

你了解宫颈癌筛查吗

□王艳梅

宫颈癌是常见的妇科恶性肿瘤之一,严重威胁女性的健康。宫颈癌筛查是早期发现、早期诊断宫颈癌的重要措施,也是预防宫颈癌发生和复发的重要措施。目前,最常用的方法是宫颈细胞学检查和人乳头瘤病毒(HPV)检测。

宫颈细胞学检查

宫颈细胞学检查是从宫颈表面刮取少量标本,在显微镜下观察宫颈上皮细胞形态学变化的检查方法。宫颈细胞学检查的目的是发现宫颈癌前病变或早期宫颈癌,为治疗提供依据。在所有的宫颈筛查中,宫颈细胞学检查是最有效、最常用的方法。常规方法有两种,一种是巴氏涂片;另一种是

液体基细胞学检测,也就是TCT(薄层液基细胞学检查),这是一种比较先进的方法,准确率比较高,被广泛应用于临床。TCT是利用专业的特制的一种小毛刷,在宫颈口旋转毛刷刷取脱落细胞,然后将标本送检。

HPV检测

HPV检测是宫颈细胞学检查的补充。因为宫颈细胞学检查阴性不能排除宫颈病变的可能,所以在常规检查时需要做HPV检测。HPV检测的原理是,用一种叫“HPV基因检测试剂盒”的试剂检测宫颈细胞中是否有HPV病毒存在。这种方法可以发现癌前病变或早期宫颈癌。HPV检测已成为

宫颈癌筛查的常规方法。

阴道镜检查

目前已发现160多种HPV类型,其中16型和18型是导致宫颈癌的主要病毒类型,可引起70%左右的宫颈癌。对于16型和18型阳性患者,应行阴道镜检查、活检或宫颈锥切术明确诊断。

醋酸肉眼观察法

指的是用5%的醋酸棉球贴在宫颈表面、阴道穹隆及阴道壁上,通过对其颜色变白的部位、范围、程度、边界等进行观察,从而对宫颈有没有病变进行评估。这种方法虽然简便,但是其敏感性和特异性比较差,只能用于不具备TCT和HPV检测的地区使用。

有异常情况时做什么

怀疑宫颈癌前病变或早期宫颈癌者,应定期进行宫颈细胞学检查、HPV检测和阴道镜检查。发现宫颈异常时,应及时到医院做进一步检查。

如果有接触性出血、阴道不规则出血、分泌物增多等异常情况,应立即到医院检查,以排除宫颈癌的可能。

有过性生活史的女性,应定期进行宫颈细胞学检查和HPV检测,以便及时发现宫颈病变或早期宫颈癌。

宫颈癌筛查疼不疼

其实,宫颈癌筛查与普通妇科体检没有什么区别,被检查的人千万别紧张。子宫颈没有痛感神经,但是对于牵

扯却是非常敏感的,所以检查的人如果太过紧张,医生就必须用力才能将子宫颈露出来,这就导致些许不适感。在检查时,先让患者平卧,用阴道镜轻轻打开,露出宫颈,再将一次性软刷子放在宫颈口里,稍微转动一下,再将含有宫颈细胞的刷子浸入装有固定溶液的瓶中,封装好,将标本送检。通常3天~7天可以出检查结果。女性在就医前3天不可以有性生活,前3天不要进行阴道冲洗或上药。避开月经期,在月经彻底干净3天后进行检查,以免发生感染,影响检查结果。

(作者供职于枣庄市市中区妇幼保健院)

小儿支气管炎的治疗和护理

□马冬梅

小儿支气管炎是很常见的急性上呼吸道感染性疾病,一般在一岁以下的小儿中较为多见,冬、春季节较为容易发病。小儿支气管炎起病急,前期会有感冒症状,比如打喷嚏、咳嗽等,2天后咳嗽症状会随之加重,且出现发作性呼吸困难。有一些患儿会有面色苍白、喘憋及口唇发绀等症状出现。要引起重视,根据实际情况,积极治疗。那么,小儿支气管炎的病因有哪些?怎么治疗和护理呢?

病因

发育不完全 小儿的各个器官还没有发育完全,呼吸系统功能与成人相比是有差异的,且小儿的鼻腔比较短,黏膜柔嫩,所以容易感染。另外,小儿咳嗽反射弱,且运动功能差,没有办法很好地清除呼吸道的有害物质,这也是引起小儿支气管炎的原因之一。

免疫力降低 在小儿受凉之后,或平时营养不良,存在呼吸道过敏性疾病,以及长期吸入有烟尘等,容易降低免疫力,出现小儿支气管炎。

病毒感染 流感病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒感染等易削弱呼吸道抵抗作用,从而引发小儿支气管炎。

细菌感染 比较常见的有溶血性链球菌感染、肺炎链球菌感染及流感嗜血杆菌感染等。

如何治疗

一般治疗 根据症状对症治疗,比如患儿出现发热症状,可以进行物理降温或药物降温。痰液黏稠时,可以适当使用化痰药物。咳嗽严重时,则需要使用止咳药物。出现喘憋时,可以通过吸入支气管扩张剂缓解。如果还有呕吐、腹泻等症状,则需要通过口服或静脉注射的方式补充水分及电解质。

药物治疗 要根据病因用药,很多小儿支气管炎是病毒感染导致的,如果是流感病毒,可以采用磷酸奥司他韦进行治疗。对于支原体感染导致的小儿支气管炎,可以采用红霉素、阿奇霉素等药物进行治疗。退热药物主要有布洛芬、对乙酰氨基酚等。

中医治疗 中医常使用草药制剂调理小儿的体质,增强抵抗力和免疫力。常用的中药有麻黄、杏仁、桔梗、苏子等。也可以将一些适合小儿的中药熬成药汤,然后浸湿一块纱布或棉布,贴敷在胸部或背部,起到温通经络、祛痰散寒的作用。推拿按摩背部、胸部和腹部等部位可以促进气血运行,疏通经络,缓解痰湿堵塞,改善症状。按摩力度要适中,避免过度刺激。

如何护理

中医强调饮食对健康的调养作用。在治疗小儿支气管炎时,可以适当调整饮食,多食用一些有助于清热化痰、润肺止咳的食物,比如梨、苹果、蜂蜜等。家长要注意保持室内温度及湿度适宜,多开窗户通风,如果天气比较干燥,需要适当使用加湿器。

家长还要及时给患儿增减衣物,避免着凉加重病情。同时,需要给患儿做好卫生措施,穿棉质且宽松的衣物。在退热过程中,患儿容易出汗,要及时给患儿擦汗并更换衣服。

家长给患儿用药时一定要严格遵医嘱,不能过量及擅自用药,避免引起不良反应。注意观察患儿的身体状况,如果发现患儿身体异常,或出现其他的不适症状,要及时带患儿就医。

(作者供职于济南市中西医结合医院)

产后抑郁应该怎样护理

□张红卫

女性产后抑郁一般指产后抑郁症,特指出现在女性产后特殊时期的抑郁症。产后抑郁症会使女性感到疲惫,没精力照顾宝宝,休息和睡眠无法缓解疲劳感,难以恢复精力,部分患有产后抑郁症的女性还会出现过低自己心理,甚至产生伤害宝宝及自杀的想法。因此,对于存在产后抑郁症的女性,应给予重视,改善产后抑郁症。

一般情况下,患有产后抑郁症的女性可以通过说出真实感受、接受家人帮助、不回避、适度运动,保持睡眠、自我心理调适、关爱自己、寻求专业人士建议等,缓解产后抑郁症。

说出真实感受。如果莫名难受、不高兴,建议找到一个人,比如伴侣、家人、朋友,让他们倾听自己,坦然、无所顾忌地把自己的苦楚说出来,甚至可以大哭一场。

接受家人帮助。如果女性产后想承担力所能及的事情,可以做;如果不想,应该接纳家人的帮助,以减轻心理、身体负担,给自己更多的时间管理生活。

不回避。建议产后抑郁症女性积极与他人交流,分享自身的快乐与痛苦。

适度运动。生活中,可以做适量家务劳动和体育锻炼,不仅能转移注意力,避免将注意力集中在宝宝或烦心事上,还可以使体内自动产生快乐元素,改善抑郁的情况。

保持睡眠。产后抑郁的女性多半睡眠不足、难以入睡。建议增加睡觉时间,在宝宝入睡时,要抓紧时间休息,并且关掉电话。充足的睡眠有利于改善心情。

自我心理调适。生育后,部分女性的价值观会有所改变,对自己、丈夫、宝宝的期望值会

更接近实际,甚至对生活的看法也会变得更实际,建议生产后的女性坦然接受这一切,有益于摆脱消极情绪。

关爱自己。建议多做一些自己喜欢做的事情,比如看书、听音乐等,在自己的爱好中忘记烦恼。同时,应该积极建立自己的社交圈子,丰富自己的知识,积极培养自己的爱好,塑造自我意识和价值。

寻求医生帮助。如果新妈妈出现了产后抑郁症,要及时在医生的指导下服用抗抑郁类药物,不要轻视抑郁症的危害性。

家属应该给予产后抑郁女性足够的关爱和理解。建议家属多承担照顾孩子的任务,同时多鼓励、夸奖产妇,帮助产妇克服产后抑郁症。

(作者供职于山东省德州市第二人民医院)

扁桃体和腺样体肥大咋办

□宋灿

由于尚未发育完全,儿童的免疫力较低,相比成人更容易感染细菌或病毒,其扁桃体发炎的概率较高。扁桃体发炎属于多见的上呼吸道感染疾病,根据感染的致病菌及临床症状不同,可以分为急性扁桃体和慢性扁桃体炎。

扁桃体炎

病因 造成扁桃体发炎的病因较多,通常都是感染。常见的感染致病菌为A组乙型溶血性链球菌。葡萄球菌及流感病毒等也都可以引发扁桃体发炎。免疫力下降和邻近扁桃体部位的器官发炎也可以导致扁桃体炎。

症状 由于病程的不同,扁桃体发炎的临床症状表现也不太一样。扁桃体炎的典型临床症状为咽部疼痛、发热、扁桃体

肥大、腺样体肥大,严重的还会引起呼吸困难和吞咽障碍。扁桃体发炎还会造成呕吐、食欲下降、身体疲惫及说话不清等其他临床症状。

治疗 不同病因造成的扁桃体发炎的治疗原则不相同。如果是病毒引发的扁桃体炎,原则上并不需要进行对症治疗,只需要使用非甾体类消炎药物退热镇痛等对症处理即可。对于细菌引起的扁桃体炎,除了进行对症治疗,往往还需要使用适合的抗生素进行抗感染治疗。

扁桃体和腺样体都肥大咋办

一般情况下,如果扁桃体和腺样体长期反复出现或扁桃体和腺样体过度肥大,影响了正常的呼吸和吞咽,通常建议进行手术切除治疗。扁桃体和腺样体都肥

大,如何治疗?应根据实际情况决定。因为扁桃体和腺样体都属于免疫器官,如果只切除了扁桃体和腺样体中的一个,很有可能没有切除的那一个代偿性肥大,进而影响正常的呼吸和吞咽功能,最终不得已又进行手术。但由于这种情况发生的概率较低,通常应该根据扁桃体和腺样体的病情状况及自身的身体素质等综合决定。需要注意的是,扁桃体炎切除手术不是在急性期发炎时进行,而是在炎症控制后的2周~3周择期进行手术。

平时要多吃富含营养的食物,早睡早起,适量运动,提高孩子的身体免疫力,是有效预防扁桃体炎的措施。

(作者供职于山东省淄博市桓台县人民医院)

乳腺超声作为一种能有效检测乳腺肿瘤的方法,越来越被广泛应用和重视。本文将介绍乳腺超声相关的一些知识。

什么是乳腺超声

乳腺超声是一种无创、无创的超声检查方法,通过超声波对乳腺进行连续扫描,帮助医生判断是否存在乳腺增生、乳腺炎症、囊肿、纤维瘤或乳腺癌等疾病。这一技术准确度高,对患者的身体没有任何危害。

乳腺超声的优点

相比其他检测方法,乳腺超声具有更高的敏感度,能够发现更小的乳腺结节和肿块。此外,该方法还可以检测周围淋巴结状况、血管情况、有无液体及副乳等多种其他临床信息,可帮助医生评估疾病的风险和程度,制定最佳的治疗方案。因此,乳腺超声对于女性的健康来说至关重要。

何时进行乳腺超声检查

每个年龄段女性均可行乳腺超声检查,尤其是对于年龄大于40岁的女性,建议每年进行一次乳腺超声检查,及早发现高风险的乳腺病变。对于年龄小于40岁,有乳腺癌家族史的人群,建议每6个月~12个月进行一次乳腺超声检查。如果在自检或其他检查中发现了乳房异常,比如发现乳房胀痛、乳腺肿块、乳头溢液等不适症状时,要及时进行乳腺超声检查,以进一步确认。

检查流程

在进行乳腺超声检查之前,无需特殊准备,只需穿着宽松易脱的上衣,放松平躺于检查床上。医生会在声波探头涂上涂抹耦合剂,置于乳房表面,通过探头和超声仪器发出的高频声波生成乳腺图像,从而判断肿块的性质、大小、位置及与邻近组织的关系。

乳腺超声的优点

无创无创 乳腺超声是一种非侵入性的检查,无需担心乳腺超声检查过程会产生疼痛感。该检查适用于各个年龄段女性,包括妊娠期和哺乳期妇女。

准确度高 乳腺超声比其他检测方法更敏感,并可反复多次扫描,有助于发现更小的病变,更早地制定最佳的治疗方案。

安全性高 乳腺超声利用的是超声波反射原理,非放射线,没有任何不良反应或辐射风险。易于实施 乳腺超声是一种便捷、快速的检测方式,且价格低廉,无需特殊准备,易于操作实施。

注意事项

乳腺疾病与月经周期具有一定的相关性,最佳检查时间为月经结束后3天~7天。在检查过程中,应配合医生的指示,双手上举,并尽可能放松身体。做完乳腺超声检查以后,如果对结果有疑惑,一定要找专科医生咨询或做进一步相关检查。

总之,乳腺超声是一种非常值得信赖的先进的检测手段,可以帮助女性及早发现潜在的乳腺疾病,从而更好地保障女性的身体健康。

(作者供职于济宁市兖州区人民医院)

解读宝宝健康成长指南

□赵静红

儿童是国家和社会的未来,他们的健康状况直接关系到社会的稳定和发展。要了解儿童的常见病类型、预防措施和治疗方案,从而提高他们的生活质量及健康状况。

营养需求

蛋白质 蛋白质对宝宝的生长和发育至关重要。宝宝需要摄取足够的乳蛋白或配方奶粉,满足他们的需要。6个月后引入的辅食,可以提供更多种类的蛋白质。

碳水化合物 碳水化合物是宝宝主要的能量来源。母乳或配方奶粉中含有适量的碳水化合物。随着年龄增长,辅食的引入也会提供更多的碳水化合物。

脂肪 脂肪是宝宝大脑发育和营养吸收的关键。母乳或配方奶粉中含有适量的脂肪。

维生素和矿物质 宝宝需要摄取各种维生素和矿物质,以促进免疫系统的健康发育、骨骼形成。母乳或配方奶粉中含有所需的大部分营养素。随着辅食的引入,通过提供多样化的水果、蔬菜和全谷类食物,可以确保维生素和矿物质的摄入。

日常护理

皮肤护理 在给婴幼儿洗澡时,应使用温水和适合他们年龄的无刺激性洗涤剂。同时,保持皮肤的干燥和清洁,避免过度摩擦或使用刺激性产品。定期使用婴

儿油或滋润霜,以保持皮肤的柔软和水分。

睡眠护理 为了提供一个安全和舒适的睡眠环境,应将婴幼儿放置在坚固、透气的婴儿床上。同时,确保床铺干净,避免堆放过多的玩具或垫子。建立规律的睡眠时间表,并营造出安静舒适的睡眠环境。

个人卫生护理 定期更换尿布,并在每次更换后用温水和肥皂清洁臀部。此外,及时修剪指甲,以免宝宝划伤自己的皮肤。还应注意口腔卫生,轻柔地擦拭牙龈和乳牙,逐渐培养宝宝刷牙的好习惯。

疫苗接种

疫苗接种是预防传染病的重要措施,尤其对于婴幼儿来说,接种疫苗能够提供早期保护,增强其免疫系统的功能。

百日咳疫苗 用于预防百日咳,百日咳是一种高度传染性的呼吸道疾病。

B型流感嗜血杆菌疫苗 预防B型流感嗜血杆菌引起的肺炎和脑膜炎。

麻疹-腮腺炎-风疹疫苗 提供对麻疹、腮腺炎和风疹的联合免疫。

脊髓灰质炎疫苗 用于预防脊髓灰质炎,它是一种造成肌肉无力和瘫痪的病毒性疾病。

A型肝炎疫苗 预防A型肝炎,它是一种通过食物或水传播的肝炎病毒感染。

(作者供职于郾城县第一人民医院)

从怀孕到生产,如何科学保健

□高凤萍

怀孕是一个特殊而令人兴奋的过程,伴随着许多生理和心理的变化。这个阶段也对母亲和胎儿的健康提出了挑战。由于缺乏科学的保健知识,许多孕妇面临孕期并发症的风险。研究表明,采取适当的保健措施可以有效预防并减少孕期并发症的发生。

怀孕前的准备

在计划怀孕的3个月~6个月,女性应该进行一系列的健康检查和准备工作,评估影响优生的风险因素,消除不利的风险因素,积极治疗影响怀孕的各种疾病。

补充叶酸能有效预防宝宝神经管畸形,需要从孕前3个月开始服用,至少服用到怀孕后3个月,最好整个孕期服用。同时,多摄入富含叶酸的

食物等,以减少出生缺陷的风险,比如动物肝脏、鸡蛋、豆类、绿叶蔬菜、水果及坚果等。

保持健康和积极的生活方式,比如增加营养,不偏食,不挑食。注意居住环境,不住新装修的房间。早睡早起,戒烟、戒酒,适度锻炼,保持最佳的体重和放松的心态。

患有高血压、糖尿病、甲亢、甲状腺等慢性病的,在病情稳定后再怀孕。患有艾滋病、梅毒、乙肝等传染性疾病的,应积极治疗,等病情控制后再怀孕。要合理用药,保持最佳体重,不要错过25岁~29岁的最佳怀孕年龄。

孕期的科学保健

健康饮食 怀孕期间,合理的饮食对于胎儿的发育至关重要。清淡饮食,少油少盐,食物多样化,注意粗细粮

素搭配;孕早期少食多餐,预防孕吐。孕4个月后注意增加富含蛋白质的食物。孕4个月后,孕妈妈易发生贫血,要增加铁的摄入,多摄入含铁丰富的食物,比如动物肝脏、血及血制品、瘦肉、蛋黄、豆类、油菜等。孕5个月起,孕妈妈要特别注重补钙。应该多摄入奶及奶制品、豆类及豆制品,以及绿叶蔬菜、芝麻酱和虾皮等海产品。

合理运动 孕期要坚持合理运动,这样更有利于胎儿的健康发育。建议孕妈妈每天应坚持不少于30分钟的中等强度的户外运动,适度的运动有助于增强身体的代谢和免疫力。孕妈妈可以根据实际情况选择适合自己的运动方式。可以选择一些轻松的运动,比如散步、瑜伽和孕妇专门的体操

课程等。避免剧烈运动和重体力劳动,以免对胎儿造成不良影响。

心理调节 怀孕期间,情绪的波动是正常的。但长期的紧张和焦虑会对胎儿的发育产生负面影响。因此,进行适当的心理调节非常重要,可以通过阅读、听音乐和参加准妈妈小组活动等放松心情。

定期产检 定期产检是怀孕期间必不可少的环节。每个月都要去医院进行产前检查,包括测量血压、监测胎儿的发育和健康状况等。及时发现并处理潜在问题,对于母子的健康至关重要。

注意休息 怀孕期间,身体会经历很多变化,容易感到疲劳,所以要保证足够的休息和睡眠时间,避免过度劳累。可以选择合适的枕头和睡姿,保

持舒适的睡眠状态。

生产前的准备

分娩计划 与医生商讨并制定合适的分娩计划,包括疼痛缓解方法、分娩地点选择等。学习产前知识,参加孕产班、阅读相关书籍,了解分娩过程和应对策略。

准备待产包 准备好所需物品,比如舒适的衣物、产妇护理用品等。

怀孕是一段美好而特殊的时期,同时也是一个需要格外关注健康的阶段。通过合理饮食、适度运动、心理调节、定期产检和注意休息,我们可以为胎儿的健康成长提供良好的条件。如果有任何不适或疑问,应及时咨询专业医生。

(作者供职于济南市钢城区辛庄街道办事处社区卫生服务中心)