

阴道炎和宫颈炎有什么区别

□张佳

阴道炎是指病菌入侵阴道并繁殖引起的炎症，而宫颈炎是指宫颈受到损伤和感染后引起的炎症。阴道炎和宫颈炎都是女性常见的妇科疾病，会给女性的生活带来诸多不便。虽然这两种疾病都是女性生殖系统的炎症，但它们在发病部位、症状以及治疗方法上有着明显的区别。今天，我们就来探讨一下阴道炎和宫颈炎有哪些不同。

发病部位的区别

阴道炎的炎症主要局限于阴道黏膜上，而宫颈炎则主要发生在宫颈局部。阴道作为女性生殖系统的一部分，是连接子宫和外

部环境的通道，而宫颈则是子宫的入口，是精子进入子宫的必经之路。这两种疾病的发病部位虽然相邻，但是各有特点。

症状的区别

在症状上，阴道炎和宫颈炎也有明显的区别。阴道炎的主要症状包括分泌物增多、白带异常、阴部瘙痒、红肿或有灼热感、排尿困难等。由于阴道黏膜受到炎症的刺激，白带可能会变得黏稠、有异味，甚至出现豆腐渣样或脓性白带。症状严重时可能会影响女性的日常生活。宫颈炎的症状则主要包括腰骶部疼痛、下腹部疼痛、分泌物增多等。此外，宫颈炎

还可能导致宫颈糜烂、宫颈息肉等病变，严重时甚至可能出现接触性出血或同房出血等。

发病原因的区别

阴道炎的发病原因多种多样，包括感染、雌激素水平下降、不良的个人卫生习惯等。而宫颈炎则多由上环、取环、人工流产、分娩、引产等手术操作导致宫颈黏膜受到损伤引发。此外，不良的性生活习惯、多个性伴侣等也可能增加宫颈炎的发生风险。

治疗方面的区别

对于阴道炎的治疗，需要明确病因，然后根据不同的病原体选用相应的药物进行治疗。

例如，滴虫性阴道炎患者可口服杀灭滴虫的药物；非特异性阴道炎患者则可以使用甲硝唑等药物进行治疗。同时，改变生活习惯如保持局部卫生、勤换内裤等也是治疗阴道炎的重要措施。而对于宫颈炎的治疗，则需要根据病情的严重程度和病原体的类型，选择合适的治疗方案。轻度宫颈炎可通过药物治疗缓解症状，而重度宫颈炎则需要物理治疗、手术治疗，或者物理治疗联合手术治疗。物理治疗包括激光治疗、冷冻治疗等。手术治疗则主要用于治疗已经发展为宫颈癌前病变的宫颈炎患

者。无论阴道炎还是宫颈炎，治疗期间患者都应避免性生活，以免加重病情或影响治疗效果。在日常生活中，女性应保持较好的卫生习惯，定期进行妇科检查，及时发现并治疗各种妇科疾病。

阴道炎和宫颈炎虽然都是女性常见的妇科疾病，但是它们在发病部位、症状以及治疗方法上均有着明显的区别。通过对它们的深入了解，我们能够更好地认识阴道炎和宫颈炎，从而采取更加有效的防治措施。

(作者供职于河南省新蔡县人民医院妇科)

儿童溺水后的急救要点

□高伟霞

溺水是儿童意外伤害中的一大“杀手”。夏天，溺水风险更大。儿童由于身体发育尚未成熟，自救能力相对较弱，一旦发生溺水，后果往往十分严重。因此，了解儿童溺水后的急救要点非常重要。本文将详细介绍儿童溺水后的急救措施，告诉大家紧急情况下如何应对，为溺水儿童争取宝贵的抢救时间。

迅速识别溺水情况

儿童溺水时，往往无法呼救或发出明显的求救信号。家长和监护人带孩子游泳时要时刻保持警惕，一旦发现儿童的头部低于水面，长时间没有浮起或者面色苍白、发紫，眼睛无神，表情呆滞，挣扎动作突然停止，应考虑溺水，要迅速采取行动。

迅速将溺水儿童救出水面

在确认儿童溺水后，家长应迅速将溺水儿童救出水面。如果溺水地点在浅水区，可以迅速跳入水中将儿童救出；如果溺水地点在深水区或无法直接到达的地方，应尽快寻找身边可用的救援工具，如救生圈、竹竿等，将儿童拉出水面。

确保溺水儿童呼吸道通畅

将溺水儿童救出水面后，将溺水

儿童平放在地上，确保其呼吸道通畅。首先，检查儿童口腔内是否有异物，如泥沙、水草等，如果有应迅速清除；然后，将溺水儿童的头部偏向一侧，以便排出呼吸道内的水分和异物。

判断溺水儿童的意识状态

在保障呼吸道通畅的同时，要迅速判断溺水儿童的意识状态。如果溺水儿童意识清醒，能够自主呼吸，可将其置于安全地带，继续观察其呼吸、心率等生命体征；如果溺水儿童意识丧失，应立即进行心肺复苏。

进行心肺复苏

对于意识丧失的溺水儿童，应尽快进行心肺复苏。心肺复苏包括胸外按压和人工呼吸。在进行心肺复苏时，要确保溺水儿童平躺在坚硬的平面上，以便进行有效按压。按压位置位于胸骨下半部，按压力度适中，频率为每分钟100次~120次。进行人工呼吸时，先确保溺水儿童的呼吸道通畅，然后捏住其鼻子，用自己的嘴巴封住其嘴巴，吹气两次，每次吹气时间持续1秒以上。心肺复苏应持续进行，直到专业医务人员到达现场。

需要注意的是，在进行心肺复苏

时，应尽量避免对溺水儿童造成额外伤害。如在清除溺水儿童的呼吸道异物时，要避免用力过猛导致喉部损伤；在进行胸外按压时，要确保按压位置准确、力度适中，避免对溺水儿童的胸骨和内脏造成损伤。

及时拨打急救电话

在进行急救时，应尽快拨打急救电话，通知专业医务人员前来救治。在电话中，要简要说明溺水儿童的年龄、性别、溺水地点、溺水时间及目前的症状和已采取的急救措施等信息，以便医务人员做好救治准备。

保持溺水儿童体温

在等待医务人员到来的过程中，要保持溺水儿童的体温。如果天气较冷，可为溺水儿童盖上毛毯或衣物，避免其因体温过低而出现休克等严重后果。

总之，儿童溺水后，家长和周围的人应保持冷静，迅速而正确地采取急救措施，为溺水儿童争取宝贵的抢救时间；同时，要加强儿童的安全教育，增强其防范意识和自救能力，避免溺水事故的发生。

(作者供职于河南省南阳市中心医院儿科急诊)

如何分辨乳腺肿块

□陈澎涛

乳腺肿块是乳房疾病患者的常见体征。乳腺有肿块可能是乳腺增生、良性肿瘤，也可能是炎症、乳腺癌的表现。今天，我教大家分辨乳腺肿块。

临床上查到的乳腺肿块大多数是良性病变。常见的乳房肿块有乳腺纤维腺瘤、乳腺囊肿、乳腺肉瘤、导管内乳头状瘤等。其中，乳腺纤维腺瘤和乳腺肉瘤是恶性肿瘤，乳腺纤维腺瘤、乳腺囊肿是良性病变。

怎样区分乳腺肿块是肿瘤还是良性疾病

我们可以从以下几个方面来鉴别诊断：

发病年龄

乳腺癌的发病年龄一般较晚，40岁以后发病率会逐渐增加，但是近年来乳腺癌的发病已有年轻化趋势，这可能与遗传因素、环境污染、雌激素刺激、不良生活习惯密切相关。乳腺纤维腺瘤的发病年龄较早，一般是20岁左右。

肿块的性质

乳腺癌的肿块有以下几个特点：1.肿块硬，触摸时就像手指触碰额头一样。而良性的肿块一般质地较软，手感就像指尖触碰嘴唇或者鼻尖一样。

2.肿块活动度差。乳腺癌的肿块活动度差，而乳腺纤维腺瘤等良性病变的肿块是活动的，用手可以推动。

3.边界不清楚。乳腺癌呈浸润性生长，与周围正常的组织边界不清楚。而良性肿块一般是有包膜的，边界很清楚。

4.腋窝下淋巴结肿大。这是乳腺癌常见的表现，癌细胞会转移到腋窝，可以摸到肿大的淋巴结，而良性的肿块不会出现腋窝下淋巴结肿大。

5.乳腺癌还可以出现特异性的特征，比如乳头溢液、乳头内陷、橘皮样改变、皮肤溃烂等。

辅助检查

辅助检查主要包括乳腺B超检查、乳腺X线检查、乳腺磁共振检查。乳腺B超检查和乳腺X线检查是常用的两种检查方法。乳腺B超检查是一种无创检查，没有辐射，操作简单。根据乳腺肿块在超声下的表现，可以将乳腺肿块分为0到6级，级数越高，患乳腺癌的可能性越大。大于等于4级，就有可能患乳腺癌，需要积极处理；小于等于3级，一般是良性的，定期复查即可。

同样的，根据乳腺X线检查结果，也可以将肿块分为0到6级，级数越高，患乳腺癌的可能性越大。

和乳腺B超检查、乳腺X线检查相比，乳腺核磁共振检查的敏感性更高。如果乳腺B超检查和乳腺X线检查不能明确诊断，可以做乳腺核磁共振检查。

病理检查

病理检查是诊断乳腺癌的金标准。医生会从患者身上取一些病变组织送到病理科，制作成病理切片，观察组织中有没有癌细胞，如果发现有癌细胞，就可以诊断为癌症了。取病理的手段有很多，比如穿刺活检、肿物切除活检、术中冰冻检查等。

生活中如何预防乳腺癌

- 1.积极调整情绪，保持心情愉快。
 - 2.多运动，适当控制体重。研究表明，绝经后肥胖者比正常体重者更易患乳腺癌。
 - 3.少抽烟、喝酒。
 - 4.控制雌激素的摄入，慎吃避孕药、蜂王浆，不用含雌激素的化妆品。
 - 5.适时补充维生素D。
 - 6.保持性生活和谐，避免人流。
 - 7.定期体检和乳房自检。
- 乳腺疾病，预防大于治疗。做好乳房保养，定期体检，才是远离乳腺癌的关键！

(作者供职于河南省周口市中心医院甲状腺乳腺外科)

睡眠习惯与青少年心理健康

□李倩

青少年时期是人生充满变化和 challenge 的阶段，而睡眠习惯与青少年的心理健康之间有着密不可分的关系。睡眠，作为一种常见的睡眠障碍，成为青少年心理健康问题的预警信号。本文将深入探讨睡眠习惯对青少年心理健康的影响。

由于生理和心理上的变化，青少年通常需要更多的睡眠时间。然而，在现实生活中，很多青少年由于学业压力、使用电子设备等多种原因，往往晚睡早起，导致睡眠不足。这种不良的睡眠习惯会对青少年的心理健康产生负面影响。

失眠是青少年常见的睡眠问题之一，表现为入睡困难、睡眠浅或频繁醒来，导致白天疲劳、注意力不集中、情绪波动等。失眠不仅影响青少年的学习和生活，还可能引发一系列心理健康问题。

首先，失眠与焦虑、抑郁等情绪问题密切相关。长期失眠会使青少年处于紧张、烦躁的状态，容易引发焦虑情绪。同时，睡眠不足也会影响大脑中的神经递质平衡，增加抑郁发生的风险。

其次，失眠还可能使青少年出现行为问题。睡眠不足会使青少年更冲动、易怒，甚至出现攻击性行为。此外，失眠还会影响青少年的注意力、记忆力和决策能力，使他们难以应对学习和生活中的挑战。

那么，如何识别青少年的失眠问题并应对呢？

首先，家长和老师需要密切关注青少年的睡眠状况。如果发现他们经常抱怨难以入睡、白天疲劳或情绪波动等，应及时与他们沟通，了解他们的睡眠情况和心理状态。

其次，为青少年创造一个良好的睡眠环境至关重要。保持安静、舒适、温馨的卧室环境，限制电子设备的使用，制订规律的作息时间都有助于改善青少年的睡眠质量。家长和老师还可以引导青少年学习一些放松技巧，如深呼吸、冥想等，以缓解压力和焦虑情绪。

在应对失眠问题时，还需要注意以下几点：

- 1.避免过多摄入咖啡因等刺激性物质。这些物质会干扰青少年的睡眠节律，导致失眠问题加重。
- 2.鼓励青少年参加适量的运动。适当运动有助于消耗能量，提高睡眠质量。但需要注意，运动时间不宜安排在睡前，以免过度兴奋影响入睡。
- 3.营造良好的家庭和学校氛围。家长和老师应给予青少年足够的关心和支持，帮助他们应对生活中的挑战和压力，从而改善睡眠质量。

此外，已经出现失眠症状的青少年，应及时就医，寻求专业治疗。医生会根据他们的具体情况制订个性化的治疗方案，可能包括药物治疗、心理治疗。在治疗过程中，家长和青少年需要保持足够的耐心和信心，积极配合医生的治疗。

总之，睡眠习惯与青少年心理健康密切相关。失眠作为预警信号，提示我们需要关注青少年的睡眠状况，及时识别并应对潜在的心理问题。通过改善睡眠习惯、创造良好的睡眠环境、加强心理支持以及及时就医等，可以帮助青少年度过这个充满挑战的阶段，助力他们健康成长。

(作者供职于河南省焦作市第四人民医院心理科)

作为家长你是否因为宝宝身高发育不如预期而忧心忡忡？在宝宝成长的道路上，身高发育一直是家长关注的焦点。家长也会经常拿自己家孩子与其他同龄孩子相比，一旦发现自己孩子相对比较矮小，就会担心孩子长不高，十分焦虑。不过，别着急，中医儿科有妙招。让我们一起来探索如何激发宝宝的身高潜能，健康成长！

我们需要先了解宝宝身高发育的基本知识。宝宝的身高发育受到遗传、营养、睡眠、运动等多方面因素的影响。每个宝宝的生长发育速度都是独特的，因此家长不必过分焦虑，只要宝宝的身高在正常范围内，且没有其他异常症状，就不必过于担心。

中医儿科在促进宝宝身高发育方面有着独特的理念和方法。中医认为，宝宝的身高发育与先天禀赋、后天调养密切相关。通过调整宝宝的饮食、作息、运动等生活习惯，以及运用中医特色疗法，可以有效促进宝宝身高发育。

接下来，为大家介绍中医儿科的五大妙招，帮助宝宝长高。

饮食调养 中医认为，饮食是宝宝身高发育的基石，家长应该注意宝宝饮食营养均衡，多让宝宝摄入富含蛋白质、钙质、维生素等营养成分的食物，如牛奶、鸡蛋、鱼肉、蔬菜、水果等。同时，要避免宝宝摄入过多的高热量、高脂肪、高糖食物，以免影响宝宝身高发育。

作息规律 家长应该保证宝宝睡眠充足，每天晚上最好在9点前入睡，保证生长激素的分泌。此外，家长白天还要合理安排宝宝的活动时间，避免宝宝久坐，多带宝宝进行户外活动，让宝宝充分沐浴阳光，促进身体发育。

运动锻炼 适当的运动锻炼有助于促进宝宝身高发育。中医儿科专家推荐，家长可以根据宝宝的年龄和体质为宝宝选择合适的运动方式，可以拉伸宝宝的肌肉和关节，促进骨骼生长。同时，运动还能提高宝宝的免疫力，减少疾病的发生，为宝宝身高发育创造良好条件。

中医儿科还有一些特色疗法，如推拿、艾灸等，通过刺激宝宝身体的特定穴位，调整气血运行，可以促进宝宝身高发育。家长在选择中医特色疗法时，一定要选择正规的中医儿科医院或中医诊所，确保安全和疗效。

在促进宝宝身高发育的过程中，家长还应注意以下几点：

- 1.定期为宝宝测量身高、体重，监测宝宝的身高、体重指标，了解宝宝的生长发育情况，以便及时调整养育方式。
 - 2.避免盲目给宝宝补充营养品或者使用增高药物，以免对宝宝的身体造成伤害。
 - 3.定期带宝宝到医院进行体检，与医生保持沟通，及时发现并处理可能影响宝宝身高发育的潜在问题。
- 宝宝的身高发育是一个长期的过程，需要家长有一定的耐心。中医儿科的五大妙招，可以帮助宝宝长高，让宝宝健康成长。让我们共同努力，为宝宝打造一个充满关爱和支持的成长环境吧！

(作者供职于河南省西峡县人民医院)

无痛分娩 让爱无痛

□徐丽霞

在本文中，我们将探讨一个备受女性关注的话题——无痛分娩。随着科技的不断进步，妇科医学领域取得了重大突破，让孕妈妈们能够在分娩过程中更加舒适和安全。基于此，本文将向大家介绍无痛分娩的相关知识，帮助大家更好地了解并作出明智的选择。

无痛分娩是一种通过医疗手段减轻或消除产妇在分娩过程中疼痛感的方法。在传统的分娩过程中，子宫收缩会引起剧烈的疼痛，这对很多准妈妈来说是一次巨大的考验。然而，随着无痛分娩技术的发展，准妈妈们在医生的指导下选择使用。

无痛分娩与传统分娩相比，其优势主要体现在以下几个方面：**减轻疼痛** 无痛分娩使产妇在分娩过程中的疼痛感明显降低，甚至达到几乎无痛的状态，有助于产妇保持冷静，减轻焦虑和恐惧，使分娩过程更加舒适。**避免缺氧风险** 在传统分娩中，由于疼痛引起的过度应激反应可能会导致产妇缺氧，影响母婴安全；而无痛分娩可减少疼痛感，降低产妇的应激反应，有助于避免缺氧风险。

提高分娩可控性和安全性 无痛分娩可以降低产妇的体力消耗，使分娩过程更加可控和安全，同时能提高自然分娩的成功率，进一步保障母婴安全。**改善产妇产后恢复** 无痛分娩能够减轻疼痛的目的。这种麻醉方法能够在产妇感受到子宫收缩时，提供持续而充分的镇痛，同时不影响宝宝的健康和活动能力。

无痛分娩主要是通过椎管内给药，药物经过母体内的体循环代谢后，经胎盘吸收的药物量微乎其微，不会对胎儿造成影响。当宫缩的时候，镇痛泵会给予小剂量的麻醉药物，这样产妇就不会感觉到宫缩疼痛，但可以感觉到肚子发紧。需要注意的是，无痛分娩并不适合所有产妇。如果有凝血功能障碍、脊柱畸形、高血压、心脏病、肾功能不全等，不适合进行无痛分娩。同时，无痛分娩也有一些不良反应和并发症，例如可能会延长产程和引起头痛、低血

过程相对舒适 在无痛分娩过程中，产妇能够保持清醒，甚至可以进食和饮水，使分娩过程更加舒适，改善产妇的分娩体验。**无痛分娩的出现为准妈妈带来了更多选择**。然而，每个准妈妈的情况都是独特的，无痛分娩并不适合所有的产妇。我们鼓励准妈妈们在选择分娩方式时，仔细咨询医生，了解自己的身体状况，并结合实际情况进行决策。

(作者供职于山东省东营市东营区人民医院)

宝宝不长个 中医儿科有妙招

□孙彦珍

助产护理：缓解孕妇的焦虑和压力

□胡小会

随着现代医疗技术的不断进步，助产护理在保障母婴安全方面发挥着越来越重要的作用。虽然医学手段能够有效解决孕妇生理层面的问题，但是孕妇在分娩过程中面临的焦虑和压力往往容易被忽视。负面情绪不仅可能影响孕妇的身心健康，还可能对胎儿的发育产生不良影响。因此，在助产护理中，提供心理支持、缓解孕妇的焦虑和压力显得尤为重要。

孕妇焦虑和压力的来源

孕妇在孕期和分娩过程中往往会面临多种压力。对分娩的恐惧、对疼痛的担忧、对胎儿健康的关心以及对自身角色的转变等，都是常见的焦虑和压力来源。此

外，家庭关系、工作环境、社会支持等因素也可能对孕妇的心理产生影响。

心理支持在助产护理中的重要性

心理支持是助产护理中不可或缺的一部分。通过有效的心理干预，可以帮助孕妇建立积极的心态，增强应对压力的能力，从而减轻焦虑和压力对母婴健康的不良影响。此外，心理支持还能够提升孕妇的分娩满意度，促进母婴关系的建立和发展。

缓解孕妇焦虑和压力的方法

提供信息和教育 在生产前，孕妇会对分娩产生焦虑情绪。因此，助产护士应

向孕妇提供全面、准确的分娩知识，包括分娩的生理过程、可能遇到的问题以及应对策略等。通过增强孕妇的认知，帮助她们建立信心，减轻焦虑感。

建立信任和支持的关系

助产护士与孕妇之间建立信任和支持的关系，是缓解孕妇焦虑和压力的关键。护士应与孕妇积极沟通，倾听孕妇的诉说，为她们提供情感上的支持，让孕妇感受到关心和爱护。

提供舒适的环境和氛围

分娩环境的舒适程度也会对孕妇的心理状态产生影响。助产护士可通过调节室内光线、温度、湿度等，为孕妇营造一个安静、温馨、舒适的分娩环境，让孕妇感到

放松。

进行个性化心理干预

每个孕妇的心理需求和压力水平都有所不同。因此，助产护士应根据孕妇的个体情况制订个性化的心理干预方案。例如，对于过度焦虑的孕妇，可以采用认知行为疗法，帮助她们改变不合理的思维方式和行为习惯；对于缺乏自信的孕妇，可以通过模拟分娩场景、进行角色扮演等方式，提高她们的应对能力。

家庭和社会支持

家庭和社会支持可以提供情感上的安慰和支持。助产护士应积极与孕妇的家属沟通，让他们了解孕妇的心理需求，鼓励他们为孕妇提供情感支持和实际

帮助。同时，护士还可以与社区合作，为孕妇提供心理咨询服务、孕期瑜伽等有益活动，帮助她们建立更广泛的社会支持网络。

助产护理中的心理支持对于缓解孕妇的焦虑和压力具有重要意义。通过提供信息和教育、建立信任和支持的关系、提供舒适的环境和氛围、进行个性化心理干预以及加强家庭和社会支持等，可以有效改善孕妇的心理状态，提高分娩质量。因此，助产护士应不断提升自己的专业素养和人文关怀能力，为孕妇提供更加全面、细致的护理服务。

(作者供职于山东省菏泽市成武县成武中医院妇产科)