

月经不调背后的健康问题

□张冬燕

月经不调是一种常见的妇科疾病，指的是月经周期、血量或时长的异常变化。虽然偶尔的周期不规律是正常的，但长期月经不调可能暗示着潜在的健康问题。本篇文章将介绍如何判断月经不调，月经不调背后的健康问题，以及如何应对月经不调。

如何判断月经不调

判断月经是否不调可以通过以下几个方面进行观察。

月经周期的不规律：月经周期是指两次月经开始之间的时间间隔。正常情况下，月经周期为21至35天，且相对稳定。如果月经周期持续时间长短、间隔不一致，比如一个月是28天，下个月却是35天，或者周期一直不规律，就是月经不调的表现。

经血量的变化：正常情况下，经血量应该适中，每次经期出血3至7天。如果经期出血量明显增多或减少，超出正常范围，可能就是月经不调的信号。

经期的时长：正常情况下，经期的持续时间应该在3至7天。如果经期持续时间明显超过7天或少于2天，可能是月经不调的迹象。

伴随症状：月经不调常伴随着一些其他症状，如经前综合征(情绪波动、乳房胀痛等)、经痛等。

月经不调是一种信号

月经不调可能是身体其他系统或器官存在问题的体现，常见的健康问题包括：

多囊卵巢综合征(PCOS)：PCOS是一种常见的内分泌紊

乱引起的月经不调疾病。它可能导致卵巢功能异常，影响卵泡的正常发育和排卵，从而导致月经不调。PCOS还可伴随卵巢囊肿的形成、雄激素水平升高和胰岛素抵抗等问题。

甲状腺功能异常：甲状腺功能亢进(甲亢)或甲状腺功能减退(甲减)可能导致月经不调。甲状腺激素的过量或不足对卵巢功能和雌激素的正常调节产生影响。

妇科疾病：一些妇科疾病，如子宫肌瘤、子宫内膜异位症、子宫腺肌症等，可能干扰正常的月经周期，引起月经不调。

饮食紊乱或营养不良：营养不良、饮食不均衡、长期节食或暴饮暴食等不良饮食习惯可能导致体重波动、营养缺乏，进而影响激素水平，引发月经不调。

心理压力和精神疾病：长期的心理压力、焦虑、抑郁等精神疾病可能干扰神经内分泌系统的正常功能，导致月经不调。

月经不调怎么办

对于月经不调，首先应该及时就医咨询专业医生。医生会根据症状和身体检查结果进行评估，并进行相关的实验室检查。具体方法包括：

药物治疗：根据月经不调的原因，医生可能会开具相应的药物来调节月经周期和激素水平。例如，口服避孕药可调节激素水平，从而稳定月经周期。

中药治疗：中药常被用于调节月经周期和改善月经不调症状。但在选择和使用中药时，应咨询专业中医师，并遵循医生的建议和指导。

手术干预：对于一些特定的疾病情况，如子宫肌瘤等，可能需要通过手术来解决。

营养调整：保持均衡的饮食习惯，摄入足够的营养物质，尤其是维生素和矿物质，有助于调整身体的内分泌和神经系统功能。

生活方式调整：改善生活习惯，包括充足的睡眠、减轻压力、适度的体育锻炼等，有助于调整身体的内分泌和神经系统功能。

月经不调可能是身体发出的求救信号，暗示着潜在的健康问题。遇到月经不调，我们应该及时就医，与专业医生进行沟通和治疗。通过合理的治疗和生活方式的调整，就可以有效应对月经不调，提高女性的健康水平和生活质量。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院)

无痛分娩有哪些优点

□张花

无痛分娩又称分娩镇痛，是使用硬膜外阻滞麻醉技术，配合镇痛或麻醉类药物，达到有效缓解分娩疼痛的方法。该方法安全性高，目前在产科已被广泛应用。正确使用无痛分娩能够缩短产程，减少产后出血，降低分娩风险，同时缓解孕妇对于阴道分娩的恐惧感，降低剖宫产率。

分娩镇痛有哪些种类

非药物分娩镇痛：产痛与精神紧张有关，因此产前应该进行耐心宣教，强调分娩是一个自然的生理过程，给予足够的心理支持，获得产妇的主动配合。这包括调整呼吸、全身按摩、家属陪伴、导乐等。目前，笔者所在医院开展导乐分娩镇痛主要是应用分娩镇痛仪经皮刺激患者穴位，达到镇痛及加速宫口扩张的目的，不用药物，对母婴无任何副作用。

药物分娩镇痛：即椎管内麻醉镇痛，是真正意义上的无痛分娩，通过局部麻醉，使药物作用达到身体特定区域，进行感觉阻滞，包括腰麻、硬膜外麻醉或腰硬联合麻醉。其优点为镇痛平面固定，较少引起运动阻滞，易于掌握用药剂量，可以长时间保持镇痛效果。产妇自临产至第二产程均可行椎管内麻醉镇痛，可以持续整个分娩过程。这种镇痛方式使用的麻醉药剂量大约是剖宫产的1/10，安全性较强，是目前理想的镇痛方式。

分娩镇痛的优点

相比传统的分娩方式，无痛分娩具有以下几个明显的优点。

减轻产痛，提高舒适度：无痛分娩可以缓解产妇的疼痛感觉，使其能够更加轻松地应对分娩过程，不会因为疼痛而消耗过多的体力和精力，分娩时更加舒适自在。

提高分娩成功率：通过无痛分娩的方法，产妇可以更加放松自己的身体，减少紧张的情绪，有利于自然分娩，提高分娩成功率。

降低母婴并发症的风险：无痛分娩可有效避免产妇因为剧烈疼痛而引发的异常生理反应，如高血压、心率过快、呼吸急促等，同时还能保护胎儿，减少胎儿窘迫的发生率，降低母婴并发症的风险。

椎管内麻醉镇痛的适应证和禁忌证

适应证：有妇产科医生判断产妇及胎儿适合自然分娩且产妇主动要求分娩镇痛；宫缩较强且分娩过程疼痛剧烈者；产妇有轻度心脏病或肺部疾患，不宜过度屏气者；痛阈较低的产妇。

禁忌证：产妇不能配合者(如精神病发作期，严重神经官能症等)；败血症，全身化脓性感染者，穿刺点有感染或肿瘤等不适合做椎管内穿刺的病人；中枢神经系统疾患(脑膜炎、脊髓灰质炎、颅内压增高及严重头痛者)；脊柱畸形(畸形部位在腰部者)、隐性脊柱裂、椎间盘突出、椎管狭窄史、椎管肿瘤、脊柱外伤手术史；严重肥胖者；凝血功能异常，长期口服抗凝药物者。

行椎管内麻醉镇痛前，医生会详细询问病史，综合评估，并做一系列的术前检查，就是为了排除手术禁忌证，为患者的分娩镇痛做好充分准备。

无痛分娩后的注意事项

产妇产后要注意下肢是不是有麻木无力的现象，如果有这种情况一定要卧床休息，避免摔倒。产妇也要观察是否有头痛、头晕或是恶心、呕吐等情况，如果出现这些情况应及时处理。在无痛分娩后，一定要注意个人卫生，避免感染，如勤换内裤，注意阴道清洁等。还要注意饮食，分娩导致失血过多，应多吃补血食物，如瘦肉、蔬菜等，少吃辛辣食物。

(作者供职于新乡医学院第三附属医院妇产科)

预防和管理儿童糖尿病

□郑翠婷

儿童糖尿病是一种常见却容易被忽视的儿童疾病，特征是胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗。本文旨在科普儿童糖尿病的相关知识，帮助父母了解糖尿病的风险因素、症状、诊断和治疗的重要性，以及如何预防和管理儿童糖尿病。

儿童糖尿病的风险因素

遗传因素：儿童糖尿病的发病与遗传因素密切相关。如果一个家庭中有亲属患有糖尿病，那么该家庭的儿童患糖尿病的风险就会增加。尤其是1型糖尿病更容易受到遗传因素的影响。如果家族中有亲属患有1型糖尿病，父母应特别警惕。

生活方式因素：不良的生活方式也是导致儿童糖尿病的风险因素之一。儿童长期食用高糖、高脂肪的食物，缺乏运动等不健康生活习惯会增加患糖尿病的风险。因此，鼓励儿童采取健康的饮食习惯和积极的运动方式，这对于预防糖尿病十分重要。

儿童糖尿病的症状及诊断

早期症状：儿童糖尿病的早期症状可能不易察觉，但如果家长留意以下迹象，可能有助于尽早发现问题：尿频、多尿、口渴、体重下降、疲劳、食欲改变等。

诊断方法：医生通常根据症状和检查结果来诊断儿童糖尿病。常见的诊断方法包括随机血糖测试、空腹血糖测试和糖化血红蛋白测试。这些测试有助于确定血糖水平是否异常，以及病情的严重程度。

儿童糖尿病的治疗和管理

胰岛素治疗：对于1型糖尿病儿童，胰岛素注射是一种常见的治疗方法。胰岛素可以帮助调节血糖水平，维持正常的代谢功能。对于部分患有2型糖尿病的儿童，胰岛素注射也是必要的。

准确的饮食控制：儿童糖尿病患者需要进行准确的饮食控制，避免食用高糖、高脂肪的食物。建议制定科学的饮食计划，确保营养足够，同时控制血糖水平。

合理的锻炼计划：适量的锻炼有助于儿童糖尿病管理。锻炼可以提高胰岛素的敏感性，促进血糖调节与消耗。然而，锻炼时需要控制运动强度和运动时间，避免过度运动导致血糖过低。

定期检查和随访：儿童糖尿病患者需要定期进行血糖监测，接受医生的定期随访和检查。通过定期监测，可以掌握患者的血糖情况，并及时调整治疗计划。

如何预防儿童糖尿病

加强健康教育：父母应该加强对儿童糖尿病的认识和了解，特别是风险因素、症状和预防方法等方面的知识。健康教育有助于增强父母的防范意识，预防儿童糖尿病的发生。

培养健康生活习惯：父母应该鼓励儿童养成良好的生活习惯，包括定期运动、均衡的饮食和足够的睡眠。儿童从小就要养成健康的生活方式，有助于预防糖尿病的发生。

只有进行科学合理的预防和管理措施，才能提高儿童糖尿病的诊断率和治愈率，为孩子们的健康保驾护航。

(作者供职于阳春市人民医院儿科中心)

不要忽视产前检查

□马亚军

在怀孕期间，很多孕妇觉得自己的身体情况和胎儿的健康状态良好，忽视产前检查。其实，做产前检查有着非常重要的作用，不仅仅是为自己的身体着想，更是为孩子的以后着想。本文将为大家普及产前检查的重要性，消除大家对产前检查的误会和偏见。

产前检查的意义

定期进行产前检查，能够使医生了解胎儿的发育情况，以及孕妇的身体变化，如胎儿在子宫内的生长发育是否正常、孕妇营养是否良好，以及孕妇各项身体指标是否达标等。产前检查可及时发现孕妇常见的并发症，如妊娠水肿、贫血、妊娠高血压综合征等疾病的早期症状，防止疾病向严重阶段发展。

在妊娠期间，胎位会发生变化，因为胎儿在羊水里自由活动。如果活动幅度过大，可能会导致正常的头位转成不正常的臀位。如果正常进行产前检查，就能及时发现問題，尽

快进行调整。如果孕妇不定期做检查或者是检查得过早，即使发现了不正常情况，可能也会因为延误而难以纠正或无法纠正。因此，定期做产前的检查是十分重要的，千万不要因为贪小便宜或者其他原因，就不去定期产检。

产前检查常识

胎心检查：几乎在每一次的产前检查中，都需要做胎心检查，这是判断胎儿是否缺氧的重要依据。一旦出现缺氧的情况，医生会及时处理，防止胎儿及母体出现危险。孕妇若感觉胎动减少，可以进行胎心监测。胎心监测的第一步是判断胎心的基线，根据胎心的基线变异程度及胎心跳动加速的情况进行判断。

全身检查：产前检查一定要包括全身检查，因为孕妇的身体状况是最重要的，也是胎儿健康的前提，如孕妇的身高、体重、血压、血糖，以及心电图检查、心肺听诊、双下肢是否水肿等。全身检查一般是为了检查身

体是否存在潜在的病症，了解孕妇的身体情况，预防疾病，以及找出孕妇身上可能存在的一些缺陷，避免以后出现问题。因此，产前检查是必不可少。

产科检查：产科检查主要是为了解胎儿的情况及产道情况，如腹部检查、骨盆径线测量和阴道检查。妊娠中晚期检查包括子宫大小、胎产式、胎先露、胎方位等。骨盆测量是为阴道分娩做准备的。妊娠期可以进行阴道检查，特别是阴道流血或阴道分泌物异常时，需要进行阴道检查。分娩前需要确定骨盆大小，宫颈容受和宫口开大程度，以保障手术的顺利进行。

希望大家能够意识到做产前检查的意义，了解更多的产前检查知识，按时进行产前检查，保障自身和孩子的身体健康。如果发现問題，早点接受治疗，早日康复。

(作者供职于新乡市妇幼保健院产三科)

儿童急救知识与技能

□朱燕

儿童身体相对脆弱，容易遭遇意外伤害和突发疾病，遇到紧急情况，正确急救至关重要。急救是指在突发状况下，采取合理及时的方法，防止病情恶化并维护患者生命活动的。在儿童急救中，因儿童生理特点与成年人有所差异，需要特别关注。本文将介绍儿童急救的关键知识点及实用技能，以应对可能遭遇的突发状况。

常见紧急状况

呼吸急救：儿童可能面临呼吸急促、窒息等情况，正确进行呼吸急救至关重要。通过保持呼吸道通畅，进行人工呼吸或胸外按压等紧急措施，可以维持儿童的呼吸功能，并防止情况进一步恶化。

心脏急救：心搏骤停是导致儿童死亡的一种重要原因。在心搏骤停的紧急情况下，进行心肺复苏(CPR)是至关重要的。通过正确按压和人工呼吸等措施，恢复儿童心脏

的功能，并及时转运至医院进一步治疗。

出血控制：外伤常常导致儿童出血，如果无法及时控制，可能会危及生命。了解正确的出血控制方法，如包扎、压迫等，可以有效减少出血量，并争取更多的时间，等待急救车的到来。

骨折与创伤：儿童的骨骼相对脆弱，易于骨折。因此，在发生骨折或其他创伤时，正确的急救方法是非常重要的。通过对伤势的评估，正确固定和急救处理，可以减轻疼痛，并防止进一步损伤。

常用急救技能

人工呼吸和胸外按压：人工呼吸和胸外按压是心肺复苏的核心技能，在儿童急救中至关重要。必须熟练掌握正确的人工呼吸技巧和胸外按压方法；为窒息、心搏骤停等紧急情况下的儿童提供及时有效的救治。

创伤处理：创伤处理是儿童急救

中不可忽视的一部分。孩子们在玩耍和运动时可能会不小心受伤，因此必须熟练掌握正确的创伤处理技能。除了止血和包扎，还应该注意固定伤处，以减轻疼痛，避免进一步损伤。

吞咽困难的处理：在进食过程中，儿童可能会发生吞咽困难的情况。当出现吞咽困难时，正确的处理方法是保持冷静，并以非创伤性的方式清除阻塞物，防止窒息。需要保证孩子的舒适感，并且在处理过程中要悉心呵护，防止任何不良后果的发生。

口对口人工呼吸：口对口人工呼吸是孩子窒息时的一种紧急处理方法。在应对窒息儿童时，必须掌握正确的口对口人工呼吸技巧。为了有效提供氧气并恢复呼吸功能，需要注意正确的身体姿势和呼吸技巧。

(作者供职于山东省淄博市淄川区医院儿科)

卵巢癌复发是否需要再次手术

□吴楠楠

卵巢癌是一种妇科恶性肿瘤，早期没有明显症状，难以被及时发现。当卵巢癌复发时，患者和家属常常面临重要的决策：是否需要再次手术？本文将简要介绍卵巢癌的特点、复发的原因，以及复发时是否需要手术等问题。

卵巢癌的特点

隐匿性：卵巢癌在早期通常没有明显的症状，导致很难被及早发现。这使得很多患者在诊断时已经进入晚期，从而降低了治疗的成功率。

高度侵袭性：卵巢癌具有高度侵袭性，往往能够迅速扩散到盆腔和腹腔内的其他器官和结

构。这使得手术切除变得非常困难，并增加了复发和转移的风险。

复发和转移：即使经过有效治疗，卵巢癌也容易复发和转移。这主要是因为卵巢癌细胞具有变异性和耐药性，能够逃避治疗的影响，进一步生长和扩散到其他部位。

没有特异性症状：在早期阶段，卵巢癌的症状通常是非特异性的，如腹胀、消化不良、腹痛和盆腔不适等。这些症状可能被误认为是其他常见问题的表现，从而延误诊断和治疗。

遗传因素：卵巢癌与遗传因素密切相关，部分患者可能携带有致病基因突变，增加了患卵巢

癌的风险。

卵巢癌的复发原因

微小残留病灶：在初次手术中，即使尽可能切除了肿瘤组织，仍然可能存在体积微小、难以被检测到的残留病灶，并在治疗后重新生长。

肿瘤的耐药性：卵巢癌细胞可能对化疗药物产生耐药性。耐药性是指肿瘤细胞逐渐失去对药物的敏感性，导致药物无法有效杀灭肿瘤细胞。这使得肿瘤细胞逐渐适应和抵抗药物的作用，导致复发。

肿瘤的遗传变异：卵巢癌具有高度的遗传变异，不同的肿瘤细胞可能具有不同的基因突

变和异常。这些突变和异常可能导致肿瘤细胞具备更强的生存和扩散能力，使其在治疗后复发和转移。

细胞休眠：部分卵巢癌细胞可能在治疗期间进入休眠状态。这些休眠细胞具有低代谢活性，可以暂时逃避治疗的杀伤效应。随着时间的推移，这些休眠细胞可能被再次激活，导致肿瘤复发。

复发后怎么治疗

在卵巢癌复发的处理中，是否需要再次手术是一个复杂的问题，需要根据患者的具体情况来决定。手术通常是卵巢癌的主要治疗方式，通过切除肿瘤组织来

控制癌症的发展。对于一些复发较早、肿瘤负荷较重、身体状况较差的患者，手术可能是延长生存期和缓解症状的重要手段。

然而，手术并不适用于所有复发的卵巢癌患者。对于一些复发较早、肿瘤负荷较重、身体状况较差的患者，手术可能并不是最佳选择。此时，医生可能会建议其他治疗方式，如化疗、靶向治疗或放疗等，以控制癌症的进展和减轻症状。

决定是否进行手术的关键因素包括复发时间、复发部位、肿瘤负荷、患者的健康状况等。医生会综合考虑这些因素，制定个性化的治疗方案。

(作者供职于洛阳仁大医院肿瘤内科)

如何预防与治疗妇科炎症

□宗红红

妇科炎症是指女性生殖道及其附属器官的感染和炎症反应，是妇科常见的疾病之一。它不仅给女性的身体健康带来威胁，还可能对生育和生活造成重大影响。为了帮助女性更好地预防和治疗妇科炎症，本文将介绍妇科炎症的预防和治疗方法。

妇科炎症的预防

个人卫生：保持良好的个人卫生习惯是预防妇科炎症的首要措施。女性应注意每日清洗外阴，并使用清洁、温和的清洁剂。在生活中要注意避免过度使用阴道喷剂和卫生巾。

避免劣质阴道冲洗液：劣质的阴道冲洗液可能破坏阴道的自洁功能，增加感染的风险。因此，在购买和使用阴道冲洗液时应选择可靠的品牌和产品，避免使用不适合自己体质的产品。

定期妇科检查：定期妇科检查可以帮助及早发现和及时治疗妇科炎症。建议女性每年至少进行一次妇科检查，及时发现存在的问题并进行有效的治疗。

妇科炎症的治疗

药物治疗：抗真菌药物治疗：如果妇科炎症是由真菌感染引起的，医生会考虑使用抗真菌药物进行治疗。抗真菌药物可以通过抑制真菌的生长和扩散来治疗炎症。

抗病毒药物治疗：对于妇科炎症由病毒感染引起，医生可能会考虑使用抗病毒药物进行治疗。抗病毒药物可以通过抑制病毒的复制和增殖来控制炎症的扩散。

全身治疗：全身抗生素治疗：在进行全身治疗时，医生

可能会选择给患者口服抗生素药物。这种治疗方式可以使抗生素更好地在全身各个部位发挥作用，从而更有效地杀灭病原体，减轻炎症的程度。

全身抗真菌药物治疗：如果妇科炎症由真菌感染引起，医生可能会选择给患者口服抗真菌药物进行治疗。这种治疗方式可以使药物更好地分布到全身各个组织和器官，从而更好地控制炎症的扩散，促进病情的康复。

全身抗病毒药物治疗：对于病毒感染引起的妇科炎症，医生可能会选择给患者口服抗病毒药物进行治疗。这种治疗方式可以使药物迅速进入全身循环系统，抑制病毒的复制和传播，达到控制炎症扩散的目的。

并发症的治疗：并发症的治疗是治疗妇科炎症过程中需要重视的一环。妇科炎症的并发症包括盆腔炎、输卵管炎等，这些并发症会给女性的生育带来困扰。手术治疗可以有效清除并发性引起的病变组织，恢复患者的生殖系统功能，而辅助治疗则可以帮助患者恢复身体免疫力，减少并发症。

综上所述，妇科炎症是女性常见的疾病之一，对女性的身心健康和生育能力造成重大影响。通过个人卫生的调整、定期妇科检查，并采取适当的药物治疗，改变生活方式，可以有效预防和治疗妇科炎症。为了更好地预防和治疗妇科炎症，建议及时就医，并遵循医生的治疗建议。

(作者供职于阳谷县第二人民医院妇产科)