

# 卵巢功能减退应该怎么调理

□胡利文



资料图片

卵巢功能减退是女性生殖系统的常见疾病之一,主要是指女性40岁之前出现卵巢功能不良,与生活不规律、过度减肥、过度吸烟等不良生活习惯及内分泌失调等疾病有关。患了卵巢功能减退后,会出现月经异常、生育困难、阴道干燥、性欲减退、情绪波动等症状,会降低怀孕机会,易流产、出现孕期并发症,需

要辅助生殖。

**降低怀孕机会** 怀孕的基础是拥有成熟卵泡,卵巢功能减退会导致卵泡生成减少或质量下降,从而使女性怀孕的机会降低。

**流产** 卵巢功能减退的女性怀孕后,由于卵巢分泌的激素减少,子宫内膜不容易增生,在子宫内膜较薄时,胚胎种植有一定的困难,从而容易出现流产。

**孕期并发症** 存在卵巢功能减退的女性怀孕后,由于自身的激素水平变化,比较容易出现孕期高血压、妊娠糖尿病、胎盘功能不全、早产等孕期并发症,增加妊娠风险。

**需要辅助生殖技术** 由于卵巢功能减退患者存在卵泡数量减少、质量下降,怀孕的难度会大幅度增加,此时,需要通过辅助生殖技术增加怀孕的机会,比如人工授精、试管婴儿等。

由此来看,卵巢功能减退对怀孕的影响非常明显。若育龄期女性存在长时间备孕但不能怀孕,建议及时就诊,明确是否存在卵巢功能减退。常用的检查方法包括性激素六项(促卵泡激素、促黄体生成素、催乳素、雌二醇、黄体酮、孕酮)、卵巢超声等。对于通过检查明确存在卵巢功能减退者,建议遵医嘱调理。常用的调理方法包括饮食调理、运动调理、药物调理等。

**饮食调理** 建议卵巢功能减退者多吃富含优质蛋白质的食物,比如黄豆、牛奶,有利于维持身体健康。

**运动、生活方式调理** 建议卵巢功能减退者每天适当进行体育运动,比如慢跑、跳绳、游泳等,有利于调节机体的内分泌系统,改善内分泌紊乱。要尽量保持稳定、良好的情绪,避免出现

长期不良情绪。不熬夜,合理、充分的睡眠是预防卵巢功能减退的重要内容。

**药物调理** 卵巢功能减退主要与激素水平有关,患者还可以通过口服激素的方式进行调养。常用的药物有孕激素、雌激素等。此外,可以适当补充维生素C、维生素D和叶酸。需要注意,卵巢功能减退者应用药物调理时,一定要在专业医生的指导下进行,以免滥用药物加重体内激素紊乱。

建议存在卵巢功能减退又有生育要求的女性尽快生育,必要时可应用人工授精、试管婴儿等辅助生殖技术,增加怀孕概率。若卵巢功能减退长期没有得到改善,不排除终身不孕,应该引起重视。

(作者供职于淄博市妇幼保健院)

## 乳腺包块手术后的护理重点

□王雪

一些女性在洗澡或进行乳房按摩时,发现自己有乳腺包块。乳腺包块其实就是乳腺肿块,有可能是自然生理现象,比如在月经来潮前,肿块会变得更加明显;也有可能是疾病导致的。需要详细区分,根据实际情况进行治疗。那么,乳腺包块是怎么回事?手术后的护理重点有哪些呢?

**乳腺包块是怎么回事**

在青春期,女性乳腺正在发育,容易出现肿块。女性在月经来潮时,因为体内的雌激素水平增加,乳腺包块的症状会更为明显。这都是正常的生理现象。另外,还可能是增生性包块,也就是乳腺增生,检查发现没有实质性的结节,按压时会有明显的疼痛感。对于这种情况,一般不需要手术治疗,服用乳腺增生的药物且定期复查即可。患了乳腺包,

也会出现乳腺包块。对于这种情况,需要进行超声及X射线检查,确定肿物的具体位置及大小,观察周围的组织关系,了解肿物是否钙化。符合手术条件的,要马上采用手术方式治疗。

**护理重点有哪些**

手术后的护理要点主要包括保持伤口清洁卫生、防止术后出血、减少感染,适当进行术后康复锻炼等。在手术后,不能让伤口沾水,同时可以采用制动及包扎等方式防止伤口出血。在此期间,不宜进行大幅度运动,特别是不能进行上肢运动,比如过度上抬。不要提重物,一周内不要淋浴等,尽量减少运动,减少伤口出血的风险。天气炎热时,不要穿太多的衣服,避免局部出汗导致感染。手术两小时内,要餐食,两小时后可以吃一些流食,要吃清淡容易消化的食物,避免吃刺激

性过大的食物。在手术12小时后,可以适当活动上肢,比如进行握拳运动,这样能促进血液循环,减轻麻木症状。在手术48小时后,可以进行患侧关节的活动,不要太用力。

患者要多关注身体情况,出现身体不适或其他异常症状时,要马上就医。另外,要经常自我检查乳房,如果发现乳房异常,比如出现疼痛,或再次出现包块,也要及时就医。可以多吃新鲜的蔬菜、水果,要避免吃雌激素含量高的食物,比如蜂蜜、蜂胶等,不要吃保健品。患者还要调整好心态,不要有太大的心理压力,平时多跟家人朋友沟通交流,保持愉悦的心情。身体恢复后,可以适当进行有氧运动,比如散步、练习瑜伽等。

(作者供职于济南市第四人民医院)

## 乳汁自行排出怎么办

□吴棉红

在未经婴儿吮吸时,乳汁不受控制,自行排出,不一定是病态。有些妈妈气血旺盛,身体强壮,乳汁化生有余,乳汁充盈而外流,此种情况不属于病态。有些妈妈,停止哺乳久,乳汁外流甚至乳汁带血,此种情况属于病态,一定要引起重视,抓紧时间就医,以免延误病情。

除上述几种情况,若孕妈妈出现乳汁外流,要结合身体状况,特别是饮食、体质、情绪、产时情况等综合评估。一般分为气虚失摄和肝经郁热两种。

中医经络学说认为,肝经循行过乳头,乳房为足阳明胃经循行之所。中医认为乳头属肝,乳房属胃。乳汁乃冲任气血所化,赖气以行,赖气以摄。若产时失血或产后出血,则气血大伤,血为

气之母,血伤,气也随之而散,故气之推动、固摄能力下降。孕妈妈脾胃虚弱,饮食不足,气血无以化生,也会导致气虚不摄。此种乳汁一般量少清稀,乳房不硬不胀,整体疲惫乏力,面色不华,肌肉松弛,皮肤发黄。因社会或家庭环境因素,或产妇产后情绪不舒,甚至暴躁,大便干、小便黄,咽干、口苦,或进食辛辣,此种一般为肝郁热,热感则血行疾速,迫乳外溢。此种乳汁一般量多浓稠,产妇整体看来热象偏重,整体表象偏亢进,面色较红。

乳汁长期病态流出,对产妇身心健康会产生不良影响。一方面乳汁是由气血化生,乳汁长期不受控制流出,是气血耗伤的一种形式,对于因虚而不摄类型的妈妈来说,气血愈虚,虚更不摄;

对于肝经郁热类型的妈妈来说,乳汁外出,气血流失,则体内阴血更为不足,肝体阴用阳,阴血少,则更生虚热。另一方面,乳汁自出影响新手妈妈日常生活及形象,进一步影响其情绪,从而影响母婴健康。

预防上述病理情况的调摄要点是,在产后加强营养,饮食结构搭配多样化,长养脾胃生化之气,适当锻炼,利于气血生成;家庭成员营造良好的家庭氛围;宝妈保持心情舒畅,情绪乐观,处理好人际关系,也是气血调和重要条件。如果宝妈经过上述努力仍然不能改善,一定要到医院找专业的中医妇科医师进行辨证论治。

(作者供职于中牟县人民医院产科)

## 确诊宫颈癌的方法

□程雪芹

宫颈癌是由宫颈上皮组织异常增生引起的恶性肿瘤,是女性较为常见的恶性肿瘤之一。宫颈癌的病因机制尚不明确,多种因素会增加宫颈癌的发病风险,包括人乳头瘤病毒感染、吸烟、16岁前性行为等。宫颈癌前期没有明显的不适症状,仅在性交与妇科检查时出血,出现经期延长、月经量增多、已绝经女性发生阴道出血等异常,以及阴道排出很多白色或含有血液的分泌物。随着病情进展,宫颈患者会出现尿频、便秘、贫血、消瘦等宫颈附近组织压迫或转移的症状。若出现上述症状,怀疑患了宫颈癌,应及时就诊。

**确诊方法**

**TCT和(或)HPV检测** TCT检测即子宫颈薄层液基细胞学检查,是在显微镜下观察宫颈脱落细胞,查看其是否存在异常。HPV检测即人乳头状瘤病毒检测,是在宫颈取样后评估有无HPV感染。若TCT和(或)HPV检测结果存在异常,通常需要进行阴道镜检查。

**阴道镜检查** 阴道镜类似放大镜,可以放大宫颈局部组织,近距离观察病变部位的形态。通过阴道镜检查,能够发现可疑病变部位。此时,可以取少量组织进行病理活检。

**子宫颈组织病理学检查** 在进行阴道镜检查时,通常会对可疑病变部位进行多点活检或进行宫颈管搔刮,分别进行组织病理学检查,明确是否存在宫颈病变。

一般情况下,通过上述方法一步步进行检查,能够明确是否患有宫颈癌,若确诊宫颈癌,应该根据宫颈癌的分期进行治疗。

**治疗**

在临床上,宫颈癌可以分为四期。不同时期,治疗有所不同。

**I期** 通常,I期宫颈癌患者病变局限在宫颈,病情相对较轻,治疗效果较好,通常建议患者直接行手术治疗。

**II期** 通常,II期宫颈癌患者超越子宫,但尚未到达骨盆壁,未到达阴道下段1/3处。此时,宫颈癌患者可以选择手术治疗,也可以选择放疗。

**III期** 通常,III期宫颈癌患者的肿瘤扩展到了骨盆壁或已经累及阴道下1/3,大多数不能通过手术彻底清除,建议直接进行放疗或靶向药物治疗。

**IV期** 通常,IV期宫颈癌患者的肿瘤超越了骨盆,并有可能浸润膀胱黏膜、直肠黏膜,病情较为严重。此时,可以直接进行化疗,也可以使用靶向药物治疗。

对于宫颈癌及其他恶性肿瘤性疾病,都建议早发现、早诊断、早治疗,有利于提高患者的生活质量,延长患者的生存时间,对于部分患者,甚至有可能长期生存。

(作者供职于单县东大医院有限公司)

## 同是小儿高热不退 病因大不同

□牛福洪

宝宝生病,家长最担心的是久治不愈,尤其是发热,温度越高,家长就越烦躁。在医生的建议下,吃了退烧药退热了,一会儿又烧起来,这个时候家长该怎么办?其实,除了流感引起的高热,还有另一种高热不退,就是我们说的小儿急疹。下面,我们就一起看看如何区分这两种高热不退。

**流行性感冒**

流行性感冒(简称流感)是由甲型、乙型或丙型流感病毒引起的高热,并伴有急性呼吸道症状,典型症状是突然发热,体温可高达39.0摄氏度~40.0摄氏度,伴有头痛、全身肌肉关节酸痛、极度乏力等全身症状,同时伴有咽喉痛、干咳。

通常情况下,宝宝会高热一星期以上,服用退烧药并不能让宝宝体的温度降到正常水平,甚至还会出现体温升高。

出现严重的身体酸痛及咽

部不适,比普通感冒所表现出来的鼻塞、咳嗽等更为严重。

流感病毒容易发生变异,所以流感疫苗只针对特定的一种毒株有效,接种后通常可以产生持久免疫力。

**易发生肺炎、中耳炎、心肌炎等。**

**幼儿急疹**

幼儿急疹也是由一种病毒感染引起的,但并不是所有宝宝都会得这种病,一般在6个月到2岁的宝宝中更为常见。幼儿急疹一般是由疱疹病毒6型或7型感染导致,出现急性发热,一般难以退热。

幼儿急疹一般是在感染病毒后的2天~4天发生,主要表现为突然高热,体温可达40.0摄氏度以上,持续3天~5天,然后体温会突然下降,和流感相似。

持续发热3天~5天,皮肤会出现玫瑰红色的斑丘疹。

宝宝会有恶心、呕吐等症

状,大多数没有其他症状,也没有普通感冒所表现出来的咳嗽、流涕等症状。

如果宝宝出现了幼儿急疹,家长可以给宝宝吃一些清热解毒的药物,比如清热解毒口服液、柴银口服液等。如果宝宝体温在38.5摄氏度以上,要吃一些退烧药物,比如布洛芬等。如果一直高热不退,症状没有好转,要带孩子去医院。

**如何区别**

小儿急疹是一种病毒感染,感染后的潜伏期较短,一般在1天~3天。发现宝宝突然出现高热,而且高热几天都不退,家长应该注意宝宝是否感染了小儿急疹。

患了小儿急疹,会有高热,但是精神状态很好,吃饭、睡眠、活动都与正常无异。患了流感后,精神状态比较差,吃饭、睡眠、活动都会受到很大的影响。

流感引起的发热是由病毒感染,会持续5天以上,不会突然退热,会伴有其他症状,比如流涕、打喷嚏、咳嗽等。此外,流感具有季节特征,常有流感患者接触史。小儿急疹一般无此方面的病史。

小儿急疹大部分发生在2岁以内,尤其是1岁以内,而流感大部分发生在幼儿园和托儿所,以学龄前儿童为主,很可能会发生交叉感染。

(作者供职于山东省济宁市汶上县人民医院)



资料图片

## 早产儿视网膜病变的症状和病因

□耿星

早产儿视网膜病变也被称为晶体后纤维增生症,属于发育性血管增生障碍性疾病,是导致婴儿致盲的主要原因之一。对于早产儿视网膜病变,要积极治疗。那么,早产儿视网膜病变都有哪些症状?是什么原因导致的?能自愈吗?

**症状**

**I期** 在视网膜后极部有血管区域和周边无血管区域中间会出现一条白色且平坦的细交界线。

**II期** 发展到这个阶段,白色分界线会逐渐变宽,且会增高,高于视网膜表面。

**III期** 畸形隆起更为明显,且呈现粉红色,同时伴有纤维增殖,并进入玻璃体。

**IV期** 在这个阶段,部分视网膜脱离。

**V期** 会有广泛纤维组织增生及机化膜形成,还可出现晶状体后纤维膜。

**病因**

**早产低体重** 早产儿的体重过低,是导致早产儿视网膜病变的主要原因之一。出生时胎龄越小,体重越轻,出现早产儿视网膜病变的概率越高。

**吸氧** 早产低体重新生儿呼吸系统没有发育成熟,或存在通气及换气功能障碍,需要吸氧,吸氧的时间不对或方式不对,会引发早产儿视网膜病变。

**存在危险因素** 包括心动过缓、酸中毒、感染及心脏病、窒息、呼吸窘迫、贫血等。

**能否自愈**

如果症状比较轻,自愈的可能性是很大的;如果症状严重,则没有办法自愈。

在28周之前出生的早产儿,很容易出现早产儿视网膜病变,这种因视网膜发育不完全所引起的病变,可能自愈。特别是轻度早产儿视网膜病变,在出生几个月后会自行恢复,不需要特殊治疗。

如果是由病态新生血管生长导致的早产儿视网膜病变,且症状严重,出现了严重的视力或失明等,是不能自愈的,需要采用相关方法进行治疗,比如外科手术、激光手术等。如果对视力造成了损伤,可以通过视力训练及特殊的眼镜改善视力。

早产儿视网膜病变是可以预防的,比如在孕期做好防护措施,预防早产儿。在早产儿出生后,要合理用药,不要长时间吸氧或吸入过高浓度的氧。对于身体虚弱者,要增强体质。发现早产儿视网膜病变后,要引起重视,及时带孩子到医院,明确病因,积极治疗。在疾病治愈后,还要做好复查。

(作者供职于日照市人民医院眼科)

## 夏季坐月子的注意事项

□王玉霞

怀孕时,新妈妈要承受很大的心理压力,因为她们既要忍受肚子里宝宝的成长,还要忍受身体上的疼痛。好不容易生完宝宝了,又要坐月子,身体还没有恢复好又要照顾新生儿。坐月子时,新妈妈们都是特别小心的,生怕自己哪里做得不好。在炎热的夏天,有很多新妈妈因为照顾宝宝而中暑。那么,在夏天坐月子时,新妈妈们要注意些什么呢?

**生活护理**

**保持身体清洁** 在夏天坐月子,一定要保持身体清洁。因为夏天天气热,容易出汗,如果不注意卫生,很容易患上一些疾病。老话说的“月子里不能洗头”是不对的,新妈妈们要注意洗头,因为头发长时间不清洗很容易滋生细菌,引起头痒或其他疾病。新妈妈们要选择用温水洗头,洗完头发后一定要尽快吹干。要选择淋浴方式。

**注意饮食卫生** 坐月子时,新妈妈们一定要注意饮食卫生,千万不要吃生冷、油腻的食物。因为夏天天气比较炎热,很容易滋生细菌,如果吃了不干净的食物,很容易拉肚子。而且这些生冷的食物,对子宫的恢复也是没有帮助的。因此,在坐月子时,新妈妈们一定要吃清淡的食物,多吃蔬菜、水果。在平时,要多喝水、多吃水果。这样不

仅能补充身体所需的营养物质,还能促进乳汁分泌,对宝宝的健康成长也很有帮助。

**将恶露排干净**

在生产完后,由于身体还没有恢复,很多新妈妈会出现恶露排不干净的情况。这是因为生产时这些新妈妈的子宫受到损伤,导致子宫内的残留物质没有及时排出体外,使恶露越来越多,导致子宫感染。

**保持愉快的心情** 生完孩子后,因为照顾孩子很累,有些新妈妈总是心情不好。这时,新妈妈们要学会调整自己的心情。坐月子最重要的是心情,如果新妈妈一直保持着愉快的心情,恢复得会更快一些。如果新妈妈在坐月子时总是郁郁寡欢,不仅仅身体恢复受影响,也会影响宝宝的发育。

在夏天坐月子,对新妈妈来说并不是一件容易的事,要照顾好自己,也要照顾好宝宝,需要新妈妈们多加注意。

(作者供职于阳谷县第二人民医院)