

如何应对妊娠期糖尿病

□王雪丽

妊娠期糖尿病是一种特殊类型的糖尿病，它发生在女性怀孕期间，会对母婴健康构成威胁。随着生活方式的改变和医疗水平的提高，妊娠期糖尿病的发生率逐年上升，因此，了解应对方法至关重要。本文将详细阐述如何应对妊娠期糖尿病，旨在帮助广大孕妇更好地管理疾病，保障母婴安全。

认识妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病是一种孕妇在怀孕期间可能出现的代谢性疾病。其发生与身体内的胰岛素抵抗密切相关，通常出现在孕妇怀孕24周~26周的时候。为了诊断妊娠期糖尿病，医生通常会

让孕妇进行糖尿病血糖筛查。妊娠期糖尿病的症状可能并不明显，但一些患者可能会出现多饮、多食、多尿和体重下降等症状。

饮食调整

饮食调整是应对妊娠期糖尿病的基础。孕妇应遵循低糖、低脂、高纤维的饮食原则，减少高热量、高糖食物的摄入，同时，要保证营养均衡，摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。建议孕妇在医生或营养师的指导下制订个性化的饮食计划，并严格执行。

运动锻炼

适当的运动锻炼有助于控制血糖，提高孕妇的身体素质。孕妇可选择散步、瑜伽等轻度运

动，避免剧烈运动和过度劳累。在运动过程中，孕妇要注意安全，避免摔倒或受伤，在运动前应咨询医生的意见，确保身体状况适合运动。

药物治疗

调整饮食和运动后，若无法有效控制血糖，孕妇可能需要使用药物治疗。常用的药物包括胰岛素和口服降糖药。孕妇在使用药物前应充分了解药物的不良反应和注意事项，严格按照医生的指导使用。同时，孕妇应定期监测血糖水平，以便及时调整药物剂量。

定期产检

妊娠期糖尿病孕妇需要定期产检，以便及时发现、处理。产

检内容包括血糖、血压监测及胎儿的生长发育情况等。孕妇应积极配合检查，遵医嘱进行治疗。

心理调适

妊娠期糖尿病可能会给孕妇带来一定的心理压力和焦虑。孕妇应保持良好心态，积极面对疾病。家人和朋友也应给予孕妇足够的关心和支持，帮助她们度过这段特殊的时期。同时，孕妇还可参加一些孕妇俱乐部或心理辅导活动，多与他人交流心得，减轻心理负担。

健康教育

加强健康教育是应对妊娠期糖尿病的重要手段。孕妇应了解妊娠期糖尿病的基本知识、发病

原因、危害及预防措施，还应学会自我监测血糖、调整饮食和运动的方法，以便更好地管理疾病。医疗机构和社会也应积极开展妊娠期糖尿病的健康教育活动，提高公众对疾病的认知度和重视程度。

应对妊娠期糖尿病需要综合措施。孕妇应积极配合医生的治疗和建议，保持良好的心态和生活习惯。同时，家人和社会也应给予孕妇足够的关心和支持。我相信，通过科学、有效的方法应对妊娠期糖尿病，广大孕妇能够顺利度过孕期，迎接健康宝宝的到来。

(作者供职于山东省冠县人民医院)

儿童缺铁性贫血：治疗与预防双重策略

□郭金莉

缺铁性贫血作为儿童期最常见的营养缺乏性疾病，已引起家长的广泛关注。贫血不仅影响孩子的生长发育，还可能对其智力、行为产生不良影响。因此，了解缺铁性贫血的表现、治疗及预防措施，对保障孩子健康成长至关重要。

缺铁性贫血的表现

缺铁性贫血的表现多种多样，家长应细心观察，及时发现问题。其常见症状包括以下几点。

皮肤黏膜苍白

患儿的面色、口唇、眼结膜、甲床等部位明显苍白，这是贫血的典型表现。

异食癖

部分患儿会出现异食癖，如喜欢吃泥土、墙皮、纸屑、炭渣等。

精神状态异常

患儿可能表现出烦躁不安、哭闹或乏力、精神不集中、记忆力减退、不爱动等症状。

消化系统

出现食欲减退、恶心、呕吐、腹胀、腹泻等症状，可能导致患儿体重不增，生长发育落后。

循环系统

严重贫血时，患儿可出现心率增快、心律失常、心脏扩大等心脏代偿性表现。

造血系统

患儿可能会出现浅表淋巴结肿大，部分患儿还可能伴

有轻度肝脾肿大。

缺铁性贫血的治疗

一旦孩子出现上述症状，家长应及时带孩子就医，确诊后采取相应的治疗措施。

补充铁剂

对于缺铁性贫血的儿童，医生通常会根据贫血的程度开具合适的铁剂，如葡萄糖酸亚铁、琥珀酸亚铁、硫酸亚铁等。这些药物能有效提高体内的铁元素含量，促进血红蛋白的合成。

改善饮食

除了药物治疗，饮食调整也是治疗缺铁性贫血的重要手段。家长应多给孩子食用富含铁元素的食物，如动物肝脏、瘦肉、蛋类、黑芝麻等，同时，给孩子多吃新鲜的水果和蔬菜，补充维生素C，促进铁的吸收。

去除病因

对于饮食不当者，应纠正不合理的饮食习惯。如果患儿患有慢性失血性疾病，如钩虫病、肠道畸形、慢性腹泻等，应及时治疗。

定期检查

治疗期间，家长应遵医嘱定期带孩子到医院复查，以了解治疗效果。

治疗过程中

家长还需要注意避免让孩子摄入影响铁吸收的食物：如茶、咖啡、牛奶等。

缺铁性贫血的预防

预防儿童缺铁性贫血，应该从以下几方面着手。

及时添加辅食

随着孩子逐渐长大，母乳或配方奶已无法满足其营养需求，家长应及时给孩子添加铁元素含量丰富的辅食，如蛋黄、鱼泥、肉末等。

合理搭配饮食

注意食物的多样化，合理搭配富含蛋白质、铁、维生素C等营养素的食物，以促进铁的吸收。

定期体检

定期带孩子到医院体检，了解孩子的营养状况和生长发育情况，及时发现问题并采取相应的措施。

此外

对于低体重儿和早产儿，由于其体内铁储备较少，更容易发生缺铁性贫血，因此应特别注意补充铁剂。

总之

预防和治理儿童缺铁性贫血需要家长的细心观察和科学护理。通过合理饮食、及时添加辅食、定期体检以及接受必要的药物治疗，可以有效预防和治疗儿童缺铁性贫血，保障孩子健康成长。

(作者供职于山东省聊城市高唐县人民医院)

盆腔炎的临床症状

□刘江华

盆腔炎是女性常见的生殖系统疾病，其临床表现多种多样，且治疗方法因个体差异和病情严重程度而异。今天，我们来详细探讨一下盆腔炎的临床症状及相应的治疗方法，帮助女性更好地了解 and 应对这一疾病。

盆腔炎的临床症状

盆腔炎的临床症状因个体差异和病情严重程度而异，通常表现为以下几个方面。

下腹部疼痛

这是盆腔炎最常见的症状。患者可能会感到持续性的下腹部疼痛，尤其在活动或性交后疼痛会加重。疼痛程度和性质因病而异，有时可能表现为钝痛或刺痛。

月经异常

盆腔炎可能导致月经不规律，这可能与炎症影响子宫内膜和卵巢功能有关。

白带异常

患者可能出现白带量增多、白带颜色改变(如黄色或绿色)以及白带异味等症状。这是炎症导致阴道分泌物异常的表现。

全身症状

在病情较严重的情况下，患者可能出现寒战、高热、头痛、食欲不振等全身症状。这些症状可能与炎症引起的全身反应有关。

压迫症状

盆腔炎可能引起盆腔脓肿的形成，进而产生压迫症状；若压迫膀胱，可能出现尿频、尿急、排尿困难等症状；若压迫直肠，可能出现便秘、排便不尽感、便秘或腹泻等症状。

需要注意的是，不同的患者，盆腔炎的临床症状可能有所不同，且症状的严重程度也可能存在个体差异。因此，女性在日常生活中应密切关注自己的身体变化，一旦发现上述症状，及时就医检查。

盆腔炎的治疗方法

盆腔炎的治疗方法主要包括药物治疗、物理治疗和手术治疗等，具体如下。

药物治疗：药物治疗是盆腔炎的主要治疗手段。通常选用抗生素来消除病原体、减轻炎症和缓解症状。应根据病菌的种类、感染程度和患者的身体状况等因素进行个体化治疗。在药物治疗过程中，患者应遵医嘱按时服药，并观察病情变化。

物理治疗：物理治疗(如微波、激光、超声波等)可以促进盆腔局部血液循环，改善组织营养状态，提高新陈代谢，有利于炎症的吸收和消退。物理治疗通常作为辅助治疗手段，与药物治疗相结合可以提高治疗效果。

手术治疗：对于药物治疗效果不佳、病情严重或形成脓肿的患者，可能需要采取手术治疗。手术方式包括腹腔镜手术和开腹手术等，应根据患者的具体情况和医生的建议进行选择。手术治疗的目的是清除病灶、引流脓液、恢复盆腔正常解剖结构。

此外，在治疗盆腔炎的过程中，患者还应注意保持良好的生活习惯和饮食习惯，避免过度劳累和熬夜，以增强身体免疫力，促进身体康复。同时，注意保持外阴清洁卫生，避免不洁性行为，这些也是预防盆腔炎的重要措施。

盆腔炎的临床症状多种多样，治疗方法也因个体差异和病情严重程度而异。因此，女性在日常生活中应密切关注自己的身体变化，一旦发现盆腔炎的症状，应及时就医检查并接受专业治疗。通过科学的治疗和有效的预防，女性可以更好地维护自身健康，提高生活质量。

(作者供职于山东省鄄城县第三人民医院)

儿童呼吸道反复感染的原因

□李焕云

儿童呼吸道反复感染是儿科常见病，也是许多家长担心的问题，不仅严重影响孩子的身体健康，还可能对他们的日常生活和学习造成困扰。面对这一疾病，提高免疫力是关键。本文将深入探讨儿童呼吸道反复感染的原因，以及如何通过提高免疫力来防治这种疾病。

儿童呼吸道反复感染的原因

免疫力低下：儿童的免疫系统还没有发育完全，对病毒和细菌的抵抗力较弱。此外，免疫系统功能障碍或免疫缺陷等问题也可能增加儿童呼吸道反复感染的风险。

环境因素

空气污染、二手烟、室内空气不流通等会对儿童的呼吸道健康构成威胁，增加儿童呼吸道反复感染的风险。

营养不良

缺乏必要的营养素(如维生素、矿物质、蛋白质、碳水化合物等)会影响儿童的免疫系统，使其更容易受到感染。

医疗因素

不恰当地使用抗生素、不及时接种疫苗等医疗因素也可

能导致儿童呼吸道反复感染。

提高免疫力的策略

为了有效防治儿童呼吸道反复感染，提高免疫力是关键。以下是一些提高免疫力的实用策略。

合理饮食

确保孩子营养均衡是提高免疫力的基础。鼓励孩子多吃富含维生素C、维生素A和锌的食物，这些营养物质有助于增强儿童的免疫力。此外，应确保孩子获取足够的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、碳水化合物等，以满足身体发育的需要。

规律作息

保证充足的睡眠和规律的作息对免疫系统的正常运作至关重要。建立规律的作息习惯，确保孩子每晚获得足够的睡眠，有助于恢复和增强免疫力。

适度运动

适量的运动有助于增强体质，提高免疫力。家长应该鼓励孩子多参加一些户外活动和体育锻炼，确保每天至少进行一小时的体育运动。

减少暴露

尽量让孩子远离有烟雾、尾气和其他有害物质的环境，以

降低儿童呼吸道反复感染的风险。

及时接种疫苗

按照医生的建议，及时为孩子接种各种疫苗，预防传染病。疫苗可以帮助增强免疫力，降低感染风险。

提高心理免疫力

让孩子心情愉快，减轻他们的压力，有助于提高免疫力。关注孩子的心理健康，为他们提供一个安全、和谐的家庭环境。

儿童呼吸道反复感染是一个复杂的问题

需要综合考虑多方面的因素。提高免疫力是防治儿童呼吸道反复感染的关键。通过合理饮食、规律作息、适度运动、减少暴露、及时接种疫苗等方法，可以帮助孩子建立强大的免疫系统，有效预防儿童呼吸道反复感染。同时，家长也应该定期带孩子到医院进行相关检查，以便及时发现并治疗潜在的健康问题。让我们共同努力，为孩子创造一个健康的生活环境。

(作者供职于山东省泰安十八医院)

小儿麻醉的常见问题

□毛永林

麻醉是医疗领域中不可或缺的一部分，它是通过药物作用使人的感知暂时消失，以达到无痛感的状态，常用于手术或诊断性检查等医疗操作中。小儿麻醉则是专门针对儿童的麻醉，需要特别谨慎和妥善处理。

小儿麻醉前的准备

在孩子接受麻醉之前，家长需要配合医生完成一系列准备工作：首先，要告知医生孩子的健康状况、用药史、过敏史等信息，以便医生为孩子制订合适的麻醉方案；其次，应该让孩子保持良好的作息和饮食习惯，以确保身体状态良好；最后，在麻醉前一晚，应该让孩子早点休息，以免影响麻醉效果。

小儿麻醉的方法

小儿麻醉的方法可以分为非全身麻醉和全身麻醉两种。非全身麻醉是指让孩子在清醒状态下接受手术或检查，如局部麻醉或神经阻滞等。全身麻醉则是让孩子在意识丧失下接受手术或检查，需要通过呼吸道或静脉注射给药。对于年龄较小、手术复杂或时间较长的患儿，通常采用全身麻醉。

小儿麻醉的风险与并发症

虽然小儿麻醉有一定的风险和并发症，但是只要处理得当，这些风险和并发症都可以得到有效控制。常见的风险和并发症包括呼吸系统问题、心血管问题、感染、苏醒延迟等。为了降低小儿麻醉的风险和并发症的发生率，家长应该选择经验丰富的小儿麻醉医生，严格遵守医生的指导，密切观察孩子的

术后状况，及时向医生反馈问题。

家长关心的问题

小儿麻醉对孩子的智力发育有影响吗？

答：目前，没有研究表明合理使用的麻醉剂会对孩子的智力发育产生负面影响。小儿麻醉药物的作用是暂时抑制中枢神经系统功能，而不是损伤神经系统。手术后，孩子的神经系统功能会迅速恢复。此外，麻醉药物在体内的代谢和排泄速度很快，不会在体内蓄积。因此，合理使用的麻醉剂是安全的，不会影响孩子的智力发育。

小儿麻醉是否会影

响孩子的记忆力？

答：小儿麻醉对记忆力的影响因人而异。一般来说，单纯的麻醉并不会直接导致记忆力下降或遗忘。但是，如果手术中出现了严重的呼吸或循环系统并发症，可能会对大脑造成一定程度的损害，进而影响记忆力。此外，孩子的年龄、身体状况、手术难度等因素也会影响记忆力。因此，选择经验丰富的麻醉医生、严格遵守医生的指导、密切观察孩子的术后状况是非常重要的。

在面

对小儿手术时，麻醉是不可或缺的一环。通过全面了解麻醉过程、麻醉方式以及对孩子的影响，家长可以更好地为孩子提供支持和护理。通过上述问题的解答，希望能帮助家长消除疑虑，让孩子安心手术。愿每一个孩子都能在关爱与呵护下健康成长。

(作者供职于山东省单县海吉亚医院)

女性肿瘤五项检查：守护女性健康的“卫士”

□孙敏

在女性的生命旅程中，健康无疑是那盏照亮前行之路的明灯。然而，生活中的种种因素，都可能让这盏明灯受到威胁。其中，女性肿瘤就是一大健康隐患。女性肿瘤五项检查就像五位忠诚的“卫士”，时刻守护在女性健康的前沿，帮助女性及早发现肿瘤，为女性的健康保驾护航。

女性肿瘤五项检查分别是：

甲胎蛋白检测、癌胚抗原检测、CA125(糖类抗原125)检测、CA153(糖类抗原153)检测和CA199(糖类抗原199)检测。

甲胎蛋白检测主要用于肝

癌的早期筛查。甲胎蛋白是一种在胎儿期由肝脏和卵黄囊合成的血清蛋白，孩子出生后其水平会逐渐下降。当肝细胞或其中，女性肿瘤就是一大健康隐患。女性肿瘤五项检查就像五位忠诚的“卫士”，时刻守护在女性健康的前沿，帮助女性及早发现肿瘤，为女性的健康保驾护航。

癌胚抗原检测

是一种广谱性肿瘤标志物检测。癌胚抗原在多种肿瘤中均可表达，包括结肠癌、直肠癌、乳腺癌、肺癌等。

通过检测癌胚抗原水平，可以辅助诊断这些肿瘤，并监测病情的

变化。

CA125检测

是卵巢癌和子宫内

膜癌的首选标志物检测。CA125在卵巢癌患者的血清中往往呈现异常升高。因此，对于疑似卵巢癌的患者，进行CA125检测具有重要的意义。同时，CA125也可以用于监测卵巢癌

患者的病情变化和治疗效果。

CA153检测

主要用于乳腺癌

的诊断和监测。CA153在乳腺癌患者的血清中水平较高，且随着病情的进展而升高。因此，通过检测CA153水平，可以辅助诊断乳腺癌，并评估患者的病情和预后。

CA199检测

主要用于胰腺

癌、结肠癌、直肠癌的筛查。CA199在胰腺癌患者的血清中水平较高，且与其他消化道肿瘤也有一定的相关性。因此，对于疑似患者，进行CA199检测有助于早期发现和诊断疾病。

为什么女性肿瘤五项检查如此重要呢？

早期发现肿瘤是提高治疗效果和生存率的关键。女性肿瘤五项检查能够对不同类型的肿瘤进行筛查，从而帮助女性及早发现肿瘤的存在，为治疗赢得宝贵时间。在肿瘤早期，病变范围较小，尚未发生转移，此时进行治疗往往能够取得很好的效果。通过女性肿瘤

五项检查，医生可以得知肿瘤的类型、分期以及病情的严重程度，为制订个性化的治疗方案提供依据，有助于为患者选择最合适的治疗方法，提高治疗效果和患者的生活质量。然而，需要注意的是，这些检查项目并非绝对准确，其结果需要结合其他临床结果进行综合判断。因此，在进行女性肿瘤五项检查时，患者应该保持良好的心态，积极配合医生进行详细的病史询问和体格检查，以便医生能够作出更加准确的诊断。

(作者供职于山东省潍坊市峡山区医院)

五项检查，医生可以得知肿瘤的类型、分期以及病情的严重程度，为制订个性化的治疗方案提供依据，有助于为患者选择最合适的治疗方法，提高治疗效果和患者的生活质量。然而，需要注意的是，这些检查项目并非绝对准确，其结果需要结合其他临床结果进行综合判断。因此，在进行女性肿瘤五项检查时，患者应该保持良好的心态，积极配合医生进行详细的病史询问和体格检查，以便医生能够作出更加准确的诊断。

(作者供职于山东省潍坊市峡山区医院)