妇科保健常识

□尹玉英

妇科保健不仅关系到女性的生理健康，也直接影响她们的心理状态。随着人们逐步提高对身体健康的认识，女性对自身妇科保健的关注度也日益增加。了解妇科健康知识，可以帮助女性更好地照顾自己，也有助于消除相关妇科疾病的恐惧和误解，从而促进身心健康。

妇科保健在不同时期的特殊需要

女性在不同的生命阶段，由于生理和心理特点的不同，保健需要也有所差异：

青春期 青春期女性面临着月经初潮、第二性征的发育等一系列生理变化。正确理解和接纳这些变化，了解掌握适龄的性教育知识，促进健康的心理发展非常重要。

生育年龄段 这个阶段，女性可能面临怀孕、分娩、哺乳等生理过程。除了日常的妇科保健，还需要增加孕前咨询、产后恢复等方面的知识。

更年期及老年期 随着年龄的增长，女性将进入更年期，随之而来的是一系列生理和心理的变化。此阶段需要重视预防骨质疏松、心血管疾病，同时关注心理调适，提高生活质量。

妇科疾病对女性生育能力的影响

许多妇科疾病，如多囊卵巢综合征、子宫内膜异位症等，都可能影响女性的生育能力。针对这一问题，采取早期诊断和治疗非常重要。可以通过药物治疗、手术治疗及辅助生殖技术等方式，帮助患者改善生育能力。

妇科保健常识

妇科保健涵盖了女性生殖系统健康维护的广泛领域，以下是一些基本的妇科保健常识要点：

定期体检 建议女性每年至少进行一次妇科检查，包括宫颈刮片检查、乳腺检查及盆腔B超等，以便及时发现并处理妇科疾病，尤其是宫颈癌、乳腺癌等恶性肿瘤的早期筛查。

私密卫生 日常生活中应注意个人卫生，使用温和无刺激的清洁产品，月经期间勤换卫生巾，并在便后从前向后擦拭，以防细菌侵入阴道引起感染。

正确避孕 合理选择适合自己的避孕方式，既能有效预防非意愿妊娠，又能减少流产对身体的损害。同时，正确使用避孕工具还能降低感染性疾病的风险，保护自身健康。

月经管理 关注月经周期和经血量的变化，若有异常应及时就医。月经期间要注意保暖，避免受凉引发痛经。

心理调适 保持良好心态，适当舒缓压力，因为过度的精神压力可能影响到内分泌系统的稳定，间接影响到女性的生殖健康。

饮食均衡 保证饮食多样化，摄取足够的蛋白质、维生素和矿物质，有助于维持身体健康，预防贫血、卵巢功能早衰等病症。

接种疫苗 根据医生建议接种HPV（人乳头瘤病毒）疫苗等，预防宫颈癌等妇科恶性肿瘤。

运动锻炼 适当的运动能够增强身体素质，提高免疫力，对预防妇科疾病也有积极作用。

不滥用抗生素和洗液 除非有明确的医疗指征，否则不应随意使用抗生素和阴道洗液，以免破坏阴道内部正常的微生物环境，导致阴道炎等疾病。

总体来说，妇科保健需要从生活习惯、卫生习惯、心理调适等多个方面综合考虑，倡导健康生活方式，注重预防，发现问题及时就诊，才能真正实现女性生殖健康的长久维护。

（作者供职于山东省聊城市第三人民医院妇产科）

宫颈癌的筛查与护理

□范翠

宫颈癌是影响女性健康的重要疾病之一，了解宫颈癌的筛查方法、护理要点及日常生活中的预防建议，可以帮助女性更好地了解并应对这一疾病。

宫颈癌的筛查

宫颈癌的筛查是早期发现宫颈癌的重要手段，主要包括液基薄层细胞检测（TCT）和人乳头瘤病毒（HPV）检测。

TCT检查 TCT检查是通过采集宫颈表面细胞，利用显微镜观察细胞形态和结构，从而判断是否存在异常细胞。这是一种简便、无痛的检查方法，对女性身体没有损伤。通过定期进行TCT检查，可以及早发现宫颈细胞的异常变化，为治疗提供最佳时机。

HPV检测 HPV是宫颈癌的主要致病因素，因此HPV检测也是宫颈癌筛查的重要一环。HPV检测是通过采集宫颈分泌物，利用分子生物学技术检测是否存在HPV感染。HPV检测具有高度的敏感性和特异性，能够准确判断女性是否感染HPV病毒。

除了TCT检测和HPV检测外，阴道镜检查、宫颈活组织检查和宫颈管搔刮术等也是宫颈癌筛查的重要手段。这些检查方法能够更直观地观察宫颈病变情况，为医生提供准确的诊断依据。

宫颈癌的护理

对于已经确诊的宫颈癌患者，精心的护理同样非常重要。通过合理的护理措施，可以帮助患者减轻症状，提高生活质量，为治疗创造有利条件。

心理护理 宫颈癌患者在得知病情后，往往会出现焦虑、恐惧等负面情绪。因此，护理人员应关注患者的心理变化，积极与患者沟通，帮助患者树立战胜疾病的信心，保持乐观向上的心态。同时，家属的陪伴和支持也是患者心理康复的重要因素。

饮食护理 宫颈癌患者应注意饮食调养，保证摄入足够的营养。建议多吃高蛋白、高热量、高维生素的食物，如牛奶、鸡蛋、瘦肉、青菜、水果等。避免食用辛辣、生冷食品，同时戒烟戒酒以减轻对身体的刺激。此外，患者应保持良好的饮食习惯，定时定量进食，避免暴饮暴食。

会阴部护理 宫颈癌患者每天应用清水清洗会阴部，勤洗勤换内裤，保持会阴部的清洁和干爽。同时，要避免使用刺激性强的清洁剂或药物。在月经期间，患者应注意使用合格的卫生用品，避免感染。

疼痛护理 宫颈癌患者在治疗过程中可能会出现疼痛症状。护理人员应根据患者的疼痛程度和类型，采用适当的疼痛缓解方法，如药物治疗、按摩、针灸等。同时，护理人员应关注患者的疼痛变化，及时调整疼痛缓解方案。

康复锻炼 宫颈癌患者在病情稳定后，应在医生指导下进行康复锻炼。适当的锻炼可以帮助患者恢复身体功能，提高生活质量。康复锻炼的内容应根据患者的具体情况来制定，包括散步、打太极拳、练瑜伽等有氧运动。

日常生活中的预防建议

除了定期进行宫颈癌筛查外，女性在日常生活中还应注意保持良好的生活习惯，避免吸烟、酗酒等不良行为。

保持正确良好的性生活卫生习惯，避免多个性伴侣和性生活过早。

加强体育锻炼，提高身体免疫力。

定期进行妇科检查，及时发现并治疗妇科疾病。

（作者供职于山东省济南市妇幼保健院）

分娩镇痛的方法

□王磊

当一个新生命即将降临，孕妇们在充满期待的同时，也会对分娩时的疼痛感到恐惧和担忧。然而，随着医疗技术的不断进步，分娩镇痛为广大孕妇们带来了福音，让她们能够在相对舒适的状态下迎接宝宝的诞生。

分娩镇痛是在分娩过程中采取的一系列减轻疼痛的措施，其目的是缓解孕妇的疼痛，减少分娩过程中的痛苦和恐惧，同时保障母婴的安全。

分娩的疼痛主要来自子宫收缩、宫颈扩张、胎儿对产道的压迫及周围组织和神经的牵拉。这种疼痛被许多经历过的女性形容为难以忍受的剧痛，甚至可能导致孕妇出现焦虑、恐惧、疲劳等不良情绪和生理反应，从而影响分娩的顺利进行。

常见的分娩镇痛方法包括以下几种：

椎管内分娩镇痛是目前应用较为广泛且效果理想的一种方法，麻醉医生会在孕妇的腰部进行穿刺，将一根细小的导管置入硬膜外腔，通过导管持续输注低浓度的局部麻醉药物和镇痛药。这种方法可以有效地阻断分娩时的疼痛信号传导，大多数孕妇在接受椎管内分娩镇痛后，能够明显减轻疼痛，甚至达到基本无痛的状态。而且，孕妇在镇痛过程中意识清醒，能够配合分娩的进行，并且不影响宫缩和产力。

非药物性分娩镇痛方法也有一定的应用，如导乐陪伴分娩。由经验丰富的助产士或导乐人员在孕妇身边给予持续的心理支持、情感安慰和生理上的帮助，如按摩、热敷、呼吸指导等，有助于分散孕妇的注意力，减轻疼痛感受。水中分娩也是一种非药物镇痛方式，孕妇在适宜温度的水中待产和分娩，可以利用水的浮力减轻身体的负担和疼痛。

分娩镇痛并非适用于所有孕妇，需要在产前进行充足的评估。孕妇存在某些特定的疾病，如凝血功能障碍、穿刺部位感染、颅内高压等情况时，可能不适合进行椎管内分娩镇痛。但医生会根据孕妇的具体情况，制订个性化的镇痛方案。

分娩镇痛是否会对母婴产生不良影响，是许多孕妇担心的问题。实际上，在严格掌握适应证和规范操作的前提下，分娩镇痛是安全可靠的。对于孕妇而言，分娩镇痛可以减少疼痛带来的应激反应，降低产后抑郁症的风险。对于胎儿来说，较好的母体状态有利于胎儿的供氧和血液供应，不会对胎儿的健康造成不利影响。

分娩镇痛的实施时机也非常重要，当孕妇进入产程，并且有镇痛需求时，就可以考虑进行分娩镇痛，不再局限于宫口开到一定程度。这样能够让孕妇更早地从疼痛中解脱出来，保存体力，更好地应对分娩。

（作者供职于山东省东营市第二人民医院）

中医辨证治疗儿童咳嗽

□颜建华

在儿童的成长过程中，咳嗽作为一种常见的症状，时常让家长忧心忡忡。中医以其独特的理论体系和丰富的临床经验，为治疗儿童咳嗽提供了诸多良策。

中医认为，儿童咳嗽的病因主要有外感咳嗽和内伤咳嗽两大类。外感咳嗽多因风、寒、暑、湿、燥、火等外邪侵袭肺卫，导致肺气失宣而引起。内伤咳嗽则多由脏腑功能失调，累及肺脏所致，如脾虚生痰、肝火犯肺、肾阴亏虚等。

对于外感咳嗽，中医会根据不同的邪气进行辨证论治。风寒咳嗽常见于咳嗽声重、咽痒、咳痰稀薄色白，伴有鼻塞、流清涕、头痛、肢体酸痛等症状。治疗上以疏风散寒、宣肺止咳为主，常用的方药有金沸草散。风热咳嗽则表现为咳嗽不爽、痰黄黏稠、口渴咽痛、鼻流黄涕等，治疗宜疏风清热、宣肺止咳，桑菊饮是常用的方药。若是风燥咳嗽，多为干咳无痰或痰少而黏、不易咳出，或痰中带血丝，伴有咽干鼻燥、舌红少津等，治以疏风清肺、润燥止咳，可选桑杏汤加减。

对于内伤咳嗽，中医同样会依据不同情况进行辨证论治。痰热咳嗽表现为咳嗽痰多、稠黏难咯、口苦作渴、烦躁不宁、鼻衄、小便短赤、大便干燥，治法以清肺化痰为主，常用的方药是清宁散。痰湿咳嗽表现为咳嗽痰壅、色白而稀、胸闷纳呆、神乏困倦，治疗方法以化痰燥湿为主，常用的方药是二陈汤。阴虚咳嗽表现为干咳无痰或痰少而黏、不易咳痰、口渴咽干、喉痒声嘶，治法以养阴润肺、宁嗽止咳为主，常用的方药是沙参麦冬汤。

除了内服中药，中医还有许多外治疗法可以辅助治疗儿童咳嗽。小儿推拿就是一种深受家长和儿童欢迎的方法，通过推揉五经和膻中、肺俞等穴位，可以起到疏通经络、调理肺气、止咳平喘的作用。

在饮食方面，中医强调“药食同源”，对于咳嗽的儿童，合理的饮食调理也非常重要。

如果是风寒咳嗽，应避免食用生冷寒凉的食物，如西瓜、冰淇淋等，可以适当食用一些温热的食物，如生姜红糖水、葱白水等，以助发散风寒。风热咳嗽的儿童则要少吃辛辣油腻、煎炸烧烤之物，多吃一些清热润肺的食物，如梨、枇杷、百合等。痰热咳嗽的儿童要避免食用辛辣刺激食物，可适当食用一些清热的食物，如梨、罗汉果等。痰湿咳嗽的儿童可以多吃一些健脾祛湿的食物，如山药、薏米等。阴虚咳嗽的儿童宜多吃一些滋阴润肺的食物，如银耳、麦冬、沙参等。

面对儿童咳嗽不止的情况，中医提供了多种安全有效的治疗方法。然而，每个儿童的体质和病情都是独特的，在使用中医方法治疗咳嗽时，务必在专业中医儿科医生指导下进行。

（作者供职于山东省烟台市牟平区中医医院儿科）

儿童营养与健康成长

□何适

儿童时期是身体发育的高峰期，无论是骨骼、肌肉还是内脏器官，都在这一时期迅速成长。这一时期的营养摄入量不仅关系到儿童的体格发育，更与其智力、情感及未来的健康状况息息相关。营养作为身体发育的物质基础，对于儿童的健康成长具有不可替代的作用。充足的营养摄入可以满足儿童生长、发育的需求，促进儿童身体健康、智力发育及免疫力的提升。

儿童营养的基本原则

均衡饮食 儿童饮食应包含足量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养素，以满足其生长、发育的需求。家长应合理安排儿童的饮食，确保各种营养素的均衡摄入。

多样化食物 不同的食物含有不同的营养素。因此，儿童饮食应多样化，家长应鼓励儿童尝试各种食物，尤其是蔬菜、水果等富含维生素和矿物质的食物。

适量摄入 儿童饮食应适量，避免过度喂养或暴饮暴食。过量摄入食物可能导致儿童肥胖、消化不良等问题，影响其健康成长。

儿童营养与健康成长的关系

营养与体格发育 充足的营养摄入可以促进儿童骨骼、肌肉等组织的生长和发育，使儿童身高、体重等体格指标达到正常水平。

营养与智力发育 营养素的摄入对儿童的智力发育也具有重要意义。如锌、铁等微量元素及维生素B族等营养素对儿童的神经系统发育和智力提升具有重要作用。

营养与免疫力 良好的营养状况可以增强儿童的免疫力，降低其患病风险。如维生素C、维生素A等营养素可以增强儿童的免疫功能，预防感冒、肺炎等常见疾病。

如何保障儿童营养与健康成长

制订合理的饮食计划 家长应根据儿童的年龄、性别、生长、发育状况等因素，制订合理的饮食计划，确保儿童摄入足够的营养素。

培养良好的饮食习惯 家长应引导儿童养成良好的饮食习惯，如定时定量、细嚼慢咽、不挑食等。良好的饮食习惯有助于儿童更好地吸收营养，促进健康成长。

定期体检 家长应定期带儿童进行体检，了解儿童的生长、发育状况和营养状况，如有异常，应及时就医。

加强体育锻炼 适当的体育锻炼可以促进儿童的生长、发育和身体健康。家长应鼓励儿童多参加户外活动、体育锻炼等有益身心的活动。

儿童营养与健康成长是每位家长都应关注的重要问题，通过了解儿童营养的基本原则、营养与健康成长的关系及如何保障儿童营养与健康成长等方面的知识，家长可以更好地为儿童提供科学的饮食和生活方式，促进儿童的健康成长。

同时，家长也应关注儿童的心理健康和社交能力的发展，为儿童创造一个健康、快乐、和谐的成长环境。

（作者供职于甘肃省临夏市人民医院儿科）

新生儿黄疸护理知识

□苏传凤

迎接新生命的到来是既兴奋又紧张的时刻，然而，在新生儿成长的过程中，黄疸是一个常见且需要关注的问题。

新生儿黄疸也称为新生儿高胆红素血症，是因胆红素在体内积聚引起的皮肤或其他器官黄染，是新生儿期常见的临床问题，超过80%的正常新生儿在生后早期可出现皮肤黄染；新生儿血清胆红素超过5毫克/分升～7毫克/分升（成人超过2毫克/分升）可出现肉眼可见的黄疸。未结合胆红素的升高是新生儿黄疸较为普遍的表现形态，严重者会诱发胆红素脑病（核黄疸），致使神经系统遭受永久性的损害，甚至造成死亡。因此，新生儿黄疸的护理十分必要。

观察黄疸情况

生理性黄疸 通常在出生后2天～3天出现，4天～6天达到高峰，7天～10天消退。注意观察黄疸的出现时间、部位和颜色变化。

病理性黄疸 出现时间早（24小时内）、程度重、持续时间长，或黄疸消退后又出现。注意观察新生儿的精神状态、食欲、体温等全身状况，如有异常应及时就医。

喂养护理

尽早喂养 尽早开始供给充足的奶量，促进新生儿肠蠕动，帮助胎便排出，减少胆红素的重吸收。

母乳喂养 鼓励母乳喂养，母乳有促进排便的作用，能帮助儿童通过尿便带走多余的胆红素。如果因为母乳喂养而影响肝脏对于胆红素的处理能力，造成的黄疸消退时间延迟，应在医生的建议下暂时停止母乳喂养，但停止的时间不应超过48小时。

补充水分 如果儿童已经开始喝配方奶粉，应在喝奶粉后及时补充一点白开水，有助于排尿和降低黄疸程度。

阳光照射

适当让儿童接受阳光照射，有助于黄疸的消退。但注意避免烈日直晒，可以选择上午日光较柔和的时间段，隔着玻璃进行。晒太阳时应脱衣服暴露皮肤，但要适当遮盖眼睛和外生殖器。

药物治疗

病理性黄疸 如果黄疸指数较高，可能需要在医生指导下进行药物治疗，如益生菌等，促进胆红素的排泄。

蓝光治疗 对于黄疸严重的儿童，可能需要放入恒温箱里进行蓝光照射治疗。

新生儿黄疸的护理需要家长细心观察和耐心护理。生理性黄疸一般可自行消退，病理性黄疸则需要及时就医并遵医嘱治疗。

预防新生儿黄疸同样重要，孕妇在孕期应特别注意保持良好的生活习惯，避免感染，均衡饮食，确保营养充足，减少不良因素对胎儿的影响，新生儿出生后，应尽早开始母乳喂养。

家长还需要密切观察儿童的黄疸情况，如发现黄疸持续加重或伴随其他症状，应及时就医，以便医生根据儿童的实际情况制订针对性的治疗方案。

新生儿黄疸是家长可能面临的挑战，但只要家长保持冷静，掌握正确的护理方法，就能帮助患儿顺利渡过难关。

（作者供职于山东省菏泽市定陶区天中街道办事处卫生院）

儿童孤独症的早期识别与干预

□吕小平

孤独症又称自闭症，是一种起病于婴幼儿时期的神经发育障碍性疾病，其核心症状包括社会交往障碍、交流障碍、兴趣范围狭窄及刻板重复行为等。随着社会的进步和医学研究的深入，孤独症逐渐受到广泛关注，早期识别与干预对于孤独症患者的成长与发展非常重要。

孤独症的特点

孤独症的临床表现复杂多样，但主要围绕以下几个方面。

社会交往障碍 孤独症儿童难以与他人建立正常的人际交往，缺乏目光对视、表情贫乏，对父母的拥抱和爱抚没有反应。他们分不清人与人之间的亲疏关系，对待亲人和其他人态度相同，缺乏依恋感。

交流障碍 语言交流障碍是孤独症较显著的特征之一。患儿语言发育明显落后于同龄儿童，常表现为语言延迟或不说话。即使能说话，其语言内容也往往单调、难以理解。此外，非语言交流障碍也很常见，如不会通过点头、摇头等动作表达同意或拒绝。

兴趣范围狭窄和刻板行为 孤独症儿童的兴趣往往非常有限，常常执着于某些非玩具性的物品，如废铁丝、瓶盖等，并可持续观察这些物品数小时而不厌倦。同时，他们常有刻板重复的行为，如拍手、捶胸、转圈等。

智能障碍 部分孤独症儿童存在智力落后的表现，但也有可能在某一方面表现出超乎常人的天赋。然而，这种天赋并不能掩盖他们在其他方面的缺陷。

早期识别的重要性

早期识别孤独症对于患儿的治疗和康复非常重要。孤独症症状通常在婴幼儿时期就开始显现，但往往因家长的疏忽或误解而延误诊断。研究结果表明，越早开始干预，孤独症患儿的症状改善越明显，生活质量提高也越显著。早期识别的关键症状包括以下。

回避目光接触，对他人声音无反应。

语言表达延迟或缺乏，语言内容难以理解。

兴趣和活动范围狭窄，对常规儿童活动不感兴趣。

刻板重复的行为模式，如重复动作、坚持固定程序等。

家长应密切观察儿童的行为变化，一旦发现上述症状，应及时带儿童到专业医疗卫生机构进行评估和诊断。

早期干预的措施

早期干预是在确诊为孤独症后，立即开始的系统化、综合性治疗和教育措施。其目标是发挥儿童的潜能，减轻症状，提高生活质量。

行为疗法 行为疗法是孤独症干预中常用的方法之一，它通过奖励和惩罚机制来改变儿童的行为模式。当儿童表现出适当的行为时，给予正面反馈和奖励；当表现出不适当的行为时，则进行轻微的惩罚或不予奖励。这种方法有助于儿童建立起适当的行为模式，减少刻板行为。

语言疗法 针对孤独症儿童的语言障碍，语言疗法主要关注提高语言表达能力和理解能力。治疗师会教授患儿基本的语言技能，如词汇、语法和句子结构，并通过听力和口语训练来提高其交流能力。此外，使用图片交换系统、手势语等辅助工具也是有效的语言疗法手段。

社交技能训练 孤独症儿童在社交方面存在明显障碍，社交技能训练是早期干预的重要组成部分。通过角色扮演、模拟社交情境等方式，治疗师可以教授患儿基本的社交规则，如何与他人建立联系、维持对话和分享兴趣。这些训练有助于儿童理解和应用社交技能，提高社交能力。

教育支持 在学校环境中，为孤独症儿童提供个性化的教育支持非常重要。这包括制订个别化教育计划（IEP），以满足他们的特殊需求和学习风格。同时，提供辅助技术和资源，如特殊软件、辅助沟通工具等，帮助他们在学校中取得更好的学习成果。

家庭支持与教育干预 提供家庭教育指导和支持，可以增强家长在日常生活中引导患儿学习和发展的能力。家长应积极参与干预过程，与治疗师密切合作，共同为患儿的康复努力。

营养支持与饮食调整 调整患儿的饮食结构，补充特定的维生素和矿物质，可能对改善孤独症症状有帮助。特别是对于存在营养不良或特定食物不耐受的患儿，合理的饮食调整可能有助于改善大脑功能，减轻相关症状。

早期干预的效果与展望

早期干预对孤独症儿童的发展有积极影响，通过及时、专业、综合的干预措施，可以显著改善患儿的社会交往能力、语言表达能力。早期干预也为患儿未来的学习和生活奠定了坚实基础，有助于他们更好地融入社会。

（作者供职于广西壮族自治区南宁市第五人民医院）