

孕妇外周血胎儿游离DNA的秘密

□万秋花

在生命的奇妙旅程中，胎儿的健康状况是准父母最关心的问题。每一个家庭都期待孕育一个健康的宝宝，因此，了解胎儿的健康状况对于优生优育和预防遗传性疾病具有重要意义。随着医学技术的不断进步，我们对于胎儿健康的认识也在不断提高。孕妇外周血胎儿游离DNA(脱氧核糖核酸)的发现为我们提供了一个全新的视角，让我们能够更深入地了解胎儿的健康状况。

胎儿健康的重要性

优生优育的需求
随着社会的进步和人们健康意识的提高，优生优育的需求越来越迫切。为了确保胎儿的健康，我们需要对胎儿进行全面的监测和评估。

排除染色体遗传性疾病

遗传性疾病是胎儿健康的主要威胁之一。通过孕妇外周血胎儿游离DNA检测，我们可以查看胎儿的染色体有无异常情况，判断胎儿有无染色体遗传性疾病。

孕妇外周血胎儿游离DNA的发现

游离DNA的来源
孕妇外周血中的游离DNA主要来源于胎儿和母体，胎儿的游离DNA来源于其自身的细胞凋亡和母体免疫细胞的攻击。这些游离DNA可以在孕妇的外周血中被检测到。

游离DNA的检测方法

孕妇外周血胎儿游离DNA的检测方法主要有基于PCR(聚

合酶链式反应)的方法和基于高通量测序的方法。基于PCR的方法主要是通过扩增特定的DNA片段，来检测胎儿的游离DNA，而基于高通量测序的方法则是通过大规模测序，来检测胎儿的游离DNA。

孕妇外周血胎儿游离DNA的应用

筛查胎儿染色体异常引起的遗传性疾病
孕妇外周血胎儿游离DNA产前筛查，主要检测染色体异常引起的遗传性疾病，比如21-三体综合征、18-三体综合征、13-三体综合征等。通过检测胎儿游离DNA中染色体的数目和结构，可以及时发现胎儿的染色体异常，为后续的遗传咨询和产前诊断提供依据。

遗传性疾病的主要临床表现

13-三体综合征的主要临床表现：严重智力低下，面部、手足及生殖畸形等。
18-三体综合征的主要临床表现：枕骨后突、前额窄小、智力低下、心脏畸形等。
21-三体综合征的主要临床表现：眼距宽、头小、鼻梁扁平等。

孕妇外周血胎儿游离DNA的局限性

检测方法的局限性
虽然基于PCR的方法和高通量测序的方法均可以用于检测孕妇外周血胎儿游离DNA，但是它们都存在一定的局限性。基于PCR的方法可能受到扩增效率的影响，而基于高通量测序的方法

则可能受到测序深度和准确性的影响。

成本和可及性的问题

孕妇外周血胎儿游离DNA的检测方法相对较新，其成本较高，可及性也会受到一定限制。目前，该检测方法主要在一些大型医院和科研机构中开展，而在基层医疗机构中普及性较低。

总之，孕妇外周血胎儿游离DNA是一种具有潜力的生物标志物，可以用于筛查胎儿染色体异常和遗传性疾病。目前，虽然该检测方法还存在一定的局限性，但是随着技术的不断进步和成本的降低，相信它将在未来的临床实践中发挥更加重要的作用。

(作者供职于山东省济宁市妇幼保健院计划生育服务中心)

乳腺癌是乳腺导管上皮细胞在各种内外致瘤因素的作用下异常增生后恶性变形成的肿瘤。其发病率位居女性恶性肿瘤的首位，是女性常见的恶性肿瘤之一。导致乳腺癌的原因有很多，有遗传因素或者某些物理因素，比如在儿童时期接受过胸部的放射线治疗。另外，营养过剩、过于肥胖或者长期高脂饮食、过度饮酒等，都可能增加乳腺癌的发病率。对于乳腺癌，积极治疗很重要。那么，乳腺癌的临床表现是什么？要如何治疗？

乳腺癌的临床表现

□鞠焱

乳腺癌的临床表现

乳房肿块

这是乳腺癌最典型的症状，也是最早出现的症状，一般在单侧出现，质地硬，且边缘不规则，不容易被推动，大多为无痛性肿块，少数患者可能伴有隐痛或刺痛等症状。

乳房皮肤异常

乳房肿块容易侵犯周围局部组织。当肿块侵犯腺体以及皮肤之间的韧带时，就会牵拉皮肤，形成凹陷。

乳头乳晕异常

肿块侵犯乳头或者乳晕下区时，可能牵拉乳头，导致乳头凹陷。

乳头溢液

部分乳腺癌患者在非生理状态下，比如非妊娠期间或者非哺乳期间，会出现乳房溢液的情况，一般为单侧溢液。液体的性质大多为血性或者浆液性。

腋窝淋巴结肿大

如果乳腺癌发生了癌细胞脱落，可能会侵犯周围淋巴结，从而出现同侧腋窝淋巴结肿大的情况。

乳腺癌如何治疗

手术治疗

这是治疗乳腺癌的主要方法。早期乳腺癌患者在癌细胞没有转移的情况下，可以采用手术治疗，包括乳腺癌切除术、乳腺癌根治术等。

放疗

一般用于术后辅助治疗，可以减少癌细胞复发或者转移的风险，通过放疗的方式，将残留在乳腺组织内的癌细胞全部杀死，可以很好地提高治愈率。

化疗

采用药物的方式杀死癌细胞，可以用于术后的辅助治疗，也可以用于晚期的乳腺癌患者。化疗的药物有很多，需要根据患者的实际情况确定相应的药物。

内分泌治疗

对于激素受体阳性的乳腺癌患者，可以进行内分泌治疗。内分泌治疗的主要原理是通过抑制激素，阻止癌细胞生长。常用的内分泌治疗药物有芳香酶抑制剂、抗雌激素药物等。

靶向治疗

对于HER2(人表皮生长因子受体-2)阳性的乳腺癌患者，可以采用曲妥珠单抗治疗，就是对癌细胞特定靶点治疗。这种治疗方式不仅可以减少副作用，还能提高治疗效果。

乳腺癌患者要积极配合医生治疗，保持良好的心态，不要有太大的心理压力，压力过大不利于疾病治疗，还有可能加重病情。患者家属也要加强与患者的沟通交流，尽可能给患者更多帮助，缓解患者的紧张情绪，增强其治疗的信心。在饮食方面，乳腺癌患者尽量不要吃含有激素的食物，比如蜂王浆、蜂胶等，不要吃辛辣、油炸、高脂食物，多吃清淡、容易消化的食物，同时要增强营养，增强体质。在身体恢复后，乳腺癌患者可以适当进行有氧运动，比如快走、散步、练习瑜伽等，但是注意不要做剧烈运动。

(作者供职于山东省济宁市第二人民医院)

如何预防儿童流感

□张露露

儿童流感是一种常见的儿童疾病，但很多家长对其重视不足，认为流感只是“小感冒”。实际上，儿童流感并非“小感冒”，它对儿童的健康影响很大。本文将详细介绍儿童流感的特点、危害及预防措施，以帮助家长更好地了解 and 应对儿童流感。

儿童流感的特点

传染性强 儿童流感是一种由流感病毒引起的急性呼吸道疾病，属于丙类传染病，传染性较强。流感患者及隐性感染者为主要传染源。流感病毒可通过飞沫传播，也可通过接触污染物体表面传播。

症状多样 儿童流感的症状包括发热、咳嗽、喉咙痛、流鼻涕、头痛、肌肉疼痛、乏力等。但流感患者并非出现所有的症状，有些患者可能只会出现其中一种或几种症状。

病程自限 儿童感冒通常在1周左右自愈，但流感并发症如肺炎、心脏疾病等可延长病程，并加重病情。

儿童流感的危害

对儿童的身体健康造成威胁 流感病毒会影响人体的免疫系统，使儿童容易感染其他疾病，如肺炎、心脏疾病等。特别是对于身体虚弱、营养

不良或免疫系统受损的儿童，流感的危害更大。

影响学习和生活

儿童得流感后需要休息和护理。此外，流感病毒会影响人体的神经系统和呼吸系统，导致头痛、肌肉疼痛、乏力等症状，影响儿童的日常活动。

传播病毒

儿童流感病毒可以在家庭、学校、幼儿园等人员密集的地方传播，导致更多的人感染。

如何预防儿童流感

接种疫苗

接种流感疫苗是预防流感的最有效方法。疫苗可以增强儿童的免疫力，降低感染流感的概率。建议家长在每年流感季节来临之前为孩子接种疫苗。

保持良好的卫生习惯

家长应教育孩子保持良好的卫生习惯，如勤洗手、避免用手触摸口鼻眼等易感部位。同时，家长也应该教育孩子不要在咳嗽或打喷嚏时用纸巾捂住口鼻，并将纸巾扔进封闭的垃圾桶内。

增强免疫力

保持均衡饮食、充足的睡眠和适当运动，可以提高儿童的免疫力，降低感染流感病毒的概率。家长应鼓励孩子多参加户外活动 and 体育锻炼，增强身体素质。

避免接触病原

家长应尽量避免孩子接触患流感的人，避免前往人员密集的场所，如医院、商场等。如果孩子已经感染了流感病毒，应在家休息、治疗，避免传染他人。

早期治疗

如果孩子出现发热、咳嗽等症状，家长应及时带孩子就医。医生会根据孩子的症状和体征判断是不是流感，并给予相应的治疗。孩子应在医生的指导下使用抗病毒药物如奥司他韦等，缓解病情，缩短病程。

提高免疫力

提高免疫力是预防流感的根本措施之一。除保持健康的生活方式外，家长还可以让孩子适量补充维生素C、锌等营养素，以增强免疫力。此外，让孩子保持良好的心态和情绪也是提高免疫力的有效方法。

总之，儿童流感并非“小感冒”，对儿童的健康影响较大。家长应重视儿童流感的预防和治疗，并采取有效的措施降低孩子感染流感病毒的概率。同时，学校和幼儿园也应加强防控措施，共同维护儿童的健康。

(作者供职于山东省聊城市东昌府区妇幼保健院)

宝宝肺炎的家庭护理

□张永红

在季节交替之际，尤其是冬春季交替时，气温多变，宝宝由于身体发育不完全，抵抗力较弱，容易感染病菌，引发肺炎。宝宝患肺炎后，进行正确的护理至关重要。本文将为大家介绍肺炎的护理方法。

肺炎是一种肺部感染性疾病，主要由细菌、病毒、真菌等病原体引起。它可以影响各个年龄段的人群，但在儿童中更常见。肺炎的症状包括发热、咳嗽、咯痰、胸痛、呼吸急促等。这些症状可能会逐渐加重，严重的肺炎可能会导致呼吸衰竭。

保持呼吸道通畅

患了肺炎，宝宝会出现咳嗽、咯痰等症状，家长要保持其呼吸道通畅，及时为其清理呼吸道分泌物，可以轻轻拍打宝宝的背部，帮助宝宝咯痰，同时注意保持室内空气湿度适宜，避免空气干燥刺激呼吸道黏膜，导致痰液不易排出。如果宝宝痰液过多，可以在医生的指导下使用祛痰药。

合理饮食

宝宝患了肺炎后，消化系统会受到影响，容易出现食欲不振、消化不良等症状。因此，合理的饮食对于宝宝的恢复非常重要。宝宝应该多吃易消化的食物，如稀饭、汤面条等，避免摄入油腻、辛辣食物。除了保证饮食清淡易消化外，家长还应该注重营养的补充，给宝宝吃一些富含维生素的食物，来提高身体的抵抗力。同时，家长要注意给宝宝补充足够的水分，保持其体内水分平衡。

注意保暖

宝宝患了肺炎后，身体抵抗力较弱，容易感染其他疾病，家长应注意做好宝宝的保暖工作，避免宝宝受到寒冷刺激，同时保持室内安静，避免宝宝受到噪声和其他刺激物的干扰。

家庭护理

- 保持室内空气流通：每天定时开窗通风，保持室内空气新鲜。
- 避免交叉感染：尽量不要带宝宝去人员密集的公共场所，如果需要外出，要给宝宝佩戴口罩。
- 观察病情变化：注意观察宝宝的体温、呼吸、咳嗽等症状的变化。

如果宝宝出现高热不退、呼吸急促、口唇发绀等症状，应及时就医。

保持良好的生活习惯

保证宝宝睡眠充足，适当休息。

宝宝肺炎的预防和护理需要从增强免疫力入手。家长可以带宝宝进行适当的运动，如游泳、散步等，增强宝宝的体质，还可以带宝宝到户外呼吸新鲜空气，增强宝宝的抵抗力。

宝宝患了肺炎，治疗需要一定时间，家长要按照医生的建议定期带宝宝去医院复查和随访。这有助于了解宝宝的恢复情况，便于医生及时调整治疗方案，并预防疾病的复发。

肺炎虽然是一种常见的疾病，但是也需要我们高度重视。通过科学的护理，我们可以有效地缓解宝宝的痛苦，促进他们康复。希望家长可以掌握这些护理技巧，让宝宝健康。同时，我们要关注预防工作，为宝宝的成长创造一个健康的环境。

(作者供职于山东省牟平区中医院)

如果宝宝出现高热不退、呼吸急促、口唇发绀等症状，应及时就医。

保持良好的生活习惯

保证宝宝睡眠充足，适当休息。

宝宝肺炎的预防和护理需要从增强免疫力入手。家长可以带宝宝进行适当的运动，如游泳、散步等，增强宝宝的体质，还可以带宝宝到户外呼吸新鲜空气，增强宝宝的抵抗力。

宝宝患了肺炎，治疗需要一定时间，家长要按照医生的建议定期带宝宝去医院复查和随访。这有助于了解宝宝的恢复情况，便于医生及时调整治疗方案，并预防疾病的复发。

肺炎虽然是一种常见的疾病，但是也需要我们高度重视。通过科学的护理，我们可以有效地缓解宝宝的痛苦，促进他们康复。希望家长可以掌握这些护理技巧，让宝宝健康。同时，我们要关注预防工作，为宝宝的成长创造一个健康的环境。

(作者供职于山东省牟平区中医院)

查体发现子宫肌瘤怎么办

□周光芬

随着经济和科技的迅速发展，医疗知识的普及，人们越来越关注自己的身体健康，很多人会定期到医院进行健康体检，从而发现自己患了哪些疾病。子宫肌瘤就是查体中经常被查出的疾病之一。有的患者查体时发现子宫肌瘤后非常紧张，担心病情严重，害怕恶变癌瘤，坚决要求手术切除。相反，有的患者子宫肌瘤较大，有贫血等症状，因惧怕手术，一拖再拖，导致病情延误。今天，我们来探讨一下，查体时发现子宫肌瘤怎么办？子宫肌瘤是去还是留？

子宫肌瘤是女性常见的良性肿瘤，是由平滑肌及结缔组织组成的。子宫肌瘤的发病率较高，好发于35岁~50岁的女性，每4个人中就有1个人有子宫肌瘤。子宫肌瘤的病因尚未明确，一般可能与遗传因素、女性激素分泌相关。子宫肌瘤多见于育龄、丧偶及性生活不协调的妇女。长期性生活失调引起盆腔慢性充血也可能是诱发子宫肌瘤的原因之一。

子宫肌瘤有哪些表现

早期子宫肌瘤没有明显症状，多通过妇科彩超检查发现。因其形状和类型的不同，引起的症状和体征也是不同的。子宫肌瘤的临床表现与肌瘤生长的部位、生长速度及有没有变性有密切关系。突向宫腔的子宫肌瘤会使子宫内腔面积增大，影响子宫收缩，引起月经量增多、经期延长、淋漓出血。长期月经过多会导致贫血、不规则阴道流血，严重者甚至会出现面色苍白、疲乏无力、气短心悸等症状。浆膜下肌瘤

蒂扭转或肌瘤红色变性时可引起剧烈腹痛，伴有恶心、呕吐、体温升高、子宫压痛、白细胞增多等症状；子宫肌瘤增大时可能会摸到下腹部有质地较硬的包块。若肌瘤压迫前方的膀胱会引起尿频、尿急，甚至有排尿不畅或尿潴留；若肌瘤压迫子宫后方的直肠会引起腹胀、便秘。黏膜下肌瘤因为压迫子宫内膜会影响宫腔形态，造成不孕。妊娠期肌瘤增大，还可能会影响胎儿的着床和发育，造成流产。

子宫肌瘤如何治疗

如果是直径较小的肌瘤，没有症状或者症状比较轻微，一般不需要治疗，可以定期复查。

如果出现以下情况，就需要治疗：1.子宫肌瘤直径超过5厘米或者子宫体积增大像妊娠3个月时的大小；2.患者已经出现贫血、月经异常等症状；3.子宫肌瘤影响怀孕或造成流产；4.子宫肌瘤短时间内迅速增大。

子宫肌瘤治疗分为药物治疗和手术治疗。

药物治疗

药物治疗适用于症状轻、近绝经年龄以及有手术禁忌证的患者。贫血者应积极纠正贫血。

手术治疗

手术治疗一般分为肌瘤切除和子宫切除等。具体的手术方式应根据肌瘤部位、大小、侵犯程度以及患者有无生育要求等，综合评估后再选择。

总之，子宫肌瘤，不要紧张，一定要去正规医院检查，听从医生的建议，选择合适的治疗方式。

(作者供职于山东省济南市长清区中医医院妇产科)

备孕路上，叶酸补充越早越好吗

□姜曼

在备孕的旅程中，准父母都希望为即将到来的小生命提供最好的环境和营养。其中，叶酸作为一个维生素B族成员，经常被人们提及，被视为备孕期间不可或缺的营养素。那么，备孕时真的要吃叶酸吗？越早补充越好吗？

叶酸，备孕路上的“黄金搭档”

叶酸也被称为维生素B₉，是一种水溶性维生素。它在人体内参与多种重要的生化反应，特别是在DNA(脱氧核糖核酸)的合成和细胞分裂过程中发挥着不可替代的作用。对于准备怀孕的夫妇来说，补充叶酸是必不可少的，因为叶酸是胎儿神经管发育的关键营养素，能有效降低胎儿

神经管缺陷的风险，如脊柱裂、无脑儿等严重出生缺陷。

备孕路上，叶酸补充越早越好吗

答案是肯定的。补充叶酸最好在孕前3个月开始。人体对叶酸的吸收和利用需要一定时间，提前补充可以确保在受孕时体内叶酸水平达到理想状态。

叶酸补充，不只是女性的事

叶酸对女性的重要性不言而喻，男性也需要摄入适量的叶酸。研究表明，男性体内叶酸水平低下，可能会影响精子的质量和数量。因此，准爸爸们在备孕期间也应该注意补充叶酸，为孕育健康宝宝贡献自己的力量。

叶酸补充，多少才合适

既然叶酸如此重要，那么补

充多少才合适呢？一般来说，备孕期间的女性每天需要摄入0.4毫克的叶酸，而男性也可以参考这一摄入量。此外，如果你吃的食物中富含叶酸，如经常吃绿叶蔬菜、豆类、坚果等，那么可以适当减少补充剂量。反之，如果你吃的食物中叶酸来源较少，那么就需要通过吃叶酸片或复合维生素来补充叶酸。

补充叶酸，这些食物不能少

除直接补充叶酸片外，我们还可以通过日常饮食来摄取叶酸。下面这些食物就含有很多叶酸：

绿叶蔬菜 菠菜、油菜、小白菜等都是叶酸含量丰富的蔬菜，准父母在备孕期间可以多吃一

些。

豆类 黄豆、黑豆、红豆等豆类也是叶酸的好来源，它们还富含蛋白质和其他营养素。

坚果 核桃、杏仁、腰果等坚果不仅美味，还富含叶酸和多种微量元素，是备孕期间的健康零食。

水果 柑橘类水果、草莓、香蕉等含有一定量的叶酸，可以适当吃。

叶酸补充，需要注意什么

虽然叶酸对身体有益，但是补充时需要注意以下几点：

- 长期大量补充叶酸可能会导致掩盖维生素B₁₂缺乏的症状，应遵循医生的建议补充叶酸。
- 叶酸只是备孕期间需要关

注的一种营养素，其他营养素如蛋白质、铁、钙也同样重要。保持均衡饮食，摄入多样化的食物，才能确保身体健康和胎儿的正常发育。

- 每个人的身体状况和需求不同，在备孕期间最好咨询医生或专业营养师的建议，制订个性化的营养补充计划。

备孕路上，叶酸确实是不可或缺的营养素。但补充叶酸并非一劳永逸的事情，而是需要持续关注和调整。准父母应该从孕前3个月就开始补充叶酸，并遵循医生或专业营养师的建议，根据个人情况调整营养补充计划。

(作者供职于河南省商丘市中心医院)

在生命的奇妙旅程中，胎儿的健康状况是准父母最关心的问题。每一个家庭都期待孕育一个健康的宝宝，因此，了解胎儿的健康状况对于优生优育和预防遗传性疾病具有重要意义。随着医学技术的不断进步，我们对于胎儿健康的认识也在不断提高。孕妇外周血胎儿游离DNA(脱氧核糖核酸)的发现为我们提供了一个全新的视角，让我们能够更深入地了解胎儿的健康状况。

排除染色体遗传性疾病
遗传性疾病是胎儿健康的主要威胁之一。通过孕妇外周血胎儿游离DNA检测，我们可以查看胎儿的染色体有无异常情况，判断胎儿有无染色体遗传性疾病。

不良或免疫系统受损的儿童，流感的危害更大。

影响学习和生活

儿童得流感后需要休息和护理。此外，流感病毒会影响人体的神经系统和呼吸系统，导致头痛、肌肉疼痛、乏力等症状，影响儿童的日常活动。

如果宝宝出现高热不退、呼吸急促、口唇发绀等症状，应及时就医。

保持良好的生活习惯

保证宝宝睡眠充足，适当休息。

如果宝宝出现高热不退、呼吸急促、口唇发绀等症状，应及时就医。

保持良好的生活习惯

保证宝宝睡眠充足，适当休息。