

如何防治手足口病

□王 娜

手足口病是一种由肠道病毒引起的传染性疾病。本文主要介绍手足口病的防治方法。

什么是手足口病

手足口病主要通过密切接触进行传播。病毒在人与人之间传播非常迅速,尤其是在儿童群体中。该病多发生于5岁以下儿童,少数儿童病情严重,可能导致并发症和死亡。

主要症状

手足口病的主要症状包括口腔疼痛、厌食、低热,以及手足、口腔等部位出现疱疹或溃疡。这些症状通常在1周~2周内自行消失。然而,在少数情况下,尤其是肠道病毒71型感染,患儿

可能出现严重的并发症。

有哪些并发症

脑部 手足口病可累及脑部,导致脑炎、脑干脑炎等。患儿可能出现头痛、头晕、嗜睡、恶心、呕吐等症状,严重时可能出现惊厥、昏迷等症状。

肺部 手足口病可引起肺部感染,导致肺炎、肺水肿等。患儿可能出现咳嗽、气促、呼吸困难等症状,严重时出现呼吸衰竭。

心脏 手足口病可引起心肌炎、心包炎等心脏疾病。患儿可能出现心悸、胸闷、乏力等症状,严重时出现心跳骤停。

其他 手足口病还可以引起全身性感染、无菌性脑膜炎等并

发症。患儿可能出现发热、寒战、肌肉酸痛、关节疼痛等症状。

需要注意的是,不是每个患儿都会出现并发症。如果出现以上症状,家长应及时带患儿到医院就诊。

怎样治疗

休息和护理 家长应让患儿充分休息,并采取适当的护理措施,如保持患儿皮肤清洁干燥,帮助患儿修剪指甲,以免抓破疱疹等。

药物治疗 目前,治疗手足口病尚无特效药物,但是医生开具的药物可以帮助患儿缓解症状,如止痛药、退热药等。此外,对于重症患儿或有严重并发症的患儿,医生会使用静脉注射免疫球蛋白、糖皮

质激素等方法进行治疗。

抗病毒治疗 有些患儿需要使用抗病毒药物进行治疗,如利巴韦林等。这些药物需要在医生的指导下使用,并严格控制使用剂量和时间。

住院治疗 病情严重的患儿,可能需要住院治疗。医生会监测患儿的病情变化,进行药物治疗,以促进患儿早日康复。

如何预防

预防手足口病,重点在于养成良好的个人卫生习惯和避免与感染者接触。

勤洗手 家长要帮助儿童养成勤洗手的好习惯,比如吃东西前、便后、外出回家后都需要洗

手,可以降低感染的风险。

避免接触感染者 如果知道有人感染了手足口病,儿童应避免与其接触,特别是避免接触感染者的口腔。

保持环境卫生 家长应定期清洁和消毒儿童经常接触的物体表面,如玩具、餐具和桌面等。

提高免疫力 保持健康的生活方式、保证充足的睡眠、合理饮食和适度运动,可以帮助儿童增强免疫力,降低感染的风险。

接种疫苗 家长应及时带儿童接种手足口病疫苗,能帮助儿童预防手足口病

(作者供职于河南省洛阳正骨医院/河南省骨科医院检验中心)

新生儿肺炎怎样护理

□程立君 刘泽龙

新生儿肺炎是新生儿常见的呼吸系统疾病,其发病率在所有新生儿疾病中居首位。该病的临床表现不同于儿童肺炎。儿童肺炎的主要症状是发热、咳嗽、咯痰、气喘等。大部分新生儿肺炎患儿没有明显的呼吸系统症状,有些患儿甚至没有流鼻涕、咳嗽、气喘等症状,发热也不常见。因此,对新生儿肺炎患儿来说,护理更加重要。

护理方法

家长要注意观察患儿的体温、精神状态、呼吸等情况,要经常给患儿变换体位,取头高侧卧位,保持呼吸道通畅,这样有利于分泌物排出。

家长要保持室内空气新鲜,如果室内空气过于闷热,对患儿非常不利,会导致其咳嗽加重、痰液黏稠、呼吸困难等。另外,室内湿度也要适当,室内可以放一个加湿器,以免室内空气过于干燥。患儿居住的房间温度应保持在20摄氏度~24摄氏度,湿度控制在60%左右,保持空气流通,避免空气对流,以免着凉。

大多数新生儿肺炎患儿常不愿

意进食,家长应注意给患儿补充足够的水分及热量。除了喂奶外,还可以给患儿买一些葡萄糖粉冲水喝。需要注意的是,给患儿补充葡萄糖时,应在医生的指导下服用。在喂奶过程中,如果患儿的口鼻处出现青紫或呛咳情况,应立即停止喂奶,给予其吸氧,待病情稳定后,可以少量喂奶。

患儿因为发热、出汗、呼吸频率快、失水较多,所以家长要多给患儿喂水。这样不仅能保持喉咙湿润,稀释痰液,还能保持呼吸道通畅;必要时,家长可以带患儿去医院进行雾化治疗。

因为喂奶会加重患儿气喘症状,所以尽量不要用奶瓶喂奶,可以使用小汤匙喂奶。

家长要注意观察患儿的鼻腔有没有鼻涕,如果有鼻涕,可以用棉签蘸水轻轻取出来。这样可以帮助患儿缓解鼻腔堵塞造成的呼吸不畅。

怎样预防

预防新生儿肺炎,孕妇应在怀孕晚期定期进行产检,避免出现宫

内缺氧等情况。在怀孕期间,孕妇如果出现病毒感染,需要及时治疗,以免影响胎儿正常生长发育。

新生儿由于吞咽功能尚未完全发育,很可能出现呛奶等情况。为了防止出现这种情况,在喂养过程中,家长应将新生儿的上半身微微抬起,而不是只把头抬起来。母乳充足的产妇,出奶量比较多,如果新生儿没有及时吞下,可能会出现呛奶。因此,在喂奶后,产妇要及时给新生儿拍嗝,避免呛奶。

此外,脐带护理很重要。如果新生儿的脐带感染了,细菌就会通过血液循环进入肺部,导致新生儿肺部感染。

新生儿肺炎一般需要住院治疗,如果患儿的病情稳定,症状较轻,也可以不住院;但是,居家治疗一定要在医生的指导下进行,家长还要注意观察患儿的病情变化;如果病情恶化,家长要及时带患儿到医院就诊。

(作者供职于山东省妇幼保健

院)

超声检查在妇科肿瘤中的应用

□王 璐

妇科肿瘤是危害女性身心健康的主要“凶手”之一,早诊断和早治疗对于提高治愈率和生存率具有重要意义。超声检查作为一种无创、无痛、无辐射的检查方法,在妇科肿瘤的诊断、治疗及随访中发挥着重要作用。本文主要介绍超声检查在妇科肿瘤中的应用。

超声检查是利用超声波来显示人体内部结构、脏器动态的无创检查方法。当超声波穿过人体组织时,遇到不同密度的组织界面会发生反射,产生回声。这些回声被超声探头接收并转换为电信号,再通过计算机处理后形成灰色图像或彩色图像。

超声检查在诊断中的应用

超声检查是子宫肌瘤的首选检查方法。超声检查可以观察子宫肌瘤的位置、大小、数量,以及与子宫内膜的关系,为医生制定治疗方案提供依据。

超声检查对于卵巢肿瘤的诊断具有较高的敏感性和特异性。超声

检查可以观察卵巢肿瘤的形态、大小、内部回声及与周围组织的关系,初步判断肿瘤的良性、恶性。

超声检查可以帮助医生发现子宫内膜异位症的典型表现,如盆腔粘连、子宫内膜异位囊肿等,为临床诊断提供重要依据。

超声检查在治疗中的应用

在治疗妇科肿瘤的过程中,超声检查可以动态监测肿瘤的变化,评估治疗效果。对比治疗前后的超声图像,医生可以直观地观察肿瘤的大小、形态等变化,为调整治疗方案提供依据。

对于难以确诊的妇科肿瘤,超声引导下的穿刺活检是一种准确、安全的方法。通过超声实时监测,医生可以将穿刺针准确地引导至病变部位,获取组织样本后进行病理学检查,以明确诊断。

超声检查在妇科肿瘤手术中具有重要的应用价值。术中进行超声检查,可以准确定位肿瘤的位置、大小及与周围组织的关系,有

助于医生手术操作的精准实施,减少不必要的损伤;同时,还可以实时监测手术切除的肿瘤范围,确保肿瘤完全切除。

超声检查在随访中的应用

在随访中,超声检查是监测肿瘤复发的常用手段。定期进行超声复查,医生可以及时发现患者肿瘤复发或转移的迹象,为进一步治疗提供时机。

术后,超声检查可以评估手术效果及恢复情况。通过观察术后盆腔结构的变化,评估手术对周围器官的影响,有助于医生及时发现术后并发症,如盆腔粘连、脓肿等。

随着远程医疗技术的发展,远程超声检查将成为可能。通过远程传输超声图像,不同地区的医生可以共同参与诊断和治疗方案的制定,提高妇科肿瘤的诊断和治疗水平,为女性健康保驾护航。

(作者供职于郑州大学第一附

属医院超声科)

属医院超声科)

恢复心理健康。

总之,青少年心理健康问题是一个需要全社会共同关注的问题。家长、学校、社区等应共同努力,为青少年创造一个良好的成长环境,提供必要的支持和帮助。同时,青少年也应积极应对压力和困难,培养健康的心理素质,为未来的生活做好准备。

未来,我们期待更多的研究和探索,为青少年心理健康问题提供更多的解决方案。让我们一起努力,为青少年的心理健康保驾护航,让他们在阳光下茁壮成长。

(作者供职于山东省菏泽市曹县磐石精神病院精神康复一科)

高血压病主要表现为体循环动脉血压的上升,收缩压或舒张压增高。具体来说,当收缩压达到或超过140毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),或舒张压达到或超过90毫米汞柱时,即可诊断为高血压病。此外,高血压病还可能使心脏、大脑、肾脏等器官受到功能性损害或器质性损害。青少年高血压病往往起病隐匿,症状不明显,如果长期忽视健康,会引发心脑血管等严重并发症。青少年及其家长应提高警惕,定期监测血压,及时发现并控制高血压病。

筛查方法

定期筛查是预防和控制高血压病的第一步。青少年可以在学校体检时进行血压检测,也可以在家中使用电子血压计进行自我监测。

居家使用的电子血压计多为上臂式血压计,在进行测量前,受检者需要静坐休息至少5分钟,以确保身体放松。测量时,受检者要保持安静,不与他人交谈、不活动;将手臂裸露,选择大小合适的袖带,确保袖带与心脏位于同一水平线上;将袖带紧贴在上臂(肘关节上方1厘米~2厘米)后缠绕,空气管应位于中指延长线上,袖带与手臂之间的空隙可以伸入一个手指,以保障舒适。在测量过程中,受检者可以将手臂放在桌面上,手心朝上,保持自然放松状态。如果发现血压偏高,青少年应及时去医院进行全面的检查。

如何预防

饮食是影响血压的重要因素之一。青少年应养成良好的饮食习惯,减少高热量、高脂肪、高盐和高糖食物的摄入量,适量增加新鲜的蔬菜、水果,以及全谷类和优质蛋白质的摄入量。此外,青少年还应适量摄入富含钾、镁、钙等矿物质的食物,如海带、紫菜、菠菜、香蕉等,有助于降低血压。

坚持适度运动是预防高血压病的有效手段之一。青少年应保证每天至少进行60分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。坚持适度运动不仅可以帮助青少年控制体重,还能增强心血管功能,降低血压。

青少年应关注自己的体重变化,避免过度肥胖。坚持合理饮食和适度运动,保持健康的体重,是预防高血压病的关键。

学习压力、生活压力等,都可能对青少年的血压产生影响。因此,青少年要学会合理安排学习和生活,保持良好的心态,避免长期处于压力过大的状态。青少年可以尝试通过放松训练、听音乐、看电影等方式来减轻压力。

青少年养成良好的作息习惯,有助于维护血压稳定。青少年应保证充足的睡眠,避免熬夜、作息不规律等不良习惯。充足的睡眠有助于身体恢复和调节,对预防高血压病有积极作用。

定期体检是早期发现高血压病的重要途径之一。青少年应定期进行体检,了解自己的血压状况。

家长应关注青少年的饮食、运动、作息等方面,提供合理的指导和帮助。同时,家长也要关注青少年的心理健康,营造轻松、愉快的家庭氛围。

定期筛查与积极干预,能够帮助青少年及时发现并控制高血压病。

(作者供职于河南省三门峡市中医脑病二科)

妊娠期高血压疾病治疗方法

□王秀川

随着生活方式的改变,我国妊娠期高血压疾病的发病率逐渐提升,严重威胁孕妇和胎儿的健康。如今,妊娠期高血压疾病已经成为孕妇和胎儿死亡的重要原因之一。因此,妊娠期高血压疾病患者应及时进行治疗。

治疗目的

治疗妊娠期高血压疾病的目的,主要是预防胎盘早剥、心脑血管疾病等严重并发症。如果孕妇的舒张压高于110毫米汞柱和(或)收缩压高于160毫米汞柱,应该及时进行降压治疗。

妊娠期高血压疾病患者,应该警惕各种并发症。妊娠期高血压疾病患者应将收缩压控制在130毫米汞柱~155毫米汞柱,舒张压控制在80毫米汞柱~105毫米汞柱;如果出现了器官功能性损害,应将收缩压控制在140毫米汞柱以下,舒张压控制在90毫米汞柱以下,才能保障胎盘的正常供血。

合理选择降压药

目前,市面上的降压药物种类较多,包括钙离子通道阻滞剂、肾上腺素受体阻滞剂等。对妊娠期高血压疾病患者来说,合理选择降压药物非常重要。患者可以选择口服硝苯地平、盐酸拉贝洛尔等降压药,如果口服效果不佳,可以改为静脉注射。但是,不建议患者使用利尿剂进行降压,以免血液高凝而影响胎盘正常供血。

降压药的用法

硝苯地平 硝苯地平是一种钙离子通道阻滞剂,可以对脑血管进行选择性地扩张。市即墨区第二人民医院)

每次口服5毫克~10毫克,每天3次~4次。24小时内的剂量应该控制在60毫克以内。

拉贝洛尔 拉贝洛尔是一种肾上腺素受体阻滞剂,每天口服剂量为50毫克~150毫克,每天3次~4次。静脉注射初始剂量为20毫克,后期根据降压效果逐渐增加剂量,但是单次最大剂量应该控制在80毫克以内,每天最大剂量不超过220毫克。

妊娠期高血压疾病患者如果出现急性重度高血压,应该优先进行抗高血压治疗,并且优化给药途径。如果妊娠期高血压疾病患者未使用过降压药,应该优先口服用药,同时每10分钟~20分钟测量一次血压。如果血压控制效果不佳,应该重复给药2次~3次或改为静脉注射。

如果妊娠期高血压疾病患者在口服降压药的过程中,出现了持续性的重度高血压,应该考虑静脉用药。当妊娠期高血压疾病患者血压降低到预期水平后,也应该严密监测其血压。

注意事项

降压治疗应该结合妊娠期高血压疾病患者的具体情况,力求稳步降压,减少血压波动。如果妊娠期高血压疾病患者出现持续高血压或继发性器官损害时,应该及时将血压降到目标水平,但要注意降压的幅度不能太大,以免影响胎盘正常供血。

治疗妊娠期高血压疾病应慎重,避免血压波动过大。(作者供职于山东省青岛市即墨区第二人民医院)

在分娩前做好心理准备很重要

□郭莉莉

分娩,是每一位怀孕女性人生中的重要时刻。它不仅意味着一个新生命的到来,还象征着母性与家庭责任的崭新篇章。然而,分娩过程并非总是如人们想象中那般自然和顺利。生理、心理和环境等因素,都可能对分娩的过程和结果产生影响。其中,做好心理准备作为一个至关重要的因素,正逐渐受到医学界和广大产妇的关注。

分娩时的心理变化

分娩是一个充满挑战和未知的过程。随着预产期临近,许多产妇会感到焦虑、紧张,甚至恐惧。这些不良情绪不仅来源于对分娩疼痛的担忧,还有对未知结果的恐惧。此外,社会文化和家庭环境也会对产妇的心理状态产生影响。例如,分娩被视为怀孕女性必须经历的“苦难”,这种观念无疑会增加产妇的心理压力。

心理准备对分娩的影响

心理准备对分娩的影响是多方面的。首先,良好的心理准备可以帮助产妇更好地应对分娩过程中的疼痛和不适。当产妇处于放松的状态时,她们的身体会自然地应对分娩的生理变化,如宫颈扩张和子宫收缩等。这种状态下的分娩往往更加顺利,减少了不必要的医疗干预,降低了并发症的风险。

其次,心理准备还影响着产妇的分娩体验。当产妇感到紧张和恐惧时,她们的注意力往往集中在疼痛和身体不适上,从而忽略了对分娩过程中的其他重要体验,比如与医护人员的密切配合、与新生儿的第一次亲密接触等。这种负面的分娩体验可能会对产妇的产后恢复和亲子关系产生长远的影响。

最后,心理准备还与分娩方式的选择密切相关。目前,越来越多的产妇选择自然分娩,而非剖宫产。这不仅是因为自然分娩更符合生理规律,还因为产妇自然分娩后的恢复速度更快,并发症的风险也更低。然而,选择自然分娩,需要产妇做好心理准备,比如对疼痛的忍受能力、对分娩的信心,以及对医护人员信任等。

分娩前如何做好心理准备

知识准备 了解分娩的过程和可能遇到的情况,有助于产妇减轻对未知的恐惧。产妇可以通过阅读书籍、参加产前课程或咨询医务人员等途径,获取准确、全面的分娩知识。

情绪管理 学会识别和管理自己的情绪,对产妇来说至关重要。产妇可以学习深呼吸、冥想、瑜伽等方法,缓解紧张和焦虑的情绪。同时,产妇与家人、朋友分享自己的感受,寻求他们的支持和理解,也是很好的情绪管理方法。

建立信任 与医务人员建立信任关系,有助于产妇在分娩过程中感到安心和放松。产妇可以选择自己信任的医院和医生,并在产前与医务人员进行充分的沟通和交流。

制订计划 医务人员应制订一个详细的分娩计划,包括分娩方式、疼痛管理策略等,可以帮助产妇在分娩过程中保持清醒和自信。同时,这个计划也可以作为产妇与医务人员沟通的依据,确保分娩过程更加顺利。

分娩是一个复杂而神奇的过程。心理准备在分娩过程中的重要性不容忽视。知识准备、情绪管理、建立信任和制订计划等方法,可以帮助产妇更好地应对分娩带来的挑战和压力,享受这个人生中的重要时刻。同时,医务人员也应该关注产妇的心理需求,为她们创造一个更加安全、温馨和人性化的分娩环境。

(作者供职于河南省商丘市妇幼保健院产房)

青少年心理健康:挑战与应对策略

□祝玉玲

由于经济和社会的快速发展,青少年心理健康问题日益受到人们广泛关注。青少年面临着学业、家庭、社交等方面的压力,容易出现心理问题。本文主要介绍青少年心理健康面临的挑战及应对策略。

面临的挑战

学业压力 随着教育竞争的加剧,青少年承受着越来越大的学业压力。繁重的课业负担、升学压力,以及考试焦虑等问题,可能导致青少年出现厌学、焦虑、抑郁等心理问题。

人际关系困扰 青少年正处于社交技能发展的关键时期,他们渴望与同龄人建立深厚的友谊,但同时也面临着人际关系处

理不当、被孤立或欺凌等风险。这些问题可能导致青少年出现自卑、孤独、愤怒等情绪问题。

家庭环境因素 家庭氛围、父母教育方式等因素,对青少年心理健康具有重要影响。过度溺爱、严厉管教或忽视青少年的情感需求,都可能导致青少年出现心理问题。

网络与社交媒体的影响 网络与社交媒体已成为青少年生活的重要组成部分,过度使用电子产品可能导致青少年沉迷网络等问题。此外,网络上的不良信息、网络欺凌等现象,也可能对青少年的心理健康造成负面影响。

应对策略

建立良好的家庭环境 家长

应关注青少年的情感需求,营造和谐、民主的家庭氛围。家长应采用积极的教育方式,鼓励青少年表达自己的情感和想法,培养他们的自信心和独立解决问题的能力。

加强心理健康教育 学校应加强学生的心理健康教育,通过开设心理健康课程、举办讲座、提供心理咨询等方式,帮助学生了解心理健康知识,提高自我调节的能力。

促进社会支持网络的建设 政府和社区应共同努力,为青少年提供更多的心理健康服务。例如,设立心理健康咨询热线,开展心理健康讲座和培训,提供心理咨询服务等。

培养积极的应对方式 家长要鼓励青少年积极应对困难和挑战,通过运动、听音乐等方式,调节情绪,释放压力;同时,还要教育他们如何建立健康的人际关系,处理人际关系中的冲突和困扰。

增强网络素养 家长应引导青少年合理使用网络和社交媒体,教育他们识别网络信息的真伪,避免受到不良信息的影响;同时,关注网络欺凌问题,提供必要的支持和帮助。

寻求专业帮助 当青少年出现严重的心理问题时,家长和学校应及时寻求专业心理咨询师的帮助。心理咨询、心理治疗等方式,可以帮助青少年解决心理问

题,恢复心理健康。

总之,青少年心理健康问题是一个需要全社会共同关注的问题。家长、学校、社区等应共同努力,为青少年创造一个良好的成长环境,提供必要的支持和帮助。同时,青少年也应积极应对压力和困难,培养健康的心理素质,为未来的生活做好准备。

未来,我们期待更多的研究和探索,为青少年心理健康问题提供更多的解决方案。让我们一起努力,为青少年的心理健康保驾护航,让他们在阳光下茁壮成长。

(作者供职于山东省菏泽市曹县磐石精神病院精神康复一科)