

儿童性早熟的危害

□张小艳

所谓性早熟,是指女孩8岁、男孩9岁前出现第二性征,或女孩10岁前月经初潮。

女孩性早熟多表现为乳房发育,比如乳房出现小包块、结节,有按压痛感,阴道分泌物增多,月经来潮伴随有阴毛的出现和小阴唇的着色、增大等。男孩性早熟表现为生殖器官、睾丸过早增大,声音变粗,以及长小胡须、出现喉结等,身高和体重快速增加。未到发育年龄而短期内个子增长迅速,骨成熟速度加快。

不管是男孩还是女孩,如果出现身体骨龄大于实际生理年龄,骨骼生长速度加快等,往往都是性早熟引起的。

儿童性早熟有哪些危害
影响成年身高 性激素能促

进骨骼加速生长,也会促进骨骺早期闭合,缩短生长周期。因此,性早熟的儿童虽然在短期内个子较高,但成年后的身高往往低于同龄人。

心理影响 性早熟的儿童会因为自己在外表、体型上与同龄人不同,而伴有严重的心理负担,甚至产生自卑、恐惧、不安等消极情绪,对心理健康造成不良影响,给他们的生活造成许多不便,影响正常的学习。

性行为提前 由于心理年龄与身体发育极不匹配,加之生理年龄较小,社会阅历浅,自控能力差,早恋、早婚、早孕的概率增大,受性侵害、感染性传播疾病的风险也随之增加。

肿瘤征兆 部分儿童的性早熟是由肿瘤引起,比如颅内肿瘤、

卵巢肿瘤、睾丸肿瘤等。如果未及时发现,尽早处理,将极大地威胁患儿健康,甚至危及生命。因此,家中如果有性早熟的儿童,家长必须及时带其前往医院接受诊治。

引发儿童性早熟的因素

饮食因素 许多家长认为,补充营养对儿童的智力提升、身高生长多有益处,容易进入盲目误区。市场上的很多营养品都有一定的激素。医学专家表示,儿童不适合多吃蚕蛹、花粉、蜂王浆、冬虫夏草、海参、阿胶等补品,不宜过度食用油炸食品及洋快餐,比如炸鸡、汉堡、薯条、炸串等。这很容易造成儿童性早熟。

心理因素 学习负担过重、家庭关系紧张、缺乏父母关心等,可能引起儿童心理压力增大,导致

神经、内分泌系统异常,从而引起性早熟。

生活习惯 儿童过早接触一些超越其年龄的情爱类影视剧或书刊,容易出现性早熟。此外,缺乏运动、肥胖、睡眠时有光线刺激也会诱发性早熟。

遗传因素 有研究发现,父母发育早,儿童易发生性早熟,兄弟、姐妹中有性早熟病史的,患病概率也有可能增高。

其他因素 儿童涂抹或接触化妆品、误食含有性激素的药物等均可引起性早熟的发生。

儿童性早熟的预防

减少接触电子产品 现在网络非常发达,若是让儿童经常使用电视、电脑、手机等电子产品,很可能使儿童过早接触到关于“性”内容,进而导致其性早熟。

隐藏在光影背后的健康密码

□王瑞荣

乳腺是女性重要的器官之一,在生理上承担着产生乳汁和哺育婴儿的功能。乳腺疾病是全球女性面临的重要挑战之一。为了更好地了解和诊断乳腺疾病,科学家们开发了一项重要的技术——乳腺X线摄影,也被称为乳腺X线照片或乳腺X光片。

乳腺X线摄影是利用X线通过乳房组织的不同密度,得到不同程度的透射,并通过影像显示器显示乳腺的结构。通过乳腺X线摄影,我们可以揭示乳腺内部的健康密码,更早发现乳腺疾病。

乳腺X线摄影的原理

乳腺X线摄影是利用X线透过乳房组织的原理获取乳腺结构的图像。X线是一种能够穿透人体组织的高能电磁波,当X线通过乳房组织时,由于乳房组织的密度不同,X线将以不同程度的透射通过乳腺组织,并被乳腺X线摄影设备接收和记录下来。这些记录下来的信息经过处理,可以生成一幅乳腺结构的黑白图像。通过观察这些图像,医生可以发现乳腺异常,比如肿块、乳

腺结节等,并进行进一步的评估和诊断。

在乳腺疾病诊断中的应用

乳腺结节检测 乳腺结节是乳房组织中较常见的病变之一,包括囊性结节、实性结节和乳腺增生等。乳腺X线摄影是较常用的方法之一,用于检测和评估乳腺结节。通过观察乳腺X光片中的密度变化和结构异常,医生可以判断是否存在乳腺结节,并进一步评估结节的性质。

乳腺癌筛查 乳腺X线摄影被广泛应用于乳腺癌的筛查和早期发现中。乳腺X光片可以显示乳腺组织的结构,通过观察图像中的密度变化,医生可以发现潜在的乳腺癌病灶。对于年龄在40岁以上的女性,定期进行乳腺X线摄影筛查有助于早期发现乳腺癌,提高治疗成功率。

其他乳腺疾病评估 乳腺X线摄影可用于评估其他乳腺疾病,比如乳腺增生、乳腺囊肿等。通过观察图像中的乳腺组织密度、结构变化和钙化点等指标,医生可以判断乳腺疾病的性质和严重程度,并制

定相应的治疗方案。

术后复查 对于接受乳腺手术的患者来说,乳腺X线摄影是一项重要的复查手段。通过对手术部位的乳腺X光片进行观察和对比,医生可以了解手术效果,判断是否有残余病灶或复发征象,并进行进一步的治疗和管理。

保证睡眠 让儿童保证充足的睡眠,避免熬夜。注意加强运动,既能强身健体,还促进骨骼发育。

使用绿色用品 在日常生活中,少使用塑料打包盒,多用可循环使用的家用碗筷,绿色环保,还能预防塑料制品对儿童身体的伤害。

(作者供职于安阳市内黄县中医院儿科)

产褥期妇女生活护理怎么做

□苑保敏

产褥期是指妇女在分娩后的恢复期,通常为产后6周左右。对于妇女的身体和心理来说,这个阶段都是一个重要的过渡期,需要特别关注和护理。产褥期妇女的生活护理是确保她们快速康复、保持良好身心健康的关键所在。本文将介绍产褥期妇女生活护理的方法和注意事项,希望能为广大产褥期妇女提供帮助和指导。

保持良好的卫生习惯

保持良好的卫生习惯对于预防感染和促进伤口愈合是非常重要的。产妇应该每天进行适当的清洁,特别是私处和乳房部位。使用温水和适量的无刺激性清洁剂进行清洗,并注意干燥。在更换卫生巾时,应该注意清洁双手。

合理的饮食调理

产褥期妇女需要调整饮食,以满足身体康复和乳汁分泌的需求。她们应该多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,比如瘦肉、鱼类、豆类、蔬菜和水果。此外,要适量补充足够的水分,保持水平衡。同时,注意避免辛辣、刺激性食物和摄入。

适当的休息和运动

在产褥期,产妇需要充足的休息和适当的运动。合理休息有助于身体康复和调整。产妇可以选择适合自己的休息方式,比如午睡、阅读、听音乐等,以缓解疲劳和压力。同时,适当的运动也是必要的,比如做产后恢复操、散步等。这些运动可以促进血液循环和新陈代谢,有助于身体恢复。

合理的药物使用

合理使用药物也是一个重要的方面。产褥期的常见问题包括疼痛、便秘等,要在医生的指导下使用适当的药物进行缓解。在使用药物时,应遵循医生的建议,按照剂量和使用方法,避免滥用药物或自行选择药物。如果有任何不适或疑问,应及时向医生咨询。

婴儿护理技巧

在产褥期,除了产妇自身的生活护理,对新生的护理同样重要。产妇要学习一些基本的婴儿护理技巧,比如如何喂养、换尿布、洗澡等。正确的婴儿护理可以确保婴儿的健康,也可以减轻产妇的负担和焦虑。

建立良好的支持系统

在产褥期,建立良好的支持系统对于妇女的生活护理至关重要。产妇可以寻求家人、朋友或专业人士的支持和理解,分享自己的感受和困惑。这些支持可以是情感上的安慰,实际上的帮助或专业上的建议。通过与他人交流和互动,产妇可以更好地应对产褥期的挑战,并获得更多的支持和关爱。

产褥期的生活护理是一个综合性的过程,需要从身体、心理和环境等多个方面进行综合考虑和实施。保持良好的卫生习惯、合理的饮食调理、适当的休息和运动、心理关怀和支持、合理的药物使用、学习婴儿护理技巧和建立良好的支持系统,可以帮助产褥期妇女更好地度过这一特殊阶段。医生和护士的指导和建议是非常重要的,产妇应该积极与他们沟通和合作。

(作者供职于商水县人民医院妇产科)

盆底康复治疗的不同选择和技术

□任宪芬

盆底是人体重要的解剖结构之一,承载着膀胱、子宫、直肠等重要器官,并支撑腹腔内的压力。因为分娩、年龄和慢性疾病等,许多人会面临盆底功能障碍。盆底的康复治疗为这些问题提供了有效的解决方案。本文将介绍盆底康复治疗的不同选择,帮助读者全面了解和认识这一领域。

盆底康复治疗的不同选择

盆底肌肉锻炼 盆底肌肉锻炼是盆底康复治疗的基石,也被称为凯格尔运动。这种锻炼有助于增强盆底肌肉的力量和耐力,从而解决尿失禁等问题。它可以通过简单的收缩和放松盆底肌肉进行,可以在任何时间和任何地方进行。

生物反馈治疗 生物反馈治疗是通过监测生理信号并将其反馈给患者的一种治疗方法。在盆底康复中,传感器监测盆底肌肉的活动,并将结果显示给患者,帮助他们了解自己的肌肉活动,并学会如何正确进行盆底肌肉锻炼。

电刺激治疗 电刺激治疗是通过低频电流刺激盆底肌肉,帮助患者恢复肌肉功能。这种治疗可以在医疗机构进行,也可以通过便携式设备在家中进行。它对某些患者可能特别有效,但需要在专业医生的指导下进行。

盆底放松训练 有些患者可能因盆底肌肉过度紧张而出现问题。盆底放松训练旨在帮助这些患者学会放松盆底肌肉,减

轻过度紧张导致的不适。

盆底康复治疗技术

除了上述不同的治疗选择,盆底康复还涵盖了一系列专业技术,以确保治疗的有效性和安全性。

内窥镜检查 内窥镜检查是一种通过内窥镜检查盆底结构和功能的方法。它可以帮助医生全面了解患者的病情,并制订个性化的康复治疗计划。

腔镜手术 某些复杂的盆底问题需要通过腔镜手术。这种微创手术可以减少创伤和康复时间,对于一些需要手术干预的患者来说,是一种有效的选择。

激光治疗 激光治疗是一种新兴的盆底康复治疗技术,通过激光作用于盆底组织,促进组织修复

和再生。这种技术在一些盆底疾病的治疗中有着潜在的效果,但仍处于研究阶段。

物理治疗 物理治疗在盆底康复中也起着重要作用。热疗、冷疗、按摩和超声波等物理疗法可以减轻疼痛,缓解肌肉紧张,并促进组织修复。

盆底康复治疗禁忌证

盆底感染 包括盆腔炎、尿道感染等。在感染尚未治愈之前,不宜进行盆底康复治疗,以免加重症状或传播感染。

严重的泌尿系统问题 包括泌尿系统结石、肾功能不全等。这些问题需要优先治疗,在治疗后再考虑盆底康复。

严重的盆底损伤或创伤 包括盆底骨折等。在这种情况下,

怀孕和分娩会对盆底肌造成不同程度的损伤,不少女性在产后会出现盆底功能下降症状,比如漏尿、阴道松弛、便秘等。凯格尔训练可以有效预防和缓解盆底疾病。

方法如下:排空膀胱后,收缩肛门,保持3秒~5秒,然后放松,每次10组,每天2次~3次。如此反复练习,并持续3个月。对于训练有困难

的妈妈,可以借助阴道哑铃进行训练,帮助提升效果。

对于产后变化,若不及时恢复,会使形体变得臃肿。如果松弛的状况得不到改善,久而久之,暂时性的衰弱会逐渐转为永久性的衰退,使得机体组织的退化进程加快和提前。这时,无论是阴道、外阴还是腹部均是松弛扩展的,这就成了日后多种妇科病症增多的诱因。

很多宝妈认为,生产完宝宝就万事大吉,并把注意力都放在了宝宝身上,而忽略了对自己的养护,这是不对的。

(作者供职于河南省滑县人民医院产科)

上气道咳嗽综合征也被称为鼻后滴漏综合征,是指由鼻部疾病引起鼻部分泌物反流至鼻腔和咽喉部,甚至流入声门或气管,刺激该处的咳嗽感受器,引起以慢性咳嗽为主要表现的综合征,多见于儿童及伴有慢性鼻炎、鼻窦炎的患者,是引起儿童,特别是学龄前和学龄儿童慢性咳嗽的第二位病因。其潜在病因包括各种鼻炎、鼻窦炎、慢性咽炎、扁桃体炎和/或腺样体肥大、鼻息肉等。

发病机制
直接刺激 分泌物经鼻后流直接刺激喉、会厌、声门黏膜下的咳嗽感受器,引起咳嗽。

慢性气道炎症 炎症使气管平滑肌痉挛,小气道收缩,进一步刺激末梢咳嗽感受器,引起咳嗽反射;鼻腔和鼻窦黏膜感觉神经末梢富含神经肽和神经递质,神经源性炎症反应导致上下气道黏膜的高反应性。

感觉神经敏感性增高 炎症反应使神经末梢对各种物理、化学刺激的敏感性增高;气道上皮下的刺激感觉兴奋阈值低于正常人,咳嗽反射比正常人更敏感;神经末梢对各种物理、化学刺激的敏感性增高。当鼻腔或鼻黏膜因外界刺激产生炎症时,炎症因子激活鼻部神经,咳嗽中枢接受通过迷走神经上传的信号而触发咳嗽。

有哪些表现

主要症状是慢性咳嗽,多以白天为主,夜间咳嗽少,改变头位时出现刺激性咳嗽;有咽喉部滴流感、咽痒不适或鼻塞、鼻塞、流涕、打喷嚏等;少数有声音嘶哑,说话也会诱发咳嗽等症状。

临床上以鼻黏膜苍白、水肿或充血、肥厚等,有的咽后壁淋巴滤泡增生呈鹅卵石样改变,鼻道、咽后壁附有黏脓性分泌物。鼻窦CT(计算机层析成像)可表现为黏膜增厚、窦腔存在气液平面或模糊不透明。鼻咽内镜检查可发现后鼻孔有黏脓性分泌物,有些存在鼻息肉、腺样体肥大、舌根淋巴滤泡增生、喉炎等鼻咽咽喉局部病变表现。

治疗措施

要在明确病因的基础上进行针对性治疗,才能取得满意疗效。根据不同病因,其治疗方案也不同。比如由慢性鼻炎引起的咳嗽,推荐3周以上抗感染治疗,并口服第二代抗组胺药物联合减充血剂,同时应用鼻吸入激素治疗;对于变应性鼻炎引起的咳嗽,使用无嗜睡作用的抗组胺药物及减充血剂效果较好;非变应性患者应用第二代抗组胺药物疗效较好;对于副鼻窦支气管综合征引起的咳嗽,建议应用大环内酯类药物或合用祛痰剂2周~12周。

虽然鼻部疾病种类繁多,病因、程度均不同,但鼻部炎症性疾病的治疗是有共性的:

1. 抗组胺药物可减轻或消除过敏性鼻炎或急性鼻炎等各类鼻炎引起的打喷嚏及流涕等症状,可分为鼻用和口服。
2. 鼻用糖皮质激素可明显缓解各种鼻炎引起的鼻塞、流涕、鼻塞、打喷嚏等鼻部症状,对症状的缓解优于其他药物,但起效较慢。
3. 减充血剂可快速缓解各种鼻炎引起的鼻塞症状,但连续应用不应超过7天,对鼻塞、打喷嚏、流涕等症状无效。
4. 对于急性细菌性鼻窦炎患者,建议使用阿莫西林/克拉维酸、头孢类或喹诺酮类抗生素,并联合鼻用糖皮质激素。

(作者供职于新乡市中心医院儿科二病区)

小儿肺炎的家庭护理

□刘冰

肺炎是一种常见疾病,在儿童中更为普遍。小儿肺炎给孩子和家庭带来了许多困扰和担忧。在这篇科普文章中,我们将为大家介绍小儿肺炎的家庭护理方法,帮助家长更好地照顾孩子。

小儿肺炎是一种常见的肺部感染性疾病,症状有咳嗽、发热、呼吸急促等。小儿肺炎的病因是病毒、细菌或真菌感染,主要通过空气中的飞沫传播。家庭护理方法如下:

创造良好的生活环境

在孩子患上肺炎期间,为其创造一个舒适、洁净的生活环境非常重要。保持室内空气流通是首要的。打开窗户,让新鲜空气进入室内,有助于减少空气中的病原体浓度。同时,要定期清洁空调过滤器和通风设备,确保室内空气良好。要避免孩子暴露在二手烟和空气污染中。此外,干燥的环境会刺激孩子的呼吸道,加重咳嗽和不适,可以使用加湿器或放置一盆水增加室内的湿度。但要注意避免湿度过高,以防细菌滋生。要定期清洁加湿器,避免滋生细菌和霉菌。

合理用药和饮食

在家庭护理中,用药和饮食起着重要的作用。家长应严格按照医生的指导用药。此外,合理饮食也是帮助孩子康复的重要因素。要增加蔬菜、水果和高蛋白食物的摄入,保证足够的营养。

适当休息和运动

适当运动对于小儿肺炎的康复同样至关重要。虽然孩子需要休息,但是在床上休息过多会导致肺部积液和肌肉萎缩。适度活动可以促进血液循环,加速康复过程。家长可以根据孩子的体力状况让其进行一些轻度的活动,比如散步、慢跑或简单的伸展运动,但应避免剧烈运动和过度劳累。

良好的卫生习惯是预防小儿肺炎传播的至关重要的因素。家长应教育孩子养成勤洗手、咳嗽时用纸巾或肘部遮挡口鼻、避免与他人共用餐具等习惯。家庭成员应定期清洁双手,保持整洁的家庭环境,减少细菌和病毒的传播。

密切关注病情变化

小儿肺炎的家庭护理中,家长需要密切关注孩子的病情变化。如果孩子出现呼吸急促、气喘、咳嗽加重、发热持续不退等症状,应及时就医。在医生根据病情调整治疗方案后,家长要积极配合医生的指导进行护理和用药。

小儿肺炎是儿童常见的疾病,通过合理的家庭护理可以帮助孩子更快地康复。了解小儿肺炎的症状和传播途径,创造良好的生活环境,合理用药和饮食,适当休息和运动,保持良好的卫生习惯,密切关注病情变化,这些都是有效的家庭护理措施。最重要的是,与医生保持密切联系,及时寻求专业意见。通过努力,我们可以为孩子提供良好的护理,帮助他们战胜小儿肺炎。

(作者供职于商水县人民医院儿科)