

女性更年期的健康管理

□贾秀霞

更年期是每位女性生命中的一段特殊时期,科学的调适和健康管理有助于平稳地度过这个阶段。我们可以通过正确的饮食、适度运动、积极的心理调适,来最大限度地减缓更年期带来的不适,维护身体健康和心理平衡;同时,重视自身的健康,积极寻求医疗建议、分享经验,这些都是构建健康更年期的关键。

更年期的症状
月经改变 月经周期可能变短、变长或闭经。
潮热、盗汗 潮热和盗汗是更年期女性常见的症状之一,通常在夜间发生,导致睡眠质量下降。
情绪波动 情绪容易受到影响,会出现易怒、焦虑、抑郁等情况。
心血管症状 出现心悸、心律不齐等

症状。
骨骼和关节症状 出现骨质疏松、关节疼痛等症状。
泌尿系统症状 出现尿急、尿频、尿失禁等症状。
皮肤和毛发症状 出现皮肤干燥、瘙痒、脱发等症状。
更年期的健康管理
健康的生活方式 健康的生活方式是更年期健康管理的基础,应保持规律的作息,保证充足的睡眠,均衡饮食,多吃蔬菜、水果和全谷类食物,减少高脂肪、高糖分的食物,限制盐和糖的摄入量,避免过度饮酒和戒烟等。
注重营养调理 更年期女性需要特别的营养关注,以维持身体健康和活力。为了保持骨骼强壮,预防骨质疏松,钙和维生素D的摄入量非常重要,在维持骨骼结构和促进钙质吸收方面起着关键作用。此外,铁元素和维生素B ₁₂ 也是更年期女性不可或缺的重要营养素,铁元素是红细胞的主要成分,有助于血液循环,预防贫血。维生素B ₁₂ 则能维持神经系统的正常功能,并预防记忆力下降和其他神经方面的问题。
补充维生素和钙 根据医生的建议,适当补充维生素和钙对更年期女性具有一定积极作用,钙质在维持骨骼健康中发挥着核心作用,有助于预防骨折和其他骨骼问题。而维生素在促进钙的吸收和利用方面扮演着重要角色,有助于维持身体的正常生理功能。维生素和钙的协同作用对骨骼健康十分重要,通过合理的补充,更年期女性可以更好地维护骨骼健康,降低骨折风

如何应对学校传染病

□孔令华

在学校这种人群密集的环境中,传染病的暴发是一件非常严重的事情,不仅会给学生的健康带来威胁,还会影响到学习。因此,学校和学生家长都应该积极采取措施来预防和控制传染病。那么,哪些方法可以有效应对学校传染病呢?

增强个人卫生意识 良好的个人卫生是预防传染病最基本的方法之一,学生和教职工应养成勤洗手的好习惯,尤其是在接触公共物品或进食前。使用肥皂和流动水彻底清洁双手,至少持续20秒,可以显著减少细菌和病毒的传播。此外,学校还应提供足够数量的洗手设施,并定期向学生和教职工普及正确的洗手方法,通过增强个人卫生意识,可以大幅度降低学校传染病暴发的风险。

对环境进行定期消毒 定期对学校的公共区域进行消毒是另一个重要的措施,包括教室、图书馆、餐厅、洗手间等公共场所。选择高效的消毒剂,并按照规定

的浓度和时间进行使用。特别重要的是,要注意清洁学生经常接触的物体(桌子、椅子、门把手等)表面细菌。另外,为了保持空气的清新,学校还可以定期大范围消杀,并确保室内空气流通,通过定期消毒学校环境,可以有效减少多数传染病病原的扩散。

加强健康监测和筛查 为了及早发现患有传染病的学生和教职工,学校应建立健康监测和筛查机制。这包括测量体温、定期健康问卷调查以及对症状明显的人员进行隔离和排查。学校可以派遣专门的医务人员负责健康监测和筛查工作,确保传染病得到及时控制。此外,学校还应与当地卫生健康部门建立紧密联系,共同应对传染病的风险。

开展教育宣传和培训 教育宣传和培训是预防传染病的关键,学校应该积极开展健康教育活动,向学生和教职工传播正确的卫生常识和预防知识,包括如何正确佩戴口罩,打喷嚏和咳嗽的礼仪,避免触摸眼睛、鼻子、口腔等。此外,学校还可以组织培训课程,提高学生和教职工对传染病防控的认识和能力。通过教育宣传和培训,可以增强整个学校对传染病的防范意识。

为了有效应对学校传染病,我们需要从多个方面入手。首先,增强个人卫生意识,特别是勤洗手。其次,定期消毒学校环境,注意物体表面细菌的清洁;还要建立健康监测和筛查机制,及时发现并隔离疑似感染者。最后,进行教育宣传和培训,提高整个学校对传染病的防控认识。只有通过全面、协同的努力,我们才能有效预防和控制学校传染病的传播,保障学生和教职工的健康和安全。值得注意的是,无论是在传染病预防还是其他问题上,请始终遵循相关专家和卫生健康部门的指导和建议。

(作者供职于山东省滕州市第一中学)

关注乳腺疾病患者的心理健康

□潘金霞

乳腺疾病是指乳房内组织发生的各种疾病,包括良性乳腺肿块、乳腺炎以及乳腺癌等。乳腺疾病不仅会对身体健康造成影响,也会对患者的心理健康产生一定的影响。因此,对乳腺疾病患者的心理护理显得尤为重要。

心理护理的意义 对乳腺疾病患者进行心理护理的目的,在于帮助患者缓解焦虑和恐惧情绪,保持积极的生活态度,增强克服疾病的信心,以及帮助患者更好地配合医生治疗。心理护理不仅有利于改善患者的心理状态,更有利于提高患者对治疗的接受度和治疗效果,减少并发症,最终提高治疗的成功率。

心理健康对乳腺疾病的影响 乳腺疾病的确诊往往会给患者带来巨大的心理冲击,一些患者会产生焦虑、恐惧、抑郁等负面情绪,甚至影响到患者的日常生活和社交关系。而长期的负面情绪对患者的免疫系统和身体健康状况

产生不良影响,加重乳腺疾病的症状,影响治疗效果和康复速度。因此,关注患者的心理健康,在治疗乳腺疾病的过程中具有重要的意义。

乳腺疾病心理护理的方法 提供信息和教育 乳腺疾病患者往往对疾病的原因、症状和治疗选项缺乏了解,这会增加他们的焦虑和不安。因此,医务人员应向患者提供准确、详细的信息,帮助患者了解并应对乳腺疾病。通过对患者普及关于乳腺疾病的知识,可以减少患者对未知的恐惧感,并为接受治疗做好心理准备。

情感支持和倾听 乳腺疾病患者需要得到情感上的支持和倾听。医务人员应该与患者建立良好的沟通关系,让患者感受到被理解和支持。在接诊过程中,医生要耐心聆听患者的疑虑和担忧,给予患者情感上的支持和安慰。同时,家人和朋友也应该给予患者足够的理解和陪伴,帮助患者渡过难关。

宝宝腹泻不止可能是轮状病毒惹的祸

□马 燕

腹泻是婴幼儿时期常见的健康问题,其中较常见的病因是轮状病毒感染。据统计,轮状病毒引起的腹泻情况在幼儿园或托儿所中更容易传播。那么,轮状病毒腹泻的症状、传播途径、治疗及预防措施分别是什么呢?

轮状病毒感染的症状
呕吐 轮状病毒感染初期,患儿会出现呕吐症状,一般持续1天~2天。
腹泻 呕吐症状减轻后,开始出现腹泻、大便次数增多的症状。大便性状呈水样或蛋花汤样,量较大,有时伴有少量黏液。
发热 部分患儿在感染轮状病毒后会出现发热症状,体温可波动在37.5摄氏度~39摄氏度。
脱水 由于大量腹泻和呕吐导致水分和电解质丢失,患儿会出现脱水症状,如尿量减少、眼窝凹陷、皮肤干燥等。值得注意的是,严重脱水可导致患儿休克、危及生命。
轮状病毒的传播途径
直接接触 轮状病毒主要通过感染

如何预防轮状病毒感染
接种疫苗 目前已有轮状病毒疫苗可供接种,接种疫苗后可以显著降低感染的风险和病程的严重程度。
注意卫生 家长在照顾宝宝时要保持良好的卫生习惯,包括勤洗手,定期清洁宝宝的玩具和用具,以减少感染的概率。
避免前往密集场所 尽量避免将宝宝带到人群密集的地方,特别是轮状病毒流行的季节。
避免接触感染者 避免让宝宝接触已经感染轮状病毒的人,特别是在症状出现的情况下。
如何治疗轮状病毒感染
对症治疗 针对患儿的症状进行治

疗,如使用止泻药、退热药等。但需要注意,在使用药物前应咨询医生的建议,避免不当用药。

补充液体 为防止脱水,应给患儿补充足够的水分和电解质。可以根据医生的建议选用口服补液盐等产品。

调整饮食 患儿在腹泻期间饮食要清淡,可以提供容易消化的食物,如米粥、面条等,有助于缓解患儿的胃肠负担。

观察病情 家长应密切观察患儿的病情变化,如出现持续高热、严重脱水等症状时应及时就医。

轮状病毒腹泻是婴幼儿期常见的病症之一,对宝宝健康造成一定威胁。家长应了解轮状病毒腹泻的症状、原因及预防措施,以便及时发现并妥善处理;同时,在日常生活中要注意培养宝宝的良好卫生习惯和生活方式,降低感染风险。在面对轮状病毒腹泻时,家长要保持冷静和耐心,积极配合医生治疗,让宝宝尽快恢复健康。

(作者供职于山东省聊城市第二人民医院)

咳嗽是儿童感冒的常见症状,当咳嗽久治不愈时,往往会引发整个家庭的关切和困扰。儿童咳嗽的原因千差万别,从简单的感冒到潜在的慢性疾病,都可能成为儿童咳嗽的罪魁祸首。在探寻儿童咳嗽的病因时,可以先了解一下可能导致疾病的因素,从而更全面地关注和管理儿童健康。

咳嗽变异性哮喘 咳嗽变异性哮喘是一种特殊类型的哮喘,其症状主要表现为慢性咳嗽,由于其症状与感冒咳嗽症状相似,常被家长忽视。这种咳嗽往往持续时间较长,且夜间咳嗽较为严重,会影响患儿的睡眠质量,长时间如此,不仅会影响患儿的身心健康,还会对其心理产生负面影响。因此,对于持续咳嗽的孩子,家长应该提高警惕,及时就医,以便早诊断、早治疗。

感冒 要知道,感冒是孩子咳嗽的常见原因之一,由于他们的免疫力相对较低,很容易感染病毒或细菌,从而引发感冒。在感冒时,孩子会出现鼻塞、流涕、喉咙疼痛等症状,同时还会伴随咳嗽症状。对感冒引起的咳嗽,家长可以给孩子多喝水、保证充足的休息,并在医生指导下使用适当药物进行治疗。

肺炎 肺炎是儿童下呼吸道感染的一种常见疾病,主要症状包括发热、咳嗽、气促。如果孩子咳嗽持续时间较长,同时伴有高热和呼吸急促的现象,家长应尽快带孩子就医,及时排除肺炎的可能,以免延误治疗时机。肺炎需要早期治疗,以免病情加重影响孩子的健康,早期治疗有助于控制病情、减轻症状、缩短病程、降低并发症的风险。对于持续咳嗽且伴有高热、呼吸急促等症状的孩子,家长要在第一时间带孩子就医,以免耽误治疗时机。

鼻后滴漏 鼻后滴漏是指鼻腔内的分泌物倒流至咽喉部,刺激喉咙引起咳嗽,这种咳嗽通常在孩子平躺或体位改变时加重。对鼻后滴漏引起的咳嗽,治疗重点是解决鼻腔炎症和改善体位,家长可以让孩子保持半卧位睡眠,或在医生的指导下使用鼻腔冲洗剂来缓解症状。

先天性呼吸道疾病 先天性呼吸道疾病,如喉软化症和气管食管瘘,是导致儿童咳嗽的潜在原因之一。这些疾病可能影响呼吸道的正常功能,会让呼吸道变得狭窄或不畅,进而引发咳嗽。对这些由先天性呼吸道疾病引起的咳嗽,治疗的关键在于根据具体的疾病类型进行针对性的手术干预,通过手术,可以改善呼吸道的通畅性,减少咳嗽症状,有助于提高孩子的生活质量,减轻咳嗽带来的不适和痛苦。因此,对于持续性咳嗽的孩子,特别是有先天性呼吸道疾病家族史或相关症状时,家长应尽早带孩子就医。

(作者供职于山东省滨州市第二人民医院)

如何应对产后抑郁

□程 严

产后抑郁是一种常见的情绪障碍疾病,很多新妈妈在产后的某个阶段可能会出现。产后抑郁可能影响新妈妈的情绪、思维和行为,甚至影响和家人的关系。如今,产后抑郁都是可预防和可治疗的,哪些方法可以应对产后抑郁呢?

认识产后抑郁 要应对产后抑郁,首先需要了解它。产后抑郁是一种情绪障碍疾病,表现为情绪低落、焦虑、易怒、自责、疲惫等症状。有些新妈妈可能会出现幻觉和妄想等症状。产后抑郁通常在分娩后的第一周出现,会持续几个月甚至更长时间。

寻求专业帮助 如果新妈妈出现了产后抑郁的症状,应该尽快寻求专业帮助,包括心理咨询、药物治疗或者生活方式调整等。专业医生会根据新妈妈的实际情况制订个性化的治疗方案,帮助她恢复健康。

调整生活方式 生活方式对产后抑郁有很大影响。新妈妈应该保证充足的睡眠、均衡的饮食、适度运动和休息;同时,避免过度疲劳和压力,尽量放松心情。此外,新妈妈还应该避免吸烟和饮酒等有害行为。

建立支持系统 建立支持系统是应对产后抑郁的重要方法之一。这包括家人、朋友、医务人员或其他支持组织。新妈妈可以向他们倾诉自己的感受和困惑,寻求帮助和支持;参加支持小组或交流群也是不错的选择,可以与其他经历相似的妈妈分享经验和心得。

自我关爱 自我关爱是应对产后抑郁的关键。新妈妈应该关注自己的情绪和需要,尽量保持积极的心态和行为。可以尝试一些放松的活动,如练瑜伽、冥想、听音乐等。此外,阅读、写作、绘画等创作活动也可以帮助新妈妈缓解情绪和压力。

改变思维方式 思维方式对情绪有很大影响。新妈妈应该尝试改变自己的思维方式,尽量保持乐观、积极的态度。新妈妈可以尝试从不同的角度看待问题,比如将困难视为成长的机会,或者从积极的方面看待事情。新妈妈还应该学会接受自己的情绪和需要,不要苛求自己和他人。

与家人沟通 与家人沟通是应对产后抑郁的重要步骤之一。新妈妈应该告诉家人自己的感受 and 需要,让家人了解自己的情况。同时,与家人共同分担照顾孩子的责任也可以减轻新妈妈的负担和压力。如果家人无法理解和支持,可以考虑寻求其他支持系统或专业帮助。

应对产后抑郁需要多方面的努力和支持,新妈妈应该了解产后抑郁的症状和原因,寻求专业帮助,调整生活方式,建立支持系统,自我关爱,改变思维方式,与家人沟通等。这些方法可以帮助新妈妈缓解情绪和压力,让心情更美好。同时,家人和社会也应该关注和支持新妈妈,共同创造一个良好的育儿环境。最后,如果新妈妈的产后抑郁症状严重且持续时间较长,应该及时寻求专业医生的帮助和治疗。

(作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院)

准妈妈必备的产前准备指南

□刘 芝

孕期是一段充满期待与喜悦的旅程,对每一位准妈妈来说,做好充分的产前准备是确保母婴健康、平安度过这一特殊时期的关键。

孕期的概念 孕期,即怀孕的周期,是决定未来母子健康的关键时期。这段时间是从受精卵着床开始,直至宝宝出生。在医学上,我们通常以周为单位进行孕期的划分,7天为1周,4周合计28天。

早孕阶段 这是怀孕的最初12周,此时胚胎正在迅速发育,但对外界环境的适应能力还相对较弱。

孕中期 从第14周到第27周,胎儿的各个器官和系统都在逐步完善,孕妈妈也会发生一系列适应性变化。

孕晚期 从第28周开始,直至分娩。此时胎儿的生长速度加快,孕妈妈的不适感会加重,需要更加注意身体健康状况和定期进行产检。

此外,孕期满37周至不满42周的分娩被称为足月分娩,这是最为理想的分娩时间。

预产期的计算是一门学问。它基于孕妈妈末次月经的时间进行推算。具体的计算方法是:当末次月经日期的月份大于或等于4时,月份数字减去3;当末次月经日期的月份小于或等于3时,月份数字则加9;天数统一加7。例如,若末次月经是2022年1月1日,那么预产期即为2022年10月8日。但值得注意的是,预产期只是一个预测,实际分娩日期可能会有所不同。

分娩前的精准备 分娩是每个孕妈妈都期待又略带紧张的时刻。为了确保分娩的顺利进行,前期的准备工作非常重要。

必备文件 入院前,确保已准备好产检所需要的资料、准生证、身份证及户口本等文件。这些文件不仅有助于办理入院手续,还能让医生迅速了解孕妈妈的身体情况。

产妇产用品 水杯、吸管、纸巾等日用品是必不可少的。此外,考虑到医院的卫生情况,一次性马桶垫、产褥垫也需要准备。同时,宽松的衣裤能确保孕妈妈的舒适度。

宝宝用品 新生儿的衣物、包被、帽子、袜子等都需要提前准备。纸尿裤或棉布是宝宝排泄的必需品。若是在冬季分娩,还

需要准备保暖的衣物。尽管提倡母乳喂养,但备用的奶瓶和奶粉也是必不可少的。

心理准备 分娩不仅是对身体的考验,更是对心理的挑战。孕妈妈们需要保持信心,相信自己能够顺利分娩。同时,平和的心态有助于应对分娩过程中的各种情况。

总之,做好充分的产前准备对孕妈妈和胎儿的健康非常重要。通过了解孕期生理与心理变化、合理安排饮食与营养、定期进行产前检查、保持良好的生活习惯、准备分娩与产后的用品以及了解分娩与育儿知识等措施,孕妈妈可以更好地迎接新生命的到来。同时,建立一个强大的支持网络也能孕妈妈在孕期和产后提供必要的帮助和支持。

(作者供职于山东省枣庄市中医医院)