

探索儿童健康查体的奥秘

□李桂芳

了解儿童的生长和发育情况对于家长和医生来说都是非常重要的。为了更好地了解和评估儿童的健康状况，医学界开发了一系列科学而全面的儿童健康查体方法。本文将带您深入探索儿童健康查体的奥秘，揭示儿童成长的密码。

体格测量

探索儿童发育的“标尺”

体重测量 体重是评估儿童生长、发育的重要指标之一，而体重增长则反映了儿童体内的脂肪和水分的积累。了解儿童体重变化可以帮助医生判断儿童的生长、发育是否正常。

头围测量 头围是评估儿童脑部发育的重要指标之一，它反

映了脑颅骨的生长情况。了解儿童的头围变化可以帮助医生判断儿童的脑部发育是否正常。

身高测量 身高是衡量儿童生长、发育的重要指标之一，反映了骨骼和肌肉的发育情况。了解儿童的身长变化，可以帮助医生判断儿童的生长、发育是否正常。

头围测量的方法和注意事项 在头围测量时，医生通常会使用软尺或头围测量仪进行测量，家长需要将测量工具放在儿童的额头和枕骨后突之间，注意不要夹住儿童的头发。

生理测量 揭示儿童身体机能的秘密

体温测量 体温是一个常用的生理测量指标，反映了儿童的体温变化，可以帮助医生判断儿童是否存在感染或其他身体不适。

心率测量 心率是评估儿童心脏功能的重要指标之一，反映了儿童心脏的收缩和舒张情况。

呼吸频率测量 呼吸频率是评估儿童呼吸系统功能的重要指标之一，反映了婴儿的呼吸运动情况。了解婴儿的呼吸频率变

化，可以帮助医生判断婴儿是否存在呼吸问题或其他呼吸系统异常。

心率测量的方法和注意事项 医生通常会使用听诊器或心电图仪器贴近儿童的胸部或心脏位置进行测量。

呼吸频率测量的方法和注意事项 医生通常会观察婴儿的胸部或腹部的起伏情况，评估呼吸频率；家长可以观察婴儿连续一分钟的呼吸次数。

儿童健康查体是评估婴儿健康的重要手段，通过体格测量、生理测量和发育评估，揭示婴儿的身体发育的奥秘。随着科学技术的不断进步和医学应用的不断拓展，儿童健康查体将在未来发展更加完善，可以为儿童的健康提供更全面、准确的评估与干预。

(作者供职于莘县妇幼保健院公共卫生科)

妊娠期高血压疾病应对策略

□王露姿

妊娠期高血压疾病是严重危害母婴健康的疾病，会对孕妇和新生儿的生理健康构成严重威胁。患有妊娠期高血压疾病的女性生产后还会引发多种并发症。那么，孕妇在妊娠期患上高血压疾病该怎么办呢？

盐的摄取要适度

妊娠期高血压疾病患者需要注意每日盐的摄入量。人体血压高低主要是通过盐摄入的含量来决定的，摄入的盐类越多，越容易导致高血压病。因此，家属给妊娠期孕妇准备饭菜时，要少盐少油，也需要注意调味料的使用量。同时，孕妇无论吃什么菜都要管住自己的嘴，不吃含盐量高的食品，尽量少吃腌菜、罐头等，多吃些有助于稳定血压的食物，像芹菜就是非常好的控制血压的蔬菜，可以把芹菜榨汁后服用，或者吃煮熟后的芹菜不加调料。

控制热能和体重

患有妊娠期高血压疾病的孕妇

需要控制自己的体重，肥胖是妊娠期高血压疾病的一个重要因素。因此，孕妇需要控制自己的每日热量的摄入量，把自己的体重维持在一个正常的范围，这就要注意每日进食的量，不能因为自己是孕妇就感觉需要更多的能量，需要注意符合自己身体需求的饮食结构，做到不暴饮暴食。虽然在孕期控制自己的体重是一个很难受的过程，但是为了自己身体和宝宝的健康，孕妇应控制自己的嘴巴，减少高热量食物的摄入量，控制自己的体重。

建立良好的饮食结构

孕妇需要有个良好的饮食结构，由于体内有宝宝的存在，需要摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，因此，孕妇多吃优质的蛋白质，可以保证每日的蛋白质需求，还可以保护孕妇的血管。除了蛋白质，孕妇还需要多进食维生素和矿物质，多吃蔬菜和水果，摄入足够的维生素和矿物质，可以有效调节孕

心血管健康，控制高血压病。

适量运动

孕妇适量的运动可以有效控制血压，帮助高血压病孕妇降血压。调查结果显示，很少锻炼的女性与经常锻炼的女性相比，更容易患上高血压病。因此，不管有没有怀孕，女性都要适当锻炼，可以防止高血压病，特别是妊娠期高血压病患者，更需要适当锻炼，可以通过散步等方式进行适当的有氧运动，适量运动可以有效控制身体的血压。

保持好的心情和作息

拥有一个好心情可以帮助孕妇更好地控制血压，情绪波动过大很容易导致心血管疾病，患有妊娠期高血压疾病的孕妇需要保持一个好心情，坚持良好的作息习惯，保证自己有充足的睡眠，这样就可以有效控制血压。

(作者供职于西峡县人民医院产科)

需要控制自己的体重，肥胖是妊娠期高血压疾病的一个重要因素。因此，孕妇需要控制自己的每日热量的摄入量，把自己的体重维持在一个正常的范围，这就要注意每日进食的量，不能因为自己是孕妇就感觉需要更多的能量，需要注意符合自己身体需求的饮食结构，做到不暴饮暴食。虽然在孕期控制自己的体重是一个很难受的过程，但是为了自己身体和宝宝的健康，孕妇应控制自己的嘴巴，减少高热量食物的摄入量，控制自己的体重。

建立良好的饮食结构

孕妇需要有个良好的饮食结构，由于体内有宝宝的存在，需要摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，因此，孕妇多吃优质的蛋白质，可以保证每日的蛋白质需求，还可以保护孕妇的血管。除了蛋白质，孕妇还需要多进食维生素和矿物质，多吃蔬菜和水果，摄入足够的维生素和矿物质，可以有效调节孕

心血管健康，控制高血压病。

适量运动

孕妇适量的运动可以有效控制血压，帮助高血压病孕妇降血压。调查结果显示，很少锻炼的女性与经常锻炼的女性相比，更容易患上高血压病。因此，不管有没有怀孕，女性都要适当锻炼，可以防止高血压病，特别是妊娠期高血压病患者，更需要适当锻炼，可以通过散步等方式进行适当的有氧运动，适量运动可以有效控制身体的血压。

保持好的心情和作息

拥有一个好心情可以帮助孕妇更好地控制血压，情绪波动过大很容易导致心血管疾病，患有妊娠期高血压疾病的孕妇需要保持一个好心情，坚持良好的作息习惯，保证自己有充足的睡眠，这样就可以有效控制血压。

(作者供职于西峡县人民医院产科)

妊娠期饮食及运动建议

□王丽

妊娠期是女性人生中的一个特殊阶段，合理饮食和适当运动对于孕妇和胎儿的健康都非常重要。

饮食方面的建议

摄入足够的营养物质 妊娠期间，胎儿需要大量的营养物质来生长、发育。因此，孕妇需要摄入足够的营养物质。这些营养物质包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等。孕妇应保持饮食多样化，适当增加蔬菜、水果、全麦面包、肉类、豆类等食物，以确保摄入足够的营养物质。

控制盐分摄入 妊娠期间，过多的盐分摄入会导致高血压病、水肿等并发症。因此，孕妇应适当控制盐分的摄入量，尽量避免食用高盐食物，如腌制食品、薯片等。

适量补充铁质 妊娠期间，孕妇需要补充更多的铁元素来满足胎儿的生长、发育需求。富含铁元素的食物包括红肉、豆类、全麦面包等。孕妇可以适量多吃这些食物，以补充铁质。

避免食用不洁食物 妊娠期间，孕妇应避免食用不洁食物，以免感染病原体。这些食物包括生肉、未煮熟的海鲜、未经消毒的牛奶等。

运动方面的建议

进行适当运动 妊娠期间，适当运动可以帮助孕妇保持身体健康和减轻不适症状。常见的适合孕妇的运动包括散步、瑜伽、游泳等。孕妇应在医生指导下进行适当运动，避免过度劳累和损伤。

注意运动安全 妊娠期间，孕妇需要注意运动安全。应避免进行过于剧烈的运动，如跑步、跳跃等。此外，孕妇还应避免在不良天气条件下进行运动，如高温、暴风雨等。

如何保持身心健康

保持良好的睡眠 妊娠期间，孕妇要保持良好的睡眠。良好的睡眠可以帮助孕妇缓解疲劳和不适症状，同时也有利于胎儿的生长、发育。孕妇应尽量保持规律的睡眠，避免熬夜和过度劳累。

学会放松和宣泄 妊娠期间，孕妇会出现各种不适症状和心理压力。学会放松和宣泄情绪对于孕妇的身心健康非常重要。孕妇可以通过听音乐、读书、聊天等方式来放松身心，同时也可以向家属和朋友宣泄情绪。

寻求医疗帮助 妊娠期间，孕妇需要定期进行产前检查，确保自己和胎儿健康。如果孕妇出现任何不适症状或疑虑，应及时向医生寻求帮助，避免延误治疗。

保持社交活动 妊娠期间，孕妇需要保持社交活动，与家属和朋友保持联系。这有助于缓解心理压力和孤独感，同时也有利于孕妇的身心健康。

做好自我监测 妊娠期间，孕妇需要做好自我监测，注意观察自己的身体状况和胎儿的生长、发育情况。如果出现任何不适症状或疑虑，应及时向医生寻求帮助。

总之，妊娠期间是女性人生中的一个特殊阶段，孕妇需要注意饮食和运动方面的建议，保持身心健康。通过合理的饮食、适当运动、良好的睡眠等方式，可以帮助孕妇保持身体健康和缓解不适症状。同时，孕妇还应保持积极乐观的心态，与家属和朋友保持联系，做好自我监测，确保自己和胎儿健康。

(作者供职于潍坊市人民医院产科医学中心)

应在医生指导下进行适当运动，避免过度劳累和损伤。

注意运动安全 妊娠期间，孕妇需要注意运动安全。应避免进行过于剧烈的运动，如跑步、跳跃等。此外，孕妇还应避免在不良天气条件下进行运动，如高温、暴风雨等。

如何保持身心健康 保持良好的睡眠 妊娠期间，孕妇要保持良好的睡眠。良好的睡眠可以帮助孕妇缓解疲劳和不适症状，同时也有利于胎儿的生长、发育。孕妇应尽量保持规律的睡眠，避免熬夜和过度劳累。

学会放松和宣泄 妊娠期间，孕妇会出现各种不适症状和心理压力。学会放松和宣泄情绪对于孕妇的身心健康非常重要。孕妇可以通过听音乐、读书、聊天等方式来放松身心，同时也可以向家属和朋友宣泄情绪。

寻求医疗帮助 妊娠期间，孕妇需要定期进行产前检查，确保自己和胎儿健康。如果孕妇出现任何不适症状或疑虑，应及时向医生寻求帮助，避免延误治疗。

保持社交活动 妊娠期间，孕妇需要保持社交活动，与家属和朋友保持联系。这有助于缓解心理压力和孤独感，同时也有利于孕妇的身心健康。

做好自我监测 妊娠期间，孕妇需要做好自我监测，注意观察自己的身体状况和胎儿的生长、发育情况。如果出现任何不适症状或疑虑，应及时向医生寻求帮助。

总之，妊娠期间是女性人生中的一个特殊阶段，孕妇需要注意饮食和运动方面的建议，保持身心健康。通过合理的饮食、适当运动、良好的睡眠等方式，可以帮助孕妇保持身体健康和缓解不适症状。同时，孕妇还应保持积极乐观的心态，与家属和朋友保持联系，做好自我监测，确保自己和胎儿健康。

(作者供职于潍坊市人民医院产科医学中心)

糖尿病儿童的生活护理

□元召芹

助于坚持锻炼。

监测血糖 在开始运动前和结束后监测血糖水平。这有助于了解运动对血糖的影响，从而在必要时调整饮食或药物。

应急准备 进行运动前，携带急救包，内含能快速吸收的碳水化合物，以应对突发的低血糖情况。

药物管理 定时用药 按医生建议，定时服用药物，切勿随意更改剂量或停药。

监测血糖 定期监测血糖，确保药物的疗效，并在需要时与医生讨论是否需要调整用药。

药物储备 在外出时，随身携带所需的药物，以应对突发情况。

心理健康 糖尿病可能对儿童的心理产生影响，因此需要关注其心理健康。

教育与认知 向儿童传授关于糖尿病的基本知识，帮助他们理解疾病的发病原因和管理方法，从而减轻焦虑和恐惧感。

家庭支持 家庭是儿童最重要的支持系统。家长需要理解儿童的情感需求，鼓励他们表达情感，确保他们不会感到孤单或沮丧。

心理障碍，也会伴随心理障碍。大多数都存在各种各样共患的神经心理疾患；对于儿童，有时共患精神障碍、情绪障碍、孤独症谱系障碍、四肢强直等情况，此时可将软胶棒、牙刷或衣角折成条状塞入口中一侧，防止自伤咬伤舌头。

癫痫发作时禁止掐人中，因为指甲中含有很多细菌，易造成二次感染，而发作时大脑异常放电，也不会因掐人中而停止抽搐。

发作时需监测发作时间，若发作超过5分钟则需考虑癫痫持续状态，务必尽早就医，进行有效吸氧，同时给予镇静处理，阻断抽搐发作。

癫痫能否痊愈 癫痫一旦诊断后并非持续终身，如一些依赖年龄段的自限性癫痫综合征，可随着年龄增长而

停止；一些可通过外科治疗手段实现持久无发作。当不再发作癫痫时，不能保证未来不复发。有一些癫痫，若给予适合的抗癫痫药物治疗，注意缺陷多动障碍、偏头痛、智力障碍或精神发育迟滞、抽动障碍等；共患病增加癫痫的诊疗难度，并且严重影响生活质量的。若诊断癫痫，可进行神经精神心理筛查，对共患病尽可能做到早诊断早治疗，根据病因有针对性地进行选择干预手段，包括抗癫痫药物的调整、行为训练、心理辅导与支持等。

癫痫能否痊愈 癫痫一旦诊断后并非持续终身，如一些依赖年龄段的自限性癫痫综合征，可随着年龄增长而

心理咨询 如果儿童出现情绪问题，如焦虑、抑郁等，寻求专业心理咨询是必要的，这有助于他们更好地应对情感挑战。

定期随访 医生指导 按医生的建议定期复诊，调整治疗方案，确保血糖控制在合适的范围内。

血糖监测 在医生指导下，建立血糖监测的规律，不仅有助于掌握血糖波动的趋势，还能帮助医生更好地调整药物和饮食方案。

身体检查 定期进行全面的身体检查，包括眼科、肾脏、心血管等方面，确保糖尿病没有对其他器官产生不良影响。

糖尿病患儿的生活护理 需要多方面的关注和努力，从饮食管理到药物管理，再到心理健康的关怀，每一个环节都不容忽视。患儿本身及家庭在合理的指导下，可以有效控制糖尿病。重要的是，培养儿童良好的生活习惯，帮助他们继续适应和管理糖尿病，将这一挑战变成他们成长过程中的一部分。

(作者供职于济南市中西医结合医院儿科)

孕期是女性生命中一个特殊的阶段，也是孕妇及胎儿健康的关键期。然而，作为一种常见的妊娠并发症，孕期高血压可能对孕妇及胎儿产生严重影响。

孕期高血压的发病原因

孕期高血压是指孕妇在怀孕20周后出现血压升高，通常会在分娩后几周内恢复正常。其主要原因是孕妇体内一系列生理和代谢的变化，包括血容量增加、心排量改变、血管紧张度变化等。这些变化可能导致孕妇的血压升高，从而引发孕期高血压病。

孕期高血压病的风险

孕期高血压病是孕妇在怀孕后期出现的一种常见并发症。在大多数情况下，孕期高血压病可以得到控制和处理；如果不加以重视和干预，会对孕妇和胎儿产生严重的风险。以下是孕期高血压病可能导致的风险。

子痫前期和子痫 孕期高血压病可能再进一步发展为子痫前期或子痫，这是一种严重的妊娠并发症。子痫前期表现为高血压、蛋白尿和水肿，如果不及时治疗，就会演变为子痫，引发全身性抽搐，危及孕妇的生命。

早产和剖宫产风险增加 孕期高血压可能导致子宫血流不足，增加早产和剖宫产的风险。早产对新生儿的健康影响较大，可能导致呼吸困难、免疫系统不健全等问题。

器官损害 孕期高血压病可能损害孕妇的肾脏、肝脏、心脏等重要器官，影响其身体健康。严重的高血压病可能导致心力衰竭、肾功能损害等。

宫内生长受限 孕期高血压病可能导致胎儿在子宫内生长受限，影响胎儿的体重和发育。这会导致低体重儿出生，增加新生儿的健康问题风险。

胎盘功能异常 孕期高血压病可能影响胎盘的血液供应和功能，从而影响胎儿获得氧气和营养的能力，增加窒息等问题的风险。

长期影响 孕期高血压病会对胎儿的生长、发育产生长期影响，增加患有高血压病、糖尿病等慢性病的概率。

预防孕期高血压病的方法

健康生活方式 孕妇应保持健康的生活方式，包括均衡饮食、适量运动、保持合理体重及定期体检。减少盐分摄入量、多食用富含维生素和矿物质的食物，有助于控制血压。

定期产检 孕妇应定期进行产前检查，包括测量血压、尿蛋白等指标。及早发现和监测血压升高情况，有助于及时采取干预措施，降低患孕期高血压病的风险。

医生指导 孕妇应按照医生的建议进行孕期管理，包括服用可能的药物，以及进行适当治疗。医生会根据孕妇的具体情况制定个性化的管理方案。

减少压力 长期的高压生活容易导致孕妇的血压升高。孕妇可以通过瑜伽、深呼吸、听音乐等方式来减轻压力，这样有助于维持稳定的血压水平。

孕期高血压病对孕妇及其胎儿的健康构成双重风险。因此，应重视孕期高血压病的预防和管理。通过健康的生活方式、规律的产检、医生指导及减少压力等措施，可以降低孕期高血压病的风险，确保孕妇和胎儿健康。

(作者供职于东营市利津县中心医院产科)

孕期高血压病的风险及预防方法

□简小环

多囊卵巢综合征(PCOS)是一种常见的内分泌系统疾病，主要表现为女性月经不规律、多囊卵巢和高雄激素水平等特征。尽管PCOS在全球范围内都相当常见，但是往往因其复杂的病因和症状而被人们误解和忽视。

PCOS的病因 内分泌失调 PCOS主要是由于卵巢功能异常引起的内分泌失调所导致的。高雄激素水平和胰岛素抵抗是PCOS的主要特征之一。这种内分泌失调会引发一系列的症状，如月经不规律、多囊卵巢和不孕等。

遗传因素 遗传因素在PCOS的发生中扮演着重要角色。研究发现，某些基因突变或多态性与PCOS的发病风险相关。如INSR(胰岛素受体)基因和LHCGR(黄体生成素受体)基因的变异与PCOS的高发生率相关联。对这些遗传因素进行深入研究，有助于揭示PCOS的发病机制。

生活方式和环境因素 生活方式和环境因素也对PCOS的发生起着重要作用。饮食、体重、锻炼、睡眠和应激等因素都可能对激素水平和卵巢功能产生影响，进而导致PCOS。

临床表现和诊断 月经不规律 PCOS的主要表现之一是月经不规律。患者可能出现经期延长、经量减少或经期不规律等症状，甚至会出现闭经的情况。这是由于卵巢功能异常引起的雄激素水平升高，导致卵泡发育受阻的结果。

多囊卵巢 多囊卵巢是PCOS的重要特征之一，表现为卵巢上覆满了大小不一的囊肿。这些囊肿形成的原因

包括雄激素水平的升高和卵泡的发育异常。高雄激素水平 PCOS患者的雄激素水平通常会升高。雄激素的过量会导致多种症状，如多毛、声音低沉和痤疮等。这种现象也经常导致不孕。

其他症状及相关并发症 PCOS还会伴随一系列其他症状，如体重增加、胰岛素抵抗、高血压病、糖尿病、心血管疾病等。这些并发症对患者的健康状况构成严重威胁。

PCOS的治疗和管理 药物治疗 药物治疗是PCOS的常规治疗方法之一。口服避孕药、抗雄激素药物和胰岛素敏感剂类药物可用于纠正内分泌失调、改善月经不规律和减少雄激素水平。

生活方式干预 生活方式干预是管理PCOS的重要措施。均衡饮食、适当运动、控制体重、规律作息和减压等措施对改善内分泌平衡和减轻症状有益。

辅助生殖技术 对于想要怀孕的女性，辅助生殖技术(如人工周期控制、体外授精和胚胎移植等)可以帮助她们实现生育愿望。

综上所述，PCOS是一种复杂的内分泌系统疾病，其病因涉及遗传、环境、内分泌失调等多个因素。PCOS患者表现出月经不规律、多囊卵巢和高雄激素水平等特征，这为她们的生活和生育带来了许多困扰。然而，通过药物治疗、生活方式干预和辅助生殖技术等方法，我们可以有效管理PCOS，改善患者的症状和生活质量。

(作者供职于菏泽市牡丹区妇幼保健院)