

如何识别和管理孕期甲减

□朱连玲

甲状腺功能减退症(甲减)是一种常见的内分泌疾病,对孕期的女性和胎儿的健康有着重要影响。下面将讨论如何识别和管理孕期甲减,以帮助女性保持良好的孕期健康。

孕期甲减的症状和影响
甲减在孕期的症状包括疲劳、体重增加、心率减慢、便秘等。未经及时治疗的孕期甲减会对母体和胎儿健康造成负面影响,比如早产、胎儿发育迟缓等。因此,及时识别和管理孕期甲减至关重要。

甲减是由甲状腺分泌的甲状腺激素不足引起的,病因是自身免疫疾病(比如慢性淋巴细胞性甲状腺炎)或甲状腺切

除。孕妇在怀孕前被诊断出甲减,或在孕期第一次被发现有关联症状。

识别孕期甲减的方法
为了准确识别孕期甲减,定期产检至关重要。在孕期,孕妇的甲状腺功能会发生变化,出现适应性增加,即甲状腺激素的需求和分泌会增加。因此,在怀孕期间,正常的甲状腺功能参考范围与非孕相比会有所不同。

如果孕妇出现甲减症状,医生会要求进行更多的甲状腺功能检查确定诊断。此外,还可以进行甲状腺抗体检查,这有助于确认是否存在自身免疫性甲状腺疾病,比如桥

本甲状腺炎。

管理孕期甲减的措施

一旦确诊为孕期甲减,医生会制订相应的治疗计划。最常见的治疗方法是甲状腺激素替代治疗,即口服甲状腺素药物,以弥补体内甲状腺激素的缺乏。左旋甲状腺素是最常用的甲状腺激素替代药物,其成分与人体自然产生的甲状腺素相似。

治疗时,需要注意甲状腺激素的用量,剂量应根据孕妇的甲状腺功能水平和临床症状进行调整。治疗的目标是维持甲状腺激素水平在正常范围内,以使孕妇和胎儿的代谢和生长保持正常。孕妇还应注意饮食调节,摄入足够的碘和维生素,以促进甲状腺

功能的恢复。

在接受治疗期间,孕妇需要遵循医生的建议。孕期甲减的治疗需要遵医嘱定期监测甲状腺功能,调整治疗计划,以维持正常的甲状腺功能。

注意事项
对于孕期甲减患者来说,饮食是非常重要的。建议适当增加碘的摄入量,碘在甲状腺激素的合成中起着重要作用。碘摄入不足会影响甲状腺功能,孕妇应该适当增加含碘食物。

适量运动有助于身体的代谢和调节甲状腺功能。但孕妇应注意不要过度劳累或参与高强度的运动,以免对胎儿和自身造成不良影响。

孕期甲减的产后跟进

产后甲状腺功能会发生一些变化。分娩后,一些孕期甲减患者会自然缓解,一些患者可能需要继续治疗。因此,产妇应该定期进行甲状腺功能复查,并及时就医。

此外,若产后仍存在甲减,可能与孕妇的甲状腺免疫疾病有关。这些患者可能需要终生服用甲状腺激素替代药物,并定期检查甲状腺功能。

孕期甲减是一种常见的内分泌疾病,对孕妇和胎儿健康有着重要影响。通过认真管理孕期甲减,孕妇可以有效预防并减少与甲减相关的不良妊娠。
(作者供职于莒县人民医院)

子宫息肉的病因和预防措施

□刘祥枝

子宫息肉是女性常见的生殖系统疾病之一,虽然大多数息肉是良性的,但仍然需要关注和积极治疗。下面将介绍子宫息肉的病因和预防措施,以帮助女性预防子宫息肉的发生。

认识子宫息肉

子宫息肉是一种生长在子宫内的肉状突起物,通常是由子宫内膜细胞异常增生形成的。息肉可以是一个单一的组织块,也可以是多个小息肉聚集在一起。子宫息肉在女性中较为常见,但大多数息肉是良性的,不会对健康造成严重影响。如果息肉过大或存在其他异常时,会影响女性的生育能力和月经周期。

子宫息肉的病因

激素水平失衡 女性体内激素水平失衡是子宫息肉发生的重要因素之一。雌激素水平过高或孕激素分泌不足会导致子宫内膜增生,进而形成息肉。

炎症刺激 慢性炎症刺激会导致子宫内膜增生,进而形成息肉,比如长期患有阴道炎、宫颈炎等疾病,会增加子宫息肉的发生风险。

不良的生活习惯 不良的生活习惯也会导致子宫息肉的发生,比如作息不规律、饮食不健康、缺乏运动等,都可能影响体内激素水平和免疫系统,从而增加子宫息肉的风险。

其他因素 遗传因素、免疫系统异常等也与子宫息肉的发生有关。但这些因素相对较少见,多数子宫息肉由激素水平失衡和炎症刺激引起。

子宫息肉的预防措施

保持健康的生活方式 要保持规律的作息时间,保证充足的睡眠;饮食要均衡,多吃蔬菜水果,减少高脂肪、高糖食物摄入;适当进行体育锻炼,增强体质;避免长期精神压力过大。

积极治疗炎症 患有阴道炎、宫颈炎等炎症时,应积极治疗,防止炎症刺激导致子宫息肉的发生。同时,定期进行妇科检查,及时发现并治疗潜在的炎症。

控制激素水平 若激素水平失衡较为严重,可在医生指导下使用药物进行调理。

避免长期服用避孕药 长期服用避孕药会导致激素水平失衡,增加子宫息肉的发生风险。因此,应选择其他更为安全的避孕方式。

定期进行妇科检查 定期进行妇科检查是预防子宫息肉的重要措施之一。通过妇科检查,可以及时发现并治疗潜在的子宫息肉病变,防止病情恶化。建议每年进行一次妇科检查。

总之,了解子宫息肉的病因和采取有效的预防措施对于女性健康至关重要。保持健康的生活方式、积极治疗炎症疾病、控制激素水平、避免长期服用避孕药及定期进行妇科检查等措施可以有效降低子宫息肉的发生风险。出现月经不规律、痛经、异常阴道出血等症状时,应及时就医。
(作者供职于辉县市孟庄镇卫生院)

流产后,身体需要特殊呵护

□李秀杰

作为女性,时常要面对各种身体上的挑战,其中之一是流产。无论是自然流产还是人工流产,都应该予以重视,以促进身体康复。下面介绍一些流产后需要注意的事项。

深度休息,放松心情 流产对身体的消耗较大,因此,恢复期间需要足够的休息和调理。在流产后的数天内,尽量保持卧床休息,避免剧烈运动和重体力劳动。根据个人情况和医生建议,可以适当进行轻度的伸展运动或散步,但要避免过度劳累。为了帮助身体更好地恢复,睡眠时间非常重要。每天保证充足的睡眠时间,并且保持规律的作息习惯,有助于调整生物钟,促进新陈代谢,提升免疫力。

坚持适度运动 适度运动对于促进血液循环和加速康复非常有益。但运动强度应适中,避免剧烈运动和重负荷训练。建议选择一些轻柔的运动方式,比如散步、瑜伽或游泳,以提高身体的代谢水平,加速康复进程。

营养均衡 流产后,身体需要更多的能量和营养修复受损组织。确保摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,以促进身体的康复和免疫力的提高。建议增加新鲜水果、蔬菜、全谷类食品和健康脂肪的摄入,同时减少咖啡和加工食品的消费。

避免性行为和使用卫生棉条 在流产后的一段时间内,为了避免感染和创伤,应避免性行为和使用卫生棉条。可选择柔软的护垫保持干燥和清洁,并注意卫生习惯的培养。

维持健康生活方式 避免吸烟和饮酒,因为这些习惯会对身体产生负面影响,并干扰流

产后的恢复过程。保持私密部位的清洁,使用温和的洗液或清水进行清洁,以避免感染。当然,在恢复期间,应尽量避免性生活,以免给身体带来不必要的负面影响。

密切关注身体反应 在流产后,密切注意身体的变化和任何不适感。如果出现异常症状,比如剧烈腹痛、异常出血或发热等,应立即就医。提前发现和解决问题可以确保我们的身体得到及时的治疗和关怀。

流产对于女性来说是一次身体和心理上的挑战。深度休息、适度运动、营养均衡、避免性行为和使用卫生棉条等密切关注身体反应等措施有助于身体尽快康复。
(作者供职于潍坊鸢都医院)

更年期抑郁症的病因和应对方法

□潘立华

更年期抑郁症是指女性在更年期(通常是45岁~60岁)出现的心情烦躁、情绪低落和焦虑等症状。这些症状可能与女性体内激素水平变化、心理和社会因素等多种因素有关。下面将介绍更年期抑郁症的病因和应对方法。

更年期是女性生殖激素水平逐渐下降的过程,特别是雌激素和孕激素的减少会影响脑中神经递质的平衡。低雌激素水平与抑郁症状的出现有关。

基因 脑化学物质的变化及脑区功能的改变是更年期抑郁症的病因之一。与情绪调节有关的神经递质,比如血清素、多巴胺和去甲肾上腺素,其水平可能发生变化。

更年期是女性的一个重要时期,伴随着一系列的社会和心理变化,比如子女离家、职场压力、家庭角色重塑等。这些因素导致女性感受到压力和焦虑,进而引发更年期抑郁症。

在这个阶段,女性身体会发生许多变化。这些变化会引起身体和心理上的不适。女性会感到心情烦躁、易怒、焦虑和不安,还会出现抑郁和悲伤的情绪,失去兴趣和乐趣,感到低落和无助。还可能经历情绪的忽高忽低,情绪波动大,容易激动或哭泣。更年期抑郁症还可能伴随其他症状,比如失眠、食欲减退、体重改变、性欲减退、注意力不集中、记忆力减退等。

要进行适度的有氧运动,比如散步、跑步和游泳等,可以促进身体产生内源性的荷尔蒙和神经递质,从而改善心情和缓解抑郁症状。要与家人和亲友沟通,向他们表达自己的情绪和需求,寻求他们的支持和理解。

参与自己喜欢的活动,可以帮助分散注意力和减轻压力。保持健康饮食,摄入营养丰富的食物,比如全谷物、蔬菜和水果,有助于维持身体和心理的健康。保持良好的

的睡眠习惯,避免过度疲劳和睡眠不足,也有助于调整心态。

对于一些更年期抑郁症状较重的女性,医生会考虑使用激素替代疗法缓解症状。如果生活方式调整后症状无改善,可以寻求心理咨询师或心理医师的帮助,通过谈话和认知行为疗法等心理治疗方法,帮助女性应对更年期抑郁症。

中医药可以通过调节身体的阴阳平衡和经络的通畅缓解更年期抑郁症状。按摩、针灸和艾灸等也可以帮助缓解更年期抑郁症状。

更年期抑郁症是女性更年期常见的心理和生理症状,女性应该及时咨询医生等专业人士,寻求合适的治疗方法。保持积极的生活态度,均衡饮食和适度运动,也可以帮助女性更好地度过更年期。
(作者供职于济南市历城区西营镇卫生院)

胎儿在子宫内所处的位置被称之为胎位,正常的胎位是胎儿头部处于骨盆的人口位置,且四肢屈曲交叉在胸腹前,呈现一个椭圆形的状态。如果胎位不是这种胎位,就是胎位不正,也被称为胎位异常。导致胎位不正的原因很多,比如骨盆狭小、子宫发育不良、子宫畸形、胎儿畸形及羊水过多等。那么,胎位不正的临床症状是什么?需要调整吗?

胎位不正的临床症状
横位 在进行腹部检查时,会发现子宫呈横椭圆形,胎儿的头部在母体腹部的一侧,可以触及,且耻骨联合上方的地方也是比较空虚的。

臀位 这种胎位也是比较常见的,对孕妇进行腹部检查,会发现子宫呈纵椭圆形,且在子宫的底部可以触到胎儿的头部,按压时会有浮球感。在孕妇耻骨联合上方,可以触摸到胎儿的臀部。

头先露位置异常 这种胎位不正包括持续性枕横位及枕后位等。主要表现为产程延长,且产妇会感觉肛门坠胀,有排便感。

胎位不正需要调整吗
胎位不正是需要调整的,如果不能及时调整,孕妇在分娩时,容易出现不同程度的困难及危险。及早纠正胎位很有必要。纠正胎位的方式如下。

胸膝卧位 这是胎位不正的常用纠正方法之一,孕妇需要保持头低臀高的姿势,在这之前要先小便,穿宽松的衣服。孕妇可以跪在硬床板上,然后在胸部垫一个枕头,双手前臂上屈,头部放在床上转向一侧,臀部与大腿需要形成一个直角。每天练习2次~3次,每次大概20分钟。当然,每个孕妇的实际情况不同,练习次数、练习时间需要根据自己的实际情况决定。如果在练习过程中出现了不舒服等情况,需要立即停止。一般来说,5天~7天是一个疗程。到医院进行检查,如果胎位还未纠正,需要继续练习。

外倒转术 如果使用胸膝卧位的方式没能纠正胎位,孕妇可以在怀孕30周之后,找专业的医生进行胎位纠正。医生一般会采用手推的方式纠正胎位。家属在家里不要随意尝试,避免对胎儿造成伤害。

对于胎位不正的孕妇,如果一直不能调整,需要做好准备。初次生产的产妇,需要做好剖宫产的准备。如果胎儿比较小,或产妇的骨盆比较大,不是初次生产,可以考虑阴道分娩,但是也需要做好剖宫产准备。
(作者供职于泰安市妇幼保健院)

盆腔炎的解决方案

□孟晓青



赵平凡供图

盆腔炎是一种常见的妇科疾病,会给患者带来巨大的痛苦和困扰,不仅影响生活质量,还可能导致生育问题和其他并发症。因此,了解盆腔炎的病因、症状和治疗方法是至关重要的。

盆腔炎是指盆腔内器官(比如子宫、卵巢、输卵管等)的感染,通常由细菌引起。这些细菌可以通过性传播、感染或其他途径进入盆腔,引发炎症反应。盆腔炎的症状包括下腹部疼痛、发热、异常阴道分泌物等。

盆腔炎的主要病因是感染,常见的感染途径如下:

性传播感染 性行为是引起盆腔感染的主要途径。性伴侣之间的不洁性行为可能导致细菌的传播和感染。

器械引入感染 子宫内设备的使用,比如宫内节育器或其他妇科手术工具,如果操作不当或卫生条件不达标,也可能引发盆腔感染。

炎症扩散 身体其他部位的感染,比如阴道、泌尿系统、肠道等,如果未能及时治愈,炎症可能扩散至盆腔。

预防盆腔炎的关键在于减少感染的风险。以下是一些预防盆腔炎的实用方法。

保持良好的个人卫生习惯,包括定期的清洁、避免使用精油或刺激性洗涤剂。定期进行妇科检查,定期更换宫内节育器,并遵循医生的建议。
(作者供职于潍坊市坊子区人民医院)

避免不洁的性行为,使用安全套可以有效减少感染的风险。

注意肠道和泌尿系统的卫生,避免炎症扩散至盆腔。

合理使用抗生素,避免滥用或过度使用抗生素,以免对身体产生不良影响。

如果怀疑自己患有盆腔炎,应尽早就医。以下是常见的盆腔炎诊断和治疗方法。

临床症状评估 医生会根据患者的症状进行初步判断,并进行妇科检查和实验室检测。实验室通过检测血液、尿液或阴道分泌物确定感染的细菌类型和数量。

影像学检查 比如B超或核磁共振等,可帮助医生观察盆腔的情况,并了解炎症的程度和范围。

抗生素治疗 根据感染细菌的特点,选择合适的抗生素进行治疗,通常需要连续使用一段时间。

炎症控制 比如发热、疼痛等症状,可以通过药物或物理疗法进行缓解。

如果盆腔炎得不到及时有效的治疗,可能导致以下并发症:

输卵管堵塞 盆腔炎会导致输卵管堵塞,影响受孕和妊娠。

慢性盆腔炎 如果盆腔炎无法完全治愈,可能会进展为慢性盆腔炎,反复发作带来困扰。

盆腔脓肿 严重感染会导致盆腔脓肿,需紧急手术治疗。
(作者供职于济南市济阳区回河街道办事处社区卫生服务中心)

如何预防和识别儿童肺炎

□陈江红



杨磊供图

儿童肺炎是指肺泡和支气管末梢的感染和炎症,常见病因包括细菌、病毒等微生物,严重威胁儿童健康。为了保护儿童免受肺炎困扰,我们需要了解如何预防和及早识别肺炎症状。本文将介绍儿童

肺炎的预防方法和常见症状,以帮助家长更好地保护儿童的健康。

肺炎对儿童的影响
肺炎对儿童健康的影响非常严重,是导致儿童死亡的主要原因之一,严重影响儿童的

生活质量和发育。肺炎可以导致儿童呼吸困难、氧气供应不足,甚至危及生命。因此,预防儿童肺炎是非常重要的。

预防措施
可以采取多种措施,其中最重要的是疫苗接种和养成良好的生活习惯。定期接种肺炎疫苗,比如肺炎球菌疫苗和流感疫苗,有助于提高免疫力,减少感染的机会。

肺炎疫苗接种是预防儿童肺炎的最佳措施之一。肺炎球菌疫苗是目前预防肺炎最有效的疫苗之一,可预防由肺炎球菌引起的肺炎和脑膜炎。常见的肺炎疫苗分为23价和13价两种。23价肺炎球菌多糖疫苗用于预防23种肺炎球菌引起的肺炎球菌疾病,13价的疫苗可以预防13种肺炎球菌。

此外,流感疫苗也是预防儿童肺炎的重要手段之一,流

感病毒往往是导致儿童患上继发性肺炎的主要病原体。

除了定期接种肺炎疫苗外,还应鼓励儿童保持良好的生活习惯,增强免疫力。常见的预防措施包括室内通风、保持室内空气清新、注意饮食营养等。此外,家长还应注重环境卫生管理,保持室内干燥、清洁和卫生,减少病原体滋生的机会。

避免接触传染源和强化个人卫生也是预防儿童肺炎的重要措施。首先,要避免与感染性疾病的人密切接触,比如病毒性感冒、支气管炎等患者。此外,儿童还应学会正确的洗手方法,比如经常用肥皂和温水洗手,尤其是在饭前饭后、上厕所后等关键时刻。这些简单的措施可以有效减少病原体的传播,保护儿童免受感染的威胁。

儿童肺炎的症状和识别方法
儿童肺炎的常见症状包括

发热、咳嗽、呼吸急促、胸闷等。有时还可能伴随有喉咙痛、乏力、食欲不振等全身症状。

与普通感冒相比,肺炎症状通常更加严重。肺炎的咳嗽往往伴随有胸痛和呼吸困难,呼吸急促明显,发热持续时间较长,并且全身症状较为严重。如果儿童出现这些症状,特别是呼吸急促和胸痛,需要考虑是否患上了肺炎。

当儿童出现呼吸困难、持续高热、严重咳嗽、呼吸急促等状况时,家长应及时就医。此外,如果儿童出现持续不退的高热、精神状态不佳、饮食明显减少等情况,也应该考虑就医。

预防和识别儿童肺炎的重要性不容忽视。我们应当共同关注儿童的健康,为他们提供全面的保护。
(作者供职于潍坊市坊子区人民医院)