

揭秘子宫内位症

□何小因

痛经是困扰许多女性的常见问题，这可能是由子宫内位症导致的。子宫内位症是一种常见的妇科疾病，影响着全球数百万女性的生活质量。

我们需要先了解什么是子宫内位症。子宫内位症是指子宫内膜细胞(通常位于子宫内部)出现在了子宫外部，如卵巢、输卵管、腹膜、肠道或膀胱等部位。这些异位的子宫内膜组织，同样会受到月经周期中激素变化的影响，发生周期性的出血和脱落。但由于它们生长在错误的位置，无法像正常的子宫内膜那样顺利排出，因此会引起疼痛

和其他不适症状。

那么，子宫内位症是如何导致痛经的呢？首先，异位的子宫内膜组织在出血和脱落时，会刺激周围的组织和神经，引发疼痛。其次，这些异位的组织会引起炎症反应，进一步加剧疼痛。同时，子宫内位症还可能影响卵巢的功能，导致激素水平的不稳定，从而加重痛经的程度。

除了痛经外，子宫内位症还会引起其他一系列症状。例如，它可能导致月经的改变，包括月经量减少、月经周期不规律等。此外，子宫内位症还会

影响生育能力，导致不孕等问题。对于部分患者来说，还可能出现腰部疼痛等其他不适症状。此外，长期未经治疗的子宫内位症可能增加罹患卵巢癌等风险。

那么，如何诊断子宫内位症呢？医生会通过触诊检查盆腔区域，寻找异常的结节或囊肿。通过超声检查盆腔区域，观察异位病灶和囊肿。必要时会用MRI(磁共振成像)或CT(计算机层析成像)扫描检查，用于评估异位病灶的范围和位置。此外，腹腔镜检查是一种微创手术，可直接观察盆

腔内的异位病灶，并取样进行组织学检查。

虽然无法完全预防子宫内位症，但以下措施会有助于降低风险。

减轻压力 通过运动、冥想等方式减轻心理压力。

规律运动 保持适度运动有助于调节激素水平，缓解痛经。

避免久坐 长时间保持同一姿势可能增加经血逆流的风险。

及早治疗其他妇科疾病 如宫颈炎、阴道炎等，以降低逆行感染的风险。

面对子宫内位症带来的挑战，寻求心理支持和采取积极

的应对策略非常重要。与家人和朋友分享感受，寻求专业心理咨询师的帮助，以及加入支持群体等，都有助于减轻心理负担。同时，保持积极的生活态度，关注个人兴趣爱好，也有助于提高生活质量。

总之，痛经可能是子宫内位症的一个重要信号。如果你长期遭受痛经的困扰，不妨去医院进行检查，排除子宫内位症的可能性。只有了解并治疗这种疾病，才能重拾健康和舒适的生活。

(作者供职于河南省方城县妇幼保健院)

新生儿筛查的那些事儿

□李杨

新生儿筛查是一项重要的公共卫生服务，通过对新生儿进行一系列快速、简便、敏感的试验检测，可以在早期发现危及儿童生命、影响生长发育、导致智能障碍的一些先天性疾病和遗传性疾病。

新生儿筛查的重要性

新生儿筛查的意义在于及时发现和治疗先天性疾病和遗传性疾病，这些疾病如果在早期得不到诊断和治疗，会对儿童的生长发育和智力发展造成严重影响，甚至危及生命。通过新生儿筛查，我们可以对这些疾病进行早期干预，降低致残率，提高患儿的生存质量，实现三级预防目标(预防疾病、减轻疾病的严重程度和减少疾病的后遗症)。

新生儿筛查的内容

新生儿筛查通常包括以下几个项目：

先天性甲状腺功能减退筛查 先天性甲状腺功能减退是一种常见的内分泌疾病，如果不及时治疗，会影响儿童的智力发育和生长发育。通过采集新生儿足跟血样，检测甲状腺激

素水平，可以及时发现甲状腺功能减退症。

苯丙酮尿症(PKU)筛查 PKU是一种常染色体隐性遗传病，患儿尿液中苯丙氨酸含量增高，如果不及时治疗，会导致智力障碍。通过采集新生儿足跟血样，检测苯丙氨酸含量，可以及时发现PKU。

听力筛查 听力障碍是新生儿常见的先天性疾病之一，如果早期发现并及时干预，可以避免语言发育障碍。听力筛查通常在新生儿出生后48小时内进行，采用耳声发射、自动听性脑干反应等方法进行检测。

先天性心脏病筛查 先天性心脏病是一种常见的先天性疾病，早期发现并及时治疗，可以避免心脏功能受损。通过心脏听诊、脉搏检查等方法，可以对新生儿进行先天性心脏病筛查。

新生儿筛查的护理要点

采集血样时的护理 在采集新生儿足跟血样时，要注意避免过度用力挤压，以免引起疼痛和感染；同时，要注意采集血样的时间和部位，确保血样质量符合检测要求。

听力筛查时的护理 在进行听力筛查时，要保持环境安静，避免噪音干扰；同时，要注意保护新生儿的耳朵，避免过度刺激和损伤。

筛查结果异常时的护理 如果筛查结果异常，家长和医务人员要保持冷静，及时与医生沟通，了解病情和治疗方案；同时，要加强对患儿的护理和关爱，帮助他们积极配合治疗。

新生儿筛查的灵敏度与限制

新生儿筛查的灵敏度是指筛查方法能够检测出疾病的概率。一般来说，新生儿筛查方法的灵敏度较高，可以达到95%以上。但是，由于患儿个体差异和筛查方法的生物学特征，仍有部分患儿可能无法被检出。因此，新生儿筛查并非万能，家长和医务人员仍需关注患儿的健康状况，定期进行体检和随访。

新生儿筛查是守护儿童健康的重要措施之一，通过早期发现和及时治疗先天性疾病和遗传性疾病，可以降低致残率，提高患儿的生存质量。

(作者供职于河南省人民医院新生儿重症监护病房)

妇科手术后的护理与恢复

□杨洁

人惊叹，从一个微小的细胞团，逐渐分化出四肢、五官、内脏等各个器官，最终成为一个完整的胎儿。

然而，有时候，胎儿发育并不如我们所愿，有些准妈妈可能会遭遇胎停的情况，这无疑令人痛心的。那么，胎停的原因都有哪些呢？

染色体异常 染色体是遗传信息的载体，如果胎儿的染色体存在异常，那么其发育就可能受到影响，导致胎停。染色体异常可能是由遗传、环境等多种因素引起的。因此，在备孕阶段，准妈妈可以通过遗传咨询和染色体检查等方式，了解自身是否存在染色体异常的风险。

内分泌失调 如果准妈妈的内分泌失调，如黄体功能不全、甲状腺功能异常等，都可能影响胎儿的发育，导致胎停。因此，准妈妈在怀孕期间要保持良好的饮食和作息习惯，避免过度劳累和情绪波动，以维护内分泌系统的稳定。

子宫异常 子宫是胎儿生长的摇篮，如果子宫存在异常，如子宫畸形、子宫肌瘤等，都可能影响胎儿的发育。此外，如果准妈妈患有某些妇科疾病，如盆腔炎、子宫内膜炎等，也可能导致胎停。因此，准妈妈在备孕阶段要进行全面的妇科检查，确保子宫的健康状况。

通过了解胎心胎芽的知识和胎停的原因，我们可以更好地保护自己和宝宝的健康。让我们一起努力，迎接新生命的到来吧！

(作者供职于山东省淄博市立医院)

妇科手术中，无论是剖宫产、子宫肌瘤切除还是其他类型的手术，都需要对患者进行细致的护理。这一阶段不仅关系到手术效果的巩固，更是患者身体健康和心理健康的重要保障。

术后早期的休息与体位

妇科手术后，患者需要充分休息，以减轻身体的负担。在术后24小时内，患者应卧床休息，避免过度活动和剧烈运动；同时，要保持舒适的体位，避免长时间保持同一姿势，以免引起肌肉疲劳和不适。对于剖宫产等腹部手术，患者应避免腹部受压，以免影响伤口愈合。

饮食调整与营养补充

术后的饮食调整对于身体的恢复非常重要。一般来说，患者在术后需要逐渐从清流食过渡到饮食和普食。饮食要清淡易消化，避免油腻、辛辣和刺激性食物；同时，要注意摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，以促进伤口愈合和身体机能的恢复。特别是对于贫血或营养不良的

患者，应及时补充营养，提高身体免疫力。

疼痛管理与心理调适

妇科手术后，患者可能会感到疼痛不适。为了减轻疼痛，可以采取药物止痛、热敷、冷敷等方法。同时，心理调适也非常重要。家属要给予患者足够的关爱和支持，帮助她们缓解焦虑和恐惧情绪。患者也可以通过听音乐、阅读、深呼吸等方式来放松心情，减轻疼痛感受。

伤口护理与预防感染

伤口的护理是妇科手术后恢复的关键。患者要保持伤口的清洁和干燥，避免感染。在洗澡时，患者应避免伤口接触水和其他污染物。如发现伤口有红肿、疼痛、渗液等异常情况，患者应及时就医；同时，要遵循医生指导，按时服用抗生素等药物，预防感染。

适度活动与康复训练

虽然妇科手术后需要休息，但适度活动有助于促进身体循环和恢复。在医生指导下，患者可以进行一些轻

度的活动，如散步、练习瑜伽等。这些活动可以增强肌肉力量，促进血液循环，有助于身体的快速康复。同时，康复训练也是非常重要的。患者可以根据医生的建议进行盆底肌肉锻炼、腹部肌肉锻炼等康复训练，以促进身体的恢复和功能的恢复。

定期复查与随访

妇科手术后，患者需要定期到医院进行复查。通过复查，医生可以了解患者的恢复情况、伤口的愈合情况以及是否存在并发症等问题。同时，医生还可以根据患者的恢复情况调整治疗方案和用药方案，以确保患者的身体健康。

综上所述，妇科手术后的护理与恢复是一个综合性的过程，需要患者和家属的共同努力。通过合理的饮食调整、疼痛管理、伤口护理、心理调适、适度活动以及定期复查等方面的科学照料，可以加快身体的康复速度，提高生活质量。

(作者供职于山东省菏泽市东明县人民医院妇科)

优生优育是指通过科学的方法提高生育质量，预防遗传性疾病和智力障碍，确保新生儿的健康和智力发展。随着医学技术的不断进步，我们有了更多的手段来预防这些问题。

遗传性疾病的预防

婚前检查 婚前检查是预防遗传性疾病的重要措施之一。通过婚前检查，可以了解双方是否存在遗传性疾病，从而提前评估遗传风险。对于存在高风险的夫妇，可以进行遗传咨询和基因检测，以制订个性化的生育计划。

遗传咨询 遗传咨询是预防遗传性疾病的重要手段。通过遗传咨询，可以了解家族遗传史、遗传性疾病的风险以及预防措施。遗传咨询师会根据夫妇双方的遗传背景和家族情况，提供专业的建议和指导，帮助夫妇制订科学的生育计划。

产前诊断 产前诊断是预防遗传性疾病的关键环节。通过产前诊断，可以在胎儿出生前检测出是否存在遗传性疾病。常用的产前诊断方法包括羊水穿刺、脐血穿刺等。对于存在遗传性疾病风险的胎儿，可以采取相应的干预措施，如终止妊娠或进行早期治疗。

智力障碍的预防

孕期保健 孕期保健是预防智力障碍的基础。孕妇在孕期应保持良好的生活习惯，避免接触有害物质和辐射，避免感染病毒和细菌。同时，孕妇还应保持良好的心理状态，避免过度焦虑和压力。此外，合理的饮食和营养补充也是孕期保健的重要方面。

早期教育 早期教育是预防智力障碍的重要手段。通过早期教育，可以刺激儿童的神经发育，提高智力水平。家长可以在孩子婴幼儿时期，通过亲子互动、游戏等方式，促进孩子的感官、语言和运动能力的发展。此外，家长还应关注孩子的心理健康，及时发现和解决心理问题。

疫苗接种 疫苗接种是预防智力障碍的重要措施之一。某些疾病，如脑膜炎、风疹等，可能会导致智力障碍。通过接种疫苗，可以有效预防这些疾病，从而降低智力障碍的风险。家长应按照医生的建议，为孩子及时接种相关疫苗。

避免近亲结婚 近亲结婚可能增加遗传性疾病和智力障碍的风险。由于近亲之间可能存在相似的遗传缺陷，这些缺陷在后代中更容易表现出来。因此，避免近亲结婚是预防遗传性疾病和智力障碍的重要措施之一。

增强优生优育意识

除了以上具体的预防措施外，增强优生优育意识也是非常重要的。家长和准父母应该了解优生优育的重要性，积极学习相关知识，关注家族遗传史和孕期保健。同时，社会也应加强优生优育的宣传教育，提高公众的认知水平，共同为下一代的健康成长努力。

总之，预防遗传性疾病和智力障碍需要我们从多个方面入手，包括婚前检查、遗传咨询、产前诊断、孕期保健、早期教育、疫苗接种以及避免近亲结婚等。同时，增强优生优育意识也是实现优生优育目标的重要保障。

(作者供职于山东省菏泽市单县妇幼保健院不孕不育科)

剖宫产流程和术后注意事项

□郭靖

剖宫产是一种常见的分娩方式，特别是在某些特定情况下(如胎儿窘迫、骨盆狭窄、前置胎盘等)，医生可能会建议采取这种分娩方式。

剖宫产流程

术前准备 在剖宫产手术之前，医生会进行一系列的术前评估，包括产妇的身体状况、胎儿的情况以及手术的必要性等。产妇需要进行全面的身体检查，包括血压、心电图、血常规等，以确保手术的安全性。同时，产妇还需要进行术前清洁，包括洗头、洗澡等，以减少术后感染的风险。

手术过程 剖宫产手术通常是在麻醉状态下进行的。麻醉方式可以是全身麻醉或椎管内麻醉，具体情况取决于产妇的情况和医生的建议。在麻醉生效后，医生会在产妇的腹部进行手术操作。首先，医生会逐层切开皮肤、腹直肌前鞘、推开腹直肌、打开腹腔，暴露出子宫。然后，医生会切开子宫壁，取出胎儿，吸净羊水，娩出胎盘，清理宫腔，检查子宫和腹腔内是否有出血或异常情况。最后，医生会逐层缝合伤口，完成手术。

术后注意事项

休息与活动 剖宫产后，产妇需要充足的休息，以促进身体的恢复。在术后的前几天，产妇应尽量保持卧床休息，避免过度活动，同时，也应积极床上翻身及适当下床活动，防止静脉曲张的形成。随着身体的逐渐恢复，产妇可以逐渐增加运动量，但在运动过程中要注意避免剧烈运动和过度用力，以免对伤口造成不良影响。术后10天左右，如果身体恢复良好，产妇应开始进行运动锻炼。

饮食调理 术后饮食对于产妇的恢复非常重要。在术后初期，由于麻醉和手术的影响，产妇的胃功能可能较弱。因此，产妇需要选择清淡、易消化的食物，如稀饭、面条等。随着身体的逐渐恢复，产妇可以逐渐增加营养丰富的食物，以促进伤口的愈合和身体的恢复。

伤口护理 剖宫产后伤口的护理是非常重要的。产妇需要保持伤口的清洁和干燥，避免感染。在医生允许的情况下，产妇可以适当地对伤口进行热敷或冷敷，以缓解疼痛和肿胀。同时，产妇要密切关注伤口的愈合情况，如有红肿、疼痛或渗出物等异常情况，应及时就医。

预防感染 术后感染是剖宫产的一个常见并发症。因此，预防感染是非常重要的。产妇需要遵医嘱服用抗生素，以预防伤口感染。同时，产妇要保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、勤换内衣等。

观察身体变化 剖宫产后，产妇需要密切观察身体的变化，如体温、脉搏、呼吸等生命体征，以及恶露的排出情况，如有发热、腹痛、恶露异常等情况，应及时就医，以免延误治疗。

心理调适 剖宫产后，产妇可能会面临一定的心理压力和情绪波动。家人和亲友应给予产妇足够的关心和支持，帮助她们度过这一特殊时期。同时，产妇也可以通过参加一些产后恢复课程或心理咨询活动，来缓解心理压力，促进身心健康的恢复。

(作者供职于河南省开封市妇幼保健院产科一病区)

如何预防遗传性疾病和智力障碍

□丁美玲

造成胎停的原因是什么

□朱俊芹

在孕育新生命的旅程中，胎心和胎芽是两个非常重要的概念，不仅是胎儿发育的里程碑，也是准妈妈最为关心的焦点之一。那就让我们一起揭开胎心胎芽的神秘面纱，探讨一下胎停的可能原因。

首先，我们来了解一下胎心和胎芽，胎心就是胎儿的心脏。在怀孕的早期，胎心是胎儿发育的关键指标之一。一般来说，在怀孕的第5周，通过B超检查，我们就可以看到小小的胎心在跳动，那是生命最初的律动，让人激动不已。而胎芽呢，其实是胎儿在发育初期的形态，像一颗小小的种子，包含着未来生命的所有可能。胎芽会逐渐发育成胚胎，进而成为我们熟悉的胎儿。在胎芽阶段，胎儿的各个器官和组织都在迅速分化，为未来的成长打下坚实的基础。

了解了胎心胎芽的基本概念后，我们再来看看发育过程。在怀孕初期，受精卵会在子宫内着床，然后开始分裂成多个细胞，并逐渐分化成不同的组织，形成了胎芽。随着时间的推移，胎芽会逐渐发育成胚胎，并出现胎心。胎心的发育是一个复杂而神奇的过程，从最初的微弱跳动，到逐渐变得有力而规律，胎心的每一次跳动都是胎儿生命力的象征。而胎芽的发育则更是令人

儿童常见病的预防与治疗

□吴明亮

由于儿童身体发育尚未成熟，抵抗力较弱，容易受到各种疾病的侵袭。因此，儿童常见病的预防与治疗显得尤为重要。

儿童常见病的预防

预防是儿童健康的第一道防线。家长可以从以下几个方面着手，提高儿童的抵抗力，减少疾病。

合理饮食 儿童的饮食应以营养丰富、易于消化为原则。家长应保证孩子摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素；同时，要避免孩子食用过多油腻、辛辣、生冷等刺激性食物，以免损伤脾胃。此外，家长还要关注孩子的饮食习惯，

培养孩子定时定量、细嚼慢咽的好习惯。

适度运动 适度的运动有助于增强儿童的体质，提高抵抗力。家长可以根据孩子的年龄和兴趣，选择适合的运动项目，如游泳、跑步、跳绳等；同时，要注意运动量的适度，避免过度运动导致身体疲劳。

充足睡眠 充足的睡眠是儿童生长发育的重要保障。家长应确保孩子每天有充足的睡眠，并养成良好的睡眠习惯。此外，还要注意睡眠环境的舒适度，为孩子营造一个安静、温馨、舒适的睡眠环境。

定期体检 定期体检可以及时发现孩子的身体问题，为预防

和治疗提供依据。家长应定期带孩子去医院进行体检，关注孩子的生长发育情况，及时发现并处理潜在的健康问题。

儿童常见病的中西医结合治疗 当儿童出现常见病时，家长可以根据孩子的病情，选择适合的中西医结合治疗方法。

感冒 感冒是儿童常见的呼吸道感染疾病，主要症状包括发热、咳嗽、流鼻涕等。中医认为，感冒多由外感风寒或风热所致，治疗时应根据孩子的体质和病情，采用解表散寒或清热解暑的方法。西医则主要通过抗病毒药物和对症治疗来缓解症状。在治疗过程中，家长可以注意孩子的饮食调理，如多食用梨、蜂蜜等具有润肺

止咳作用的食物。

腹泻 腹泻是儿童常见的消化道疾病，可能导致孩子脱水、营养不良等严重后果。中医认为，腹泻多与脾胃功能失调有关，治疗时应健脾止泻。西医则主要通过调整肠道菌群、补充电解质等方法来治疗腹泻。在治疗过程中，家长应注意孩子的饮食卫生，避免食用生冷、油腻等刺激性食物，以免加重腹泻症状。

咳嗽 咳嗽是儿童常见的呼吸道症状，可能是感冒、支气管炎等疾病的表现。中医治疗咳嗽注重辨证施治，根据孩子的体质和病情，采用化痰止咳、润肺养阴等方法。西医则主要通过

抗炎、止咳等对症治疗来缓解咳嗽症状。在治疗过程中，家长可以辅助使用中医的推拿、按摩等方法，帮助孩子缓解咳嗽带来的不适。

总之，儿童常见病的预防与治疗需要家长更多关注。通过合理饮食、适度运动、充足睡眠等预防措施，可以有效提高孩子的抵抗力。当孩子出现病症时，家长可以根据孩子的病情选择适合的中西医结合治疗方法，帮助孩子尽快恢复健康。同时，家长还应关注孩子的心理健康，给予他们足够的关爱和支持，让他们在快乐中成长。

(作者供职于山东省滨州市阳信县河流镇卫生院)