时的恐惧和产后的疲倦,让产妇在持续时间最长的第一产程得到休息,当宫口开全该用力时,利用积攒的体力完成分娩。产后恢复快,精力充沛,能更好地照顾宝宝。

哪种分娩镇痛最好

目前,国际上认为最安全、镇痛效果较为理想的是硬膜外阻滞镇痛:通过硬膜外阻滞支配子宫的感觉神经,减少疼痛,不影响运动神经,产妇可以下地活动,不影响宫缩,轻松愉快地度过分娩过程。一般来说,这个过程约需10分钟。

分娩镇痛是否一点不痛

每个人对疼痛的耐受不同。根据产妇的特点,麻醉医师精确量给予镇痛药物,把分娩疼痛降到最低,甚至可以做到完全无痛。最佳状态是,在无痛的情况下,保留轻微的子宫收

缩感觉。

分娩镇痛对宝宝有影响吗

有研究证实,硬膜外镇痛和麻醉对产妇和胎儿是安全的。分娩镇痛时用药剂量极低,只是剖宫手术的1/20~1/10。因此,其进入母体血液、通过胎盘的概率微乎其微,对胎儿不会造成什么影响。有资料显示,人体感到严重疼痛时,会释放一种叫儿茶酚胺的物质,这种物质对产妇和胎儿都有不利影响,影响新生儿的血液和氧气供应,所以,分娩镇痛能减少胎儿缺氧的危险。

产妇都能选择分娩镇痛吗

分娩镇痛虽好,却不是人人都适合的。有阴道分娩禁忌证、麻醉禁忌证的准妈妈不可以采用此方法。有凝血功能异常者,绝对不可以使用硬膜外镇痛。有妊娠合并心脏病、麻醉药物过敏、腰部有外伤史者,由麻醉科医师决定是否可以进行分娩镇痛。

分娩镇痛有风险吗

分娩镇痛的一般并发症有血压轻微下降,严重威胁生命安全的并发症比较少见。整个分娩过程有产科医生、麻醉师和助产士一同监测产妇情况。

什么时间用分娩镇痛

进入产程后,经评估无禁忌证,产妇提出分娩镇痛要求,在产程任何阶段均可实施椎管内分娩镇痛。(作者供职于周口市中医院)

儿童肥胖的危害

□王萌萌

“孩子白白胖胖才可爱”,这是落后的养育观念。营养丰富,能量摄入过多,会导致孩子肥胖。孩子胖,影响孩子一生的生活、学习。

肥胖影响长个,这是因为肥胖会导致身体激素异常,影响孩子生长发育。儿童肥胖是能量过剩、营养不良。由于肥胖早期营养摄入过剩,易出现骨龄提前现象,表现为身高、体重早期均超过同龄、同性别儿童,但随着肥胖时间延长,过度的脂肪堆积会导致骨骼的干骺端提前闭合,身高落后于其他孩子,并影响最终身高。

肥胖会造成脂肪在脑组织堆积过多,形成肥胖脑,大脑沟回靠在一起,褶皱减少,孩子的智力、记忆力发展就会受到一定程度的影响。

肥胖会造成关节系统压力增加,引起脊柱弯曲、膝关节内弯、扁平足等关节损伤,导致活动能力和体质水平下降,在中考和高考阶段影响毕业

及专业的选择。

儿童、青少年处在心理发育阶段,肥胖很容易导致自卑和抑郁心理,出现缺乏自信、情绪低落、自我评价低、不合群、不快乐、不满足、社会适应能力差等。

大部分肥胖儿童成年后依然肥胖。一直被肥胖困扰的人容易对生活失去信心。

要选择适合儿童的减肥方法,并长期坚持。针对儿童和青少年超重和肥胖的治疗方法主要包括生活方式干预、心理行为干预、药物治疗。

生活方式干预是要加强饮食指导,增加运动,矫正不良行为。饮食、运动和睡眠的管理要以家长为主导,患儿、家长和医务人员共同努力,共同进步。

饮食调整包括控制食物的总量及调整饮食结构比例和饮食行为。

增加肉、蛋、奶、维生素的摄入,减少进食油炸食品。保证三餐有足够的优质蛋白(肉、蛋、奶)摄入;保证三餐有足够的维生素、矿物质(蔬菜、水果)摄入,适当地减少脂肪(肥肉、烹调用油和碳水化合物(主食如米、面)摄入。简单一句话:每餐有肉蛋、蔬菜和小半碗米饭,记得要少肥肉、少油。

减少快餐食品,在外就餐及外卖点餐;减少高脂、高钠、高糖或深加工食品;进食速度不宜过快,每餐时间建议控制在20分钟~30分钟;避免进食时看电子产品。

提供支持与青少年共同探讨解决问题的方法,给予积极的支持和鼓励。提供实际帮助和建议,引导他们寻找解决问题的途径。

学习和生活环境 学习压力管理 帮助青少年学会合理安排学习时间,制定明确的目标和计划。鼓

励他们寻求帮助,培养良好的学习习惯和应对压力的能力。

兴趣培养 鼓励青少年培养自己的兴趣爱好,参与体育运动、艺术创作、志愿者活动等。这些活动有助于他们放松身心、发展技能,提高自信心和自尊心。

家庭氛围 家庭是青少年成长的重要场所。营造和谐、支持和温暖的家庭氛围,加强家庭成员之间的亲密关系,共同面对问题和挑战。家长应积极参与孩子的生活,关注他们的需求和情感变化,提供情感支持和安全感。

心理教育和技能培养 自我认知和情绪管理 帮

助青少年认识自己的情绪和情感,学会管理和调节情绪。通过情绪管理技巧的培养,比如深呼吸、放松训练等,帮助他们应对压力和情绪波动。

解决问题和决策能力 培养青少年解决问题的能力和做出决策的能力。通过引导他们分析问题、制定方案、评估风险和后果,帮助他们成为自主、负责任的决策者。

积极心态培养 鼓励青少年养成积极的心态和乐观的态度。引导他们积极思考、积极评价和积极行动,培养抗挫折和逆境的能力。

社交能力和人际关系 社交技巧培养 引导青少年积极主动地与他人交流、合

作和协调。提供实际的社交技巧指导,比如有效沟通、倾听、妥协和解决冲突的方法。帮助青少年识别和建立有益的人际关系,避免不良的影响和负面的人际关系。

同理心和尊重 引导青少年尊重他人、关心他人的感受和需要。培养同理心,让他们懂得体谅和关爱他人,建立积极的互动关系。

心理健康支持和专业帮助 学校心理辅导 学校可以提供心理健康教育和心理咨询服务,以支持青少年的心理健康。学校心理辅导师可以为学生提供个别咨询、小组辅导或心理健康课程,帮助他们解决问题、管理情绪和提升自我认知。

社区资源 社区可以提供心理健康支持和资源。青少年可以参加社区心理健康活动、工作坊或寻求心理咨询服务。社区心理健康机构和专业机构可以提供专业的心理评估和治疗,帮助青少年应对心理困扰和问题。

家庭支持 家庭是青少年最重要的支持系统之一。家长应关注青少年的心理健康,定期与他们沟通,表达对他们支持和关心。如果发现青少年出现明显的心理问题,应及时寻求专业帮助,比如心理咨询师或精神健康专家。

(作者供职于河南省人民医院心理医学科)

关爱青少年心理健康的5个方法

□杨小平

沟通和支持系统

倾听和尊重 尽量倾听青少年的想法、感受和困扰,并给予尊重和肯定。在交流中保持开放的态度,不要经常批评或否定他们的感受。

鼓励表达 鼓励青少年表达情感和想法。可以通过谈话、写作、绘画等方式让他们自由地表达内心的感受,促进情感的释放和沟通。

提供支持 与青少年共同探讨解决问题的方法,给予积极的支持和鼓励。提供实际帮助和建议,引导他们寻找解决问题的途径。

学习和生活环境 学习压力管理 帮助青少年学会合理安排学习时间,制定明确的目标和计划。鼓

励他们寻求帮助,培养良好的学习习惯和应对压力的能力。

兴趣培养 鼓励青少年培养自己的兴趣爱好,参与体育运动、艺术创作、志愿者活动等。这些活动有助于他们放松身心、发展技能,提高自信心和自尊心。

家庭氛围 家庭是青少年成长的重要场所。营造和谐、支持和温暖的家庭氛围,加强家庭成员之间的亲密关系,共同面对问题和挑战。家长应积极参与孩子的生活,关注他们的需求和情感变化,提供情感支持和安全感。

心理教育和技能培养 自我认知和情绪管理 帮

助青少年认识自己的情绪和情感,学会管理和调节情绪。通过情绪管理技巧的培养,比如深呼吸、放松训练等,帮助他们应对压力和情绪波动。

解决问题和决策能力 培养青少年解决问题的能力和做出决策的能力。通过引导他们分析问题、制定方案、评估风险和后果,帮助他们成为自主、负责任的决策者。

积极心态培养 鼓励青少年养成积极的心态和乐观的态度。引导他们积极思考、积极评价和积极行动,培养抗挫折和逆境的能力。

社交能力和人际关系 社交技巧培养 引导青少年积极主动地与他人交流、合

作和协调。提供实际的社交技巧指导,比如有效沟通、倾听、妥协和解决冲突的方法。帮助青少年识别和建立有益的人际关系,避免不良的影响和负面的人际关系。

同理心和尊重 引导青少年尊重他人、关心他人的感受和需要。培养同理心,让他们懂得体谅和关爱他人,建立积极的互动关系。

心理健康支持和专业帮助 学校心理辅导 学校可以提供心理健康教育和心理咨询服务,以支持青少年的心理健康。学校心理辅导师可以为学生提供个别咨询、小组辅导或心理健康课程,帮助他们解决问题、管理情绪和提升自我认知。

社区资源 社区可以提供心理健康支持和资源。青少年可以参加社区心理健康活动、工作坊或寻求心理咨询服务。社区心理健康机构和专业机构可以提供专业的心理评估和治疗,帮助青少年应对心理困扰和问题。

家庭支持 家庭是青少年最重要的支持系统之一。家长应关注青少年的心理健康,定期与他们沟通,表达对他们支持和关心。如果发现青少年出现明显的心理问题,应及时寻求专业帮助,比如心理咨询师或精神健康专家。

(作者供职于河南省人民医院心理医学科)