

# 盆腔炎的发病原因及防治

□程曙敬

盆腔炎是常见的妇科疾病之一。女性朋友如果在日常生活中不注意卫生,有可能患上盆腔炎。那么,盆腔炎的原因、症状、治疗方法有哪些呢?

## 发病因素

盆腔炎是由细菌或其他微生物感染引起的盆腔炎。常见的感染途径包括性传播、上行性感染、手术操作等。

**性传播感染** 较常见的原因之一是性传播感染,如淋病、沙眼衣原体、支原体、生殖道滴虫等。

**上行性感染** 细菌可以通过阴道向子宫、输卵管和卵巢扩散,从而引起盆腔炎。这种途径通常发生在感染性疾病(如阴道炎)未

得到及时治疗时。

**手术操作** 盆腔手术(如子宫切除术、堕胎手术等)可能引入细菌感染,从而导致盆腔炎。

**有害物质** 长期暴露在有害物质(如香烟烟雾、化学品)的环境中,可能增加患盆腔炎的风险。

## 疾病危害

盆腔炎主要指子宫、输卵管、卵巢、阴道黏膜等组织的感染。盆腔炎的危害包括以下几点。

**生殖系统问题** 盆腔炎可能导致不孕或导致怀孕困难,由于盆腔炎可以引起输卵管堵塞或粘连,从而造成受精卵无法到达子宫。

**疼痛** 盆腔炎常伴随着盆腔内疼痛,影响女性的日常生活质

量。**阴道出血** 盆腔炎有时会引起来起阴道出血,尤其是在性交后。

**慢性盆腔炎** 如果没有及时有效的治疗,盆腔炎可能转变为慢性盆腔炎,导致长期痛苦和不适。

**弥漫性腹膜炎** 严重的盆腔炎可能导致腹腔内其他器官的感染,甚至引发弥漫性腹膜炎,这是一种危及生命的疾病。

如果怀疑自己患有盆腔炎,建议及时就医并接受治疗。

## 治疗方法

一般而言,盆腔炎的治疗通常包括以下几个方面。

**抗生素治疗** 适当使用抗生素来清除感染引起的细菌。

**止痛药物** 可通过缓解盆腔区域的疼痛来提供舒缓。

**炎症控制** 在医生指导下,使用抗炎药物或局部热敷等方法来控制炎症。

根据具体情况,需要进行其他治疗,如引流脓肿、手术治疗等。

## 预防措施

保持个人卫生 定期沐浴,注意清洁阴部,选择适当清洁剂,避免使用刺激性的护肤品。

**规范自身行为** 避免不洁房事和频繁更换性伴侣。进行房事时使用安全套,可以减少感染风险。

**健康的生活方式** 保持均衡饮食,加强锻炼,增强免疫力,避

免生活中的压力和疲劳

**衣着得体** 避免长时间穿紧身裤和合成纤维内衣,选择透气性好的棉质内衣,避免湿热环境,保持私处干燥。

**及时治疗** 如果出现盆腔炎症状,如下腹部疼痛、白带异常、尿频等,应及时就医并按医生建议进行治疗。

女性朋友在平时也要多了解盆腔炎,如一些典型的盆腔炎症状,可以定期自检,一旦发现症状或出现异常,应立即到正规医院进行治疗,抓住最佳治疗时间,以免延误并导致不良后果。

(作者供职于安阳市安阳县永和镇卫生院妇产科)

## 如何预防宫颈癌

□张小琴

宫颈癌是女性较常见的恶性肿瘤之一,对女性的健康和生命造成了巨大的威胁。然而,宫颈癌是可以预防的。预防宫颈癌不仅需要个人的自我保护意识,还需要社会和医疗卫生机构的支持和合作。那么,预防宫颈癌的重要性,及有效预防措施有哪些?

## 宫颈癌的风险因素

宫颈癌是一种发生在子宫颈细胞中的恶性肿瘤,子宫颈位于子宫的下部,与阴道相连。宫颈癌是全球女性常见的癌症,每年有数十万人死于该病。因此,了解宫颈癌的风险因素是预防和早期发现的第一步。人乳头状瘤病毒(HPV)的感染是宫颈癌的主要危险因素。大多数性活跃的人都会在生命中的某个时候感染HPV,其中90%以上的感染会在身体抵抗力强的情况下自行消退。只有在少数人体内,该病毒可以存活数年,导致某些子宫颈细胞变成癌细胞。除了HPV感染之外,还有一些外源性的行为性危险因素,也会增加患宫颈癌的可能性。这些因素包括性行为开始较早、性伴侣多、生育次数多、长期使用口服避孕药、吸烟、免疫系统减弱,以及接触预防流产的药物等多种情况。

## 如何预防

**接种疫苗** HPV疫苗是预防宫颈癌的重要手段之一。接种疫苗可以有效预防感染高危型HPV,减少患宫颈癌的风险。女性在青春期中接种HPV疫苗可以提供最佳的保护效果。因此,推广HPV疫苗接种,尤其是针对青少年女性的普及,对于宫颈癌的预防非常重要。

**定期筛查** 宫颈细胞学筛查是早期发现宫颈癌和癌前病变的重要手段。通过进行定期筛查,可以发现早期病变并及时进行治疗,可有效提高治愈率。建议女性每隔一段时间进行宫颈细胞学筛查,并密切关注筛查结果。

**保持良好的生活习惯** 良好的生活习惯对于预防宫颈癌起着重要作用。首先,戒烟是宫颈癌预防的重要措施之一,因为烟草中的化学物质会增加患宫颈癌的风险。此外,保持健康的饮食习惯也是预防宫颈癌的关键。饮食应以蔬菜、水果和全谷物为主,同时减少红肉和加工食品的摄入量。均衡饮食可以增强免疫系统的功能,帮助身体抵抗感染和病变。此外,适量的体育锻炼也是预防宫颈癌的重要组成部分,因为运动可以增强身体的免疫力和代谢功能。

**树立正确的性观念** 宫颈癌与HPV的传播密切相关,而HPV主要通过性接触传播。因此,建立健康的性行为观念是预防宫颈癌的重要措施之一。坚持安全的性行为,包括正确使用避孕套和减少性伴侣的数量,可以减少感染HPV的风险。

**加强健康教育和宣传** 预防宫颈癌需要社会各界的共同努力。加强健康教育和宣传活动,向公众普及宫颈癌的预防知识和方法,增强女性的健康保护意识。通过宣传活动,可以促使更多女性接种HPV疫苗,定期进行宫颈细胞学筛查,并采取健康的生活习惯,从而降低宫颈癌的发病率和死亡率。

(作者供职于商水县人民医院)

## 你了解儿童腹部疼痛吗

□史德功

腹部疼痛是儿童常见的不适症状之一,它可能是轻微的暂时不适,也可能是严重疾病的信号。

对于父母和监护人来说,了解儿童腹部疼痛的原因和处理方法非常重要。

## 常见原因

**消化不良** 儿童的消化系统尚未完全发育,食用食物过多或过少,食物质地过硬或过软都可能引起消化不良,而导致腹痛。

**食物过敏** 有些儿童对某些食物过敏,如牛奶、鸡蛋、花生等,摄入后可能出现腹痛、腹泻等过敏反应。

**病毒感染** 腹部疼痛可能是感冒病毒或肠胃病毒感染的表现,这类感染通常伴随发热、呕吐、腹泻

等症状。

**小肠绞痛** 某些情况下,儿童可能会出现小肠绞痛,常伴随心悸、呕吐和腹胀。

**管理失误** 在儿童尚未掌握如厕技能的情况下,长时间忍尿或忍便可能引发腹痛。

**疾病和感染** 一些严重的疾病,如阑尾炎、胆囊炎等,也会表现为腹部疼痛,这时应及时就医。

## 腹痛部位、特征

**中上腹痛** 可能与食物过多、过少、消化不良等问题有关,也可能是胃炎、胃溃疡等疾病的表现。

**右下腹痛** 这是值得警惕的症状,可能是阑尾炎的表现,需要及时就医。

**左下腹痛** 有时可能是结肠炎、便秘等问题所致。

**腹痛伴随症状** 腹痛常伴随其他症状,如发热、呕吐、腹泻、便秘等,这些信息都有助于医生判断病因。

## 处理方法

给予足够休息 对于轻微的腹痛,让患儿躺下休息,可能会有所缓解。

**保证充足的饮水** 如果是腹泻引起的腹痛,保证充足的水分摄入,防止患儿脱水。

**饮食调理** 对于消化不良或食物过敏引起的腹痛,可以给予清淡易消化的食物,避免食用导致过敏的食物。

## 使用热水袋

对于腹部疼痛,

可以在腹部放置暖水袋,但要确保温度和适中,避免烫伤。

## 就医时机

**出现严重疼痛** 如果患儿腹痛剧烈,且持续时间较长,应尽早就医。

**伴随严重症状** 腹痛伴随呕吐、持续性高热、血便等症状,可能是疾病的标志,应及时就医。

**症状加重** 如果腹痛症状持续加重,应及时就医,排除严重疾病。

**其他症状** 如尿频、尿急、尿痛等,可能是泌尿系统感染的表现,应及时就医。

## 腹痛的预防

**合理饮食** 保持合理的饮食结构,适量摄入各类食物,避免食用过多垃圾食品。

## 小儿上呼吸道感染的预防与护理

□孙艳美

小儿上呼吸道感染是指鼻腔、咽部和喉部受到病毒或细菌感染,而引起的一类常见疾病。这些感染在儿童中非常普遍,尤其在幼儿园、学校等集体环境中传播更为迅速。虽然多数情况下,小儿上呼吸道感染是自限性的,但是症状较为严重的患儿可能导致呼吸困难、肺炎等并发症。因此,该病的预防与护理尤为重要。本文将详细介绍小儿上呼吸道感染的预防措施和护理方法,帮助家长更好地保护孩子的健康。

## 预防措施

**健康教育** 家长和学校应当加强对小儿上呼吸道感染的认知,宣传相关知识,如手卫生、咳嗽礼仪等,以提高大家对疾病传播途径的认识。

**手部卫生** 教育孩子正确的洗手方法,并养成勤洗手的习惯。特别是在公共场所玩耍、触摸宠物、接触其他孩子后,及时洗手可以有效预防病菌传播。

**避免密集场所** 尽量避免将孩子带到拥挤的公共场所,特别是流感高发季节,如购物中心、电影院等,以降低感染的风险。

**健康饮食** 保障孩子的营养均衡,增强免疫力,多食用富含维生素C的水果和蔬菜,避免摄入垃圾食品。

**室内通风** 保持室内空气流通,及时开窗通风,减少病毒在空气中的滞留时间。

**避免二手烟暴露** 尽量不在吸烟的环境中居住或活动,二手烟会损害孩子的呼吸系统,从而增加感

染的风险。

## 呵护方法

**休息和饮食** 让孩子多休息,保证充足的睡眠,对于正在发病的孩子,应适当增加饮食中的营养,同时也要避免食用油腻、刺激性食物。

**补充水分** 鼓励孩子多喝水,保持体内水分充足,帮助稀释患儿体内的病毒和细菌,促进体内废物的排出。

**控制体温** 对于发热的孩子,可使用物理降温法,如擦身、敷额等,但不推荐滥用退热药物,必要时遵照医生的建议。

**合理用药** 不盲目给孩子使用抗生素,上呼吸道感染大多数是由病毒引起,抗生素对病毒无效。如果孩子症状较重,应咨询医生并遵

照医嘱使用药物。

**咳嗽和打喷嚏礼仪** 教育孩子使用纸巾或肘部遮住口鼻,避免直接用手遮挡,以减少病毒和细菌在空气中的传播。

**定期通风和清洁** 保持居室的清洁和整洁,经常开窗通风,降低细菌和病毒的传播概率。

## 如何处理

**高热不退** 如果患儿出现发热且持续不退,或体温超过38.5摄氏度,应及时就医。

**呼吸急促** 如果患儿出现呼吸急促、呼吸困难,应立即就医。

**严重咳嗽** 如果患儿咳嗽频繁、症状严重,影响正常饮食和睡眠,应及时就医。

**持续发热** 如果患儿持续发热3天以上,或反复发热,应就医检

查。

小儿上呼吸道感染是儿童常见病,通过正确的预防和护理,可以降低感染的风险,并且减轻疾病的症状。家长应密切关注患儿的症状,确保孩子能够得到及时有效的治疗。同时,应重视预防工作,通过健康教育、手卫生、室内通风等措施,减少病毒和细菌的传播,保护孩子的健康。在预防和护理呼吸道感染方面,家长和学校应共同努力,合作开展健康教育活动,让孩子掌握正确的健康知识和行为,形成良好的卫生习惯。此外,定期进行身体检查,保证孩子的营养均衡和免疫力,也是预防感染的重要措施。

(作者供职于济南市中西医结合医院肺病科)

## 乳腺癌的预防、治疗与康复

□苏娜

等。了解这些危险因素对于及早发现和预防乳腺癌非常重要。

**乳腺癌的预防与早期检测** 乳腺癌的预防主要包括良好的饮食习惯、适度的运动、避免饮酒和吸烟等。早期检测是乳腺癌治疗的关键,方法包括自查和定期乳腺X线检查。

## 乳腺癌的治疗方法

**个体化治疗策略** 乳腺癌的治疗方法多样,且因个体差异而异。治疗方案通常综合考虑患者的病情、分期、年龄、健康状况和患者偏好等因素,制定个体化的治疗策略。

**手术治疗** 乳腺癌手术是治

疗的主要手段之一。根据患者的具体情况,手术可选择乳房保留手术或乳房切除手术。同时,还可能需要进行淋巴结清扫或乳房重建手术等。

**放疗** 放疗是通过高能射线破坏肿瘤细胞的治疗方法。对于乳腺癌患者,术后放疗可降低肿瘤复发的风险,提高治疗效果。

**化疗与靶向治疗** 对于乳腺癌患者,化疗和靶向治疗是常用的系统治疗方法。化疗通过使用抗肿瘤药物来杀死癌细胞,靶向治疗则通过抑制肿瘤生长和发展过程中的关键分子靶点来达到治疗的目的。

## 乳腺癌的康复

乳腺癌康复方案是一个综合性的计划,其中涉及多个方面的处理和恢复。除了常见的营养调

理、药物治疗、物理治疗和心理支持外,还拥有一些重要的康复措施。在康复过程中,营养调理不仅是为了帮助患者恢复身体机能,更重要的是提供充足的营养支持,促进身体的康复。而药物治疗和物理治疗则可以起到预防和缓解康复期的并发症的作用,帮助患者更好地恢复身体功能。此外,在康复期间,心理支持也是不可或缺的。心理支持可以帮助患者有效应对情绪和心理压

力,稳定患者的情绪状态,从而帮助其走出阴影,重新建立起对生活的信心。

## 乳腺癌的研究方向

**基因检测和个体化治疗** 随着基因检测技术的发展,将帮助预测乳腺癌的患病风险及患者对治疗的反应,从而实现更加精准的个体化治疗。

**免疫治疗** 免疫治疗作为一种新兴的治疗方法,已经在乳腺癌的研究中取得了一些突破。未来的研究将进一步探索免疫治疗在乳腺癌中的应用潜力。

(作者供职于日照市人民医院肿瘤科)

## 儿童如何远离支气管炎

□周欣

支气管炎是常见的呼吸道疾病,如阴霾笼罩着儿童的生命。作为家长,肩负着守护儿童远离疾病的使命。本文将如何从护理的角度,为儿童筑起健康的防线,让他们在温馨的家庭中茁壮成长。

## 了解支气管炎

支气管炎是指支气管黏膜发生炎症,常见于婴幼儿,尤其是冬季、春季。其症状包括咳嗽、喘息、呼吸急促等,严重时可能引发肺炎。了解疾病的发病机制和症状是预防的第一步。

**保持通风** 室内保持良好的通风,可以减少病原体滋生,降低感染风险。注意避免直吹儿童,以免

着凉。

**空气湿度** 室内湿度保持适宜,帮助减少支气管炎。使用加湿器或室内放置水等方式,保持室内湿度在40%-60%。

**避免烟雾** 二手烟和空气污染是支气管炎的危险因素之一,严禁在室内吸烟。同时,避免使用空气污染较重的清洁剂和杀虫剂。

## 合理喂养

**母乳喂养** 母乳含有丰富的免疫因子,能够提高儿童的免疫力,降低感染风险。建议母乳喂养至少6个月。

**饮食均衡** 儿童的饮食需要均衡,摄入足够的维生素和矿物质,

以增强抵抗力。避免食用过多寒凉食物,如橙子、苹果等,以防诱发呼吸道炎症。

## 科学护理

**勤换洗衣物** 保持儿童的衣物干净,勤换洗,避免细菌滋生。特别注意不要让儿童穿过多或过少的衣物,以免着凉或过热。

**室内运动** 适当进行室内运动可以增强儿童的体质,避免剧烈运动,以免诱发呼吸道问题。定期带孩子进行户外活动,增加阳光和新鲜空气的接触。

**疫苗接种** 按照医生的建议,按时为儿童接种各类疫苗。疫苗可以有效预防一些呼吸道感染,降

低支气管炎的发生率。

## 预防措施

**避免交叉感染** 儿童容易在托幼机构等受到交叉感染,家长要注意加强卫生防护,定期消毒儿童的玩具和常用物品。

**观察病情** 若儿童出现咳嗽、呼吸急促等症状,家长应及时观察。若症状持续或加重,应及时就医。

**合理用药** 严禁私自给儿童使用抗生素或其他药物,应按照医生的建议进行合理用药,以免加重疾病。

儿童的健康是家庭的最大财富,而预防支气管炎是保护这份财

富的重要任务。通过了解支气管炎的病因、症状及预防方法,家长可以从室内环境、饮食、运动、疫苗接种等多个方面入手,为儿童构筑起坚实的健康屏障。家长应成为儿童的健康守护者,密切关注儿童的生活习惯和病情变化,及时采取健康措施。同时,家长也要时刻保持健康知识的更新,不断提升自己的科学护理水平,以确保儿童能够在温馨、健康的环境中茁壮成长。让我们共同努力,为儿童的未健康保驾护航,让孩子远离支气管炎的困扰。

(作者供职于郸城县人民医院内科)

搓婴儿的头皮,过度摩擦会引发毛囊炎。

**汗疹** 汗疹是由于新生儿多汗或体温过高导致的汗腺阻塞,通常表现为小红点状的皮肤问题,有时伴有瘙痒的症状。为了预防汗疹,需要注意保持婴儿的衣着透气,避免过度叠衣或过度包裹,以免导致过多的汗液积聚在皮肤表面,引发汗疹。

**新生儿皮肤特点** 细嫩薄弱 新生儿的皮肤相较于成人来说更加细嫩和薄弱。这种敏感性使得他们更容易受到外界刺激和损伤。

**皮肤屏障不完善** 新生儿的皮肤屏障功能还不完善,表皮层相对较薄,皮脂腺和汗腺发育不完全,这导致他们更容易受到细菌、病毒、真菌和刺激物的侵袭。

**水分流失快** 新生儿的皮肤水分蒸发速度较快,皮肤保湿能力差,容易出现皮肤干燥和脱屑等问题。

## 护理原则

**温和性** 对于新生儿的皮肤护理,务必选择温和和性的产品。避免使用含有刺激性成分和香料的洗浴用品,并使用温和的洗涤工具来清洁婴儿的皮肤。

**保湿性** 新生儿的皮肤容易干燥。因此,保持皮肤的湿润非常重要。在洗澡后轻轻拍干皮肤,避免搓揉摩擦,然后涂抹适合婴儿使用的保湿乳液,以锁住水分。

**常见问题及应对策略** 尿布疹 尿布疹是新生儿较常见的皮肤问题之一。当尿布接触到婴儿柔嫩的皮肤时,如果不及时更换,就会导致尿布疹。尿布疹的症状包括皮肤泛红、潮湿,并且会出现一些小红点。为了预防尿布疹,需要定期更换婴儿的尿布,并且每次更换时要清洁和干燥婴儿的臀部,以保持皮肤的干燥和清洁。

**毛囊炎** 毛囊炎是由细菌感染引起的毛囊炎,常见于新生儿的头皮、脸颊和颈部。预防和减轻毛囊炎的关键是保持婴儿的皮肤清洁。当然,还要避免用力揉

搓婴儿的皮肤,过度摩擦会引发毛囊炎。

**注意事项** 洗澡 洗澡后,轻轻拍干婴儿的皮肤,然后涂抹适合婴儿使用的保湿乳液,特别是在干燥的季节。

衣着 选择柔软、透气的纯棉衣物和寝具,避免使用过热过烫的衣物。如果天气炎热,可以使用薄而透气的纱布包裹婴儿。

新生儿皮肤护理是确保婴儿健康和舒适的重要一环。通过采取正确的护理方法和避免常见的皮肤问题,可以保持新生儿皮肤的健康和完整。关注新生儿的皮肤健康,既能增强保护力,又能提高新生儿的舒适度。正确的皮肤护理可以避免新生儿受到外界环境刺激,预防细菌、病毒和其他有害物质的侵袭。此外,保持皮肤湿润,可以降低过敏的风险。新生儿皮肤护理还可以促进亲子关系的发展和情感的发展,通过亲密接触和抚摸,使新生儿感到安全和被爱,这对他们的身心发展都有积极影响。

(作者供职于聊城市茌平区人民医院)