他们为何改变性别

□刘 娜 陆 峥

从远古时期起，人类就有了关于性别的传说。中国上古神话中的女娲用黄土以自己的模样捏出泥人，用神力让泥人变成小人，可她不能一直捏泥人，于是把那些小人分为男女，让他们结合起来创造后代。西方的传说认为，上帝用泥土按照自己的样子造出了一个男人，这个男人就是亚当。亚当独自生活在伊甸园太寂寞，于是上帝从亚当的身上取出一根肋骨，创造了女人夏娃。这两个传说都在以自己的方式告诉我们，人类在生命之初是如何区分性别的。性别的区分似乎在生命出现之后，而且在生命出现的初期，也可能是混沌的、不清晰的。

相关研究发现，怀孕8周左右时，胎儿出现性别分化。生物界有不少无性繁殖的生物，它们不分性别，通过自主分裂或身体内部产生受精卵等方式繁衍后代。从心理学角度看，男性与女性的区分似乎没有那么绝对。荣格是最早观察到人类心理的雌雄同体现象的心理学家。荣格指出，在男人伟岸的身躯里，其实生存着足够阴柔的女性原型意象，他把她叫作“阿尼玛（anima）”；同样，在女人娇柔的灵魂中，也隐藏着属于她们的那个男性原型意象，叫作“阿尼姆斯（animus）”。也就是说，男性性格中具有女性特征，女性性格中具有男性特征。这是男性和女性长期交往中形成的，具有重要的生存价值。如果一个男性在生活中展现的仅仅是男性气质，他的女性气质就会始终遗留在潜意识中而保持原来未分化的面貌，这就使得他的无意识中有一种软弱、敏感的气质。正因为这样，所以那些表面上富有男子气的人，内心往往十分软弱和柔顺。而那些在日常生活中过多地展示其女性气质的女人，在无意识中却十分顽强和任性，具有男人通常在其外显行为中表现出来的气质。因此，在心理层面，男性和女性是交织融合的，很难完全割裂开来。

人类又是如何看待自身性别的呢？一般来说，分为3个方面：

1.生理性别：与生俱来的性别特征，可通过性染色体和外生殖器判断；从出生开始，就被定义为男孩或女孩。可有些人天生既有睾丸又有卵巢，外生殖器与第二性征也介于两性之间，染色体也可能与正常男性和女性不同，无法被定义为男性或女性。2.性别认同：指个体对生理性别的感知和认同。一般来说，生理性别为男性的儿童或成人，其性别认同也是男性；但也有少部分生理性别为男性的个体，他们的认同可能为女性、无性别或泛性别。反之亦然。3.性取向：指个体对性刺激的相关反应，即对特定性别产生持久的性吸引。性取向分为异性性取向、同性性取向、双性性取向、泛性性取向等。异性性取向通常指与自身性别不同的个体相恋，如男性与女性相恋。同性性取向是指与自身性别相同的个体相恋，如女性与女性相恋，或男性与男性相恋。双性性取向指与不限于一个性别的个体相恋，如既可以与男性相恋，又可以与女性相恋。

人们在成长过程中，对性别的认知也会逐渐发生变化。大部分人群在认同自身生理性别的基础上，逐渐固化性别角色；有部分人群在儿童或青少年期会对自身性别有不确定感，随着性别角色的不断社会化，自身也从性别角色中不断获益，慢慢认同和接受自身生理性别；少部分人群到了成年期仍然不认同自身的生理性别，渴望通过性激素或外科手术等治疗方式，使身体尽可能地与所偏爱的性别相一致。这部分人群尽管知晓性激素和手术治疗可能带来的副作用，但性别认同与生理性别不一致带来的痛苦，让这些副作用变得不值一提。如果不能接受治疗，痛苦可能伴随一生。这种感觉就像“灵魂装错了身体”，他们能感受到痛苦，却无法仅靠自身的力量改变。来自社会和家庭的不理解、歧视甚至暴力行为，也会加重他们内心的痛苦感。

性别不认同的成因，目前尚无定论，但有以下几种观点：

1.基因遗传：曾有双胞胎均为性别不认同者，或者家族中有2个或2个以上家庭成员性别不认同，提示性别不认同可能与基因遗传有关，但目前的证据尚不充分。2.不良的养育方式：孩子在幼年和童年被长辈当成另一种性别养育，比如给男孩梳辫子、穿裙子，或者给女孩剪短发、着男装，鼓励玩男孩玩的游戏等，让孩子无法正确地识别和理解性别角色，造成性别认同的混乱。3.同伴和社交媒体影响：青春期和青春期后的性别认同可能受到同伴和社交媒体的影响。部分青少年在16岁左右会突然出现性别认同问题，共同的特征是喜欢交往性别不认同的朋友或沉迷于社交网络。

在治疗方面，曾经认为可以通过心理治疗或其他强制性手段改变他们的性别认同，让他们认同自身的生理性别。听起来似乎可行。国外也曾尝试过“性别反转治疗”，这是一种号称能改变个体性别认同的心理干预方法。从业人员包括医学或心理学背景的专业人士，以及宗教人士。因为青少年和青春期前的儿童心理不够成熟，父母也更为关注，常常被认为改变起来相对简单。经过实践证明，这种治疗方法不仅无效，可能还有害。

在整个社会层面，还是要从家庭教育和学校教育出发，给予差别化的性别教育，让孩子从小能够清晰地认识自身性别，了解自身性别的优势和不足，学习如何更好地发挥自身性别的优势。同时也要减少对性别的过度关注和宣传，一方面能减轻压力，另一方面也能减少部分青少年在成长过程中对性别产生不正确的认知。这部分青少年往往在成长过程中有很多关于人际交往、学业和前途的思考和困惑，当自身无法解决这些困惑和压力时，可能会错误地将性别改变作为解决问题的途径，天真地认为只要改变性别就能解决大部分问题。这样做的结局可能是改变了性别，问题却更大了。因此，性别认知应该成为全社会共同关注的重要课题，关爱真正需要帮助的他们，给予儿童和青少年正确的性别教育和引导，让他们能更好地融入学校和家庭生活。

（刘娜供职于上海交通大学医学院附属精神卫生中心，陆峥供职于同济大学附属同济医院精神医学科/上海交通大学医学院附属精神卫生中心）

关注孕期营养，做好体重管理

□魏菊红

孕期是女性生命中一个特殊的阶段。良好的孕期营养和体重管理对于母婴健康至关重要，不仅能够促进胎儿的器官发育、智力发育和体格成长，还能减少孕期并发症发生的风险。

孕期关键营养素的摄入

蛋白质：推荐孕妇每天摄入100克左右的蛋白质。孕妇可通过食用肉类、鱼类、蛋类、奶类、豆类等食物来补充蛋白质。

铁：推荐孕妇每天摄入28毫克的铁。孕妇可通过食用瘦肉、动物肝脏、绿叶蔬菜等富含铁的食物来补充铁。

钙：推荐孕妇每天摄入1000毫克~1200毫克的钙。孕妇可通过食用奶类、豆类、绿叶蔬菜等富含钙的食物来补充钙。

叶酸：推荐孕妇每天摄入400微克的叶酸。孕妇可通过食用绿叶蔬菜、坚果等来补充叶酸，必要时可遵医嘱补充叶酸制剂。

维生素D：推荐孕妇每天摄入10微克的维生素D。孕妇可通过食用鱼类、鱼肝油等富含维生素D的食物来补充维生素D，也可遵医嘱补充维生素D制剂。

孕期体重管理的意义

预防妊娠并发症：孕期体重过重会增加妊娠并发症发生的风险，如妊娠期高血压、妊娠糖尿病等。这些并发症会对孕妇和胎儿的健康产生不利影响，甚至可能危及生命。

促进胎儿发育：孕妇体重过重或过轻都可能影响胎儿的生长发育，增加出现早产、低出生体重儿等不良结局的风险。

保持良好的心态：孕期的身体变化可能会让孕妇产生焦虑、抑郁等不良情绪，而良好的体重管理可以让孕妇更加自信，积极面对孕期的挑战。

为分娩做准备：孕妇体重过重会增加分娩的难度和风险，而适当的体重管理可以让孕妇更加顺利地度过分娩期。

孕期体重管理的方法

保持健康的饮食习惯：在孕期，孕妇应遵循均衡、多样化的饮食原则，多摄入富含蛋白质、钙、铁、维生素的食物，同时要控制高糖、高脂肪、高盐、高添加剂食品的摄入；烹调时，尽量使用健康的烹饪方法，如蒸、煮等，避免油炸或油煎。此外，孕妇还应遵循少食多餐的饮食原则，避免摄入过多能量，导致体重过多增长。

适量运动：孕妇可选择散步、孕妇瑜伽、游泳等低等或中等强度的运动方式。应避免剧烈运动，以免对身体造成压迫，同时应避免在高温、高湿度、空气质量差的环境里运动。运动前最好咨询医生或专业的孕妇健身教练，确保运动的安全性和适宜性。

定期监测体重：一般建议每周测量一次，并记录体重变化。如果体重增长过快或过慢，应及时咨询医生或营养师，寻求专业的指导。

合理安排作息时间：充足的睡眠和合理的作息时间对于孕期体重管理至关重要。孕妇应保证充足的睡眠，避免熬夜和过度劳累，同时合理安排工作和生活，避免压力过大对体重管理产生不利影响。

避免盲目节食或暴饮暴食：孕期体重管理需要科学合理的方法，盲目节食或暴饮暴食都是不可取的。盲目节食会导致营养摄入不足，影响胎儿的正常发育；暴饮暴食则会导致体重增长过快，增加发生妊娠并发症的风险。因此，孕妇应根据自己的身体状况和营养需求，合理安排饮食，不要有极端行为。

（作者供职于河南省南阳市第二人民医院产一科）

如何解读临床检验报告

□史 硕

在现代医疗体系中，临床检验报告是医生评估患者健康状况、制订治疗方案的重要依据。对于大多数非医学专业的患者而言，报告上的数字和专业术语如同天书一般难以理解。本文旨在帮助大家更好地了解临床检验报告，掌握解读健康数据的基本方法。

认识临床检验报告

临床检验报告是通过各种医学检验方法，对患者的血液、尿液、体液等样本进行分析后得出的结果汇总。报告中通常包含多个项目，每个项目都有其特定的医学意义和参考范围。通过比较患者的实际检测值与参考范围，医生可以初步判断患者的健康状况。

血常规报告解读

血常规检查是临床上常见的基础检查之一，主要包括白细胞、红细胞、血红蛋白和血小板等指标。

白细胞：作为人体免疫系统的“卫士”，白细胞的数量变化可以反映体内是否存在感染或炎症。白细胞增加常见于急性感染、中毒等情况；白细胞减少则可能与血液系统疾病、免疫系统疾病等有关。

红细胞与血红蛋白：红细胞负责携带氧气至全身各组织，血红蛋白则是红细胞内的重要成分。红细胞和血红蛋白的减少通常提示贫血，而增加则可能是由于脱水、心肺疾病等原因导致的。

血小板：血小板的主要功能是止血和凝血。血小板减少可能导致出血倾向，而增多则可能与骨髓增生性疾病、感染等因素有关。

生化检验报告解读

生化检验报告涉及的项目更为广泛，包括肝肾功能、血糖、血脂等多个方面。

肝肾功能指标：谷丙转氨酶、谷草转氨酶可反映肝脏损伤情况；尿氮和肌酐则用于评估肾功能。这些指标如果出现异常，提示可能有肝脏或肾脏的病变。

血糖与血脂：空腹血糖是诊断糖尿病的重要依据。总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇等指标，与心血管疾病密切相关。血脂异常往往需要调整饮食结构和进行药物治疗。

肿瘤标志物解读

肿瘤标志物是一类在肿瘤发生和增殖过程中产生的特异性物质，如甲胎蛋白、癌胚抗原、糖类抗原19-9等。这些标志物的异常升高可能提示肿瘤的存在，但并非绝对，因为某些良性疾病或生理状态也可能导致其升高。因此，在解读肿瘤标志物时，需要综合考虑患者的临床症状、体征及其他检查结果。

如何正确解读临床检验报告

了解参考范围：每个检验项目都有其特定的参考范围，解读报告时应首先对比患者的实际检测值与参考范围。

结合临床症状：临床检验报告只是辅助诊断的工具之一。医生还需要结合患者的临床症状、体征及其他检查结果进行综合判断。

动态观察：某些指标的异常可能是暂时的或者是受多种因素影响的。因此，对于异常的检测结果，应进行动态观察，必要时复查以确认。

咨询专业医生：面对复杂的临床检验报告，患者不应自行猜测或恐慌，应及时咨询专业医生，根据医生的建议进行进一步检查或治疗。

总之，临床检验报告是评估患者健康状况的重要依据。通过掌握基本的解读方法，患者可以更好地了解自己的身体状况，与医生进行更有效的沟通。同时，患者也应注意保持健康的生活方式，定期进行体检和筛查，以预防疾病的发生和发展。

（作者供职于山东省济宁医学院附属医院）

小肠疝不可怕 护理得当是关键

□张 丽

在日常生活中，您可能听说过小肠疝，但对它的具体情况和护理方法并不清楚。得了小肠疝并不可怕，只要了解它，且护理得当，就能有效地应对它。

什么是小肠疝

小肠疝，简单来说，就是小肠由正常位置经腹壁孔道或薄弱点突出而形成的包块。这就好比轮胎的内胎从薄弱处鼓了出来。导致小肠疝的原因有很多，比如先天的腹壁薄弱、后天的腹压增高（如长期咳嗽、便秘、重体力劳动等）。

小肠疝的症状

小肠疝在初期可能只是在腹部出现一个可复性的包块，也就是当患者平卧或用手按压时，包块会消失。但随着病情的发展，如果小肠疝没有得到及时治疗和恰当护理，包块会逐渐增大，患者会出现疼痛、坠胀感，甚至可能发生小肠嵌顿。发生嵌顿时，腹痛明显，疝内容物无法回纳，会出现肠梗阻或肠坏死等并发症，严重时可危及生命。

正视小肠疝

尽管小肠疝会给患者带来一定的不适感，但是这并不意味着它是无法治愈的疾病。随着医学技术的进步，目前治疗小肠疝的方法有非手术治疗（如佩戴疝带）和手术治疗两种。其中，手术治疗是常用的方法，通过修补腹壁缺损或加强腹壁薄弱区域，达到防止疝块再次突出的目的。

对于患者而言，首先，要正视小肠疝，不必过分恐慌或讳疾忌医。其次，及时就医，听从专业医生的建议，选择合适的治疗方案。这些均是恢复健康的关键。

护理要点

术前准备

在接受手术治疗前，患者应按照医生的指导进行充分的术前准备。这包括改善饮食结构，预防便秘；戒烟戒酒；减少咳嗽等腹压增高的因素；保持良好的心态，消除紧张情绪等。术前，医护人员还需要对患者进行一系列检查，以评估患者的身体状况，确保手术安全进行。

术后护理

手术成功后，护理得当对于促进身体康复至关重要。首先，护理人员要叮嘱患者卧床休息，避免过早下床活动，以减少伤口张力和发生出血的风险。其次，护理人员要叮嘱患者保持伤口清洁、干燥，避免伤口沾水，并按照医生的嘱咐按时为患者换药。如果发现患者的伤口处有红肿、渗液等异常情况，应及时告知医生进行相应的处理。此外，患者术后应以清淡、易消化、富含营养的食物为主，避免辛辣、刺激性食物，保持大便通畅。同时，注意避免患者食用易引起腹胀的食物，如牛奶、豆类等。

预防复发

预防小肠疝复发是患者和医生共同关注的问题。为了避免小肠疝复发，患者应避免腹压增高的行为，如剧烈咳嗽、用力排便、提重物等。同时，保持健康的体重、进行适量的运动以增强腹壁肌肉力量，也是预防小肠疝复发的重要措施。

总之，小肠疝是一种常见的疾病，我们只要重视它，做好护理工作，就能有效地控制病情，提高生活质量。

（作者供职于山东省济宁医学院附属医院）

麻醉恢复期的注意事项

□金 明

在现代医疗中，麻醉是手术和某些治疗中不可或缺的一环，它能够确保患者在无痛状态下接受治疗。当手术或治疗结束后，患者需要从麻醉状态中逐渐恢复过来，这一过程被称为麻醉恢复期。麻醉恢复期是身体机能逐步恢复的关键时期，更是心理与生理状态的调整期。本文将详细探讨麻醉恢复期的注意事项，帮助患者及其家属更好地应对这一阶段。

密切观察生命体征

在麻醉恢复期，患者需要接受密切的生命体征监测，包括心率、血压、呼吸频率、体温等。一旦发现异常，应及时通知医生进行处理。这有助于及时发现并处理可能出现的并发症，如低血压、心律失常等。

保持呼吸道通畅

麻醉后，患者可能会出现呼吸道分泌物增多或呕吐等情况，容易导致呼吸道阻塞。因此，医护人员要让患者保持平躺姿势，头偏向一侧，及时为其清理呼吸道分泌物，确保呼吸通畅。对于使用呼吸机的患者，应定期检查呼吸机的工作状态，确保呼吸机正常运行。

疼痛管理

手术后患者常常伴有一定程度的疼痛。在麻醉恢复期，医护人员需要及时有效地进行疼痛管理。患者可以在医生的指导下使用镇痛药物或进行物理疗法等来缓解疼痛。同时，患者也需要准确地向医护人员描述疼痛的症状，以便医护人员调整治疗方案。

饮食调整

麻醉恢复期的饮食需要适当调整。患者在清醒后，通常需要从流质食物开始逐渐过渡到软食和正常饮食，避免摄入辛辣、油腻等刺激性食物，以免加重胃肠道负担，同时，保持饮食均衡和营养充足，有助于身体恢复。

适当活动

在麻醉恢复期，患者应避免过度用力或剧烈运动，以免对身体造成不必要的负担。患者可以进行适当活动，适当活动可以促进身体血液循环，避免血栓形成。患者应在医护人员的指导下，逐渐增加活动量，避免长时间保持同一姿势导致的肌肉和关节僵硬。

伤口护理

对于手术后的患者，伤口护理至关重要。医护人员要保持患者伤口干燥、清洁，同时，注意观察患者伤口处有无红肿、渗液、感染等异常情况，如有异常及时告知医生进行处理。

心理调适

麻醉和手术可能会给患者带来一定的心理压力。患者应积极调整心态，保持乐观向上的精神状态；与家人和朋友保持沟通，分享自己的感受和疑虑，获得他们的支持和鼓励。如有需要，还可以寻求心理咨询师的帮助，进行心理疏导和干预。

特殊人群的注意事项

在麻醉恢复期，老年人、儿童、孕妇等特殊人群，需要更加细致的照顾。老年人由于身体机能下降，恢复能力较弱，要注意休息和饮食调理；儿童家长应密切关注孩子的情绪变化和活动安全；孕妇则需要注意腹中胎儿的安全和健康状况，并遵循医生的建议定期到医院进行产检。

麻醉恢复期是患者康复过程中的重要阶段。通过了解并遵循相关的注意事项和恢复建议，患者可以更好地应对麻醉后的身体变化，争取早日康复。同时，医疗机构和医护人员也应该加强患者的健康教育，提高患者及其家属对麻醉恢复期的认识和重视程度，共同为患者的健康保驾护航。

（作者供职于河北工程大学附属医院）

正确护理乳房 远离哺乳期困扰

□王 芳

当新生命降临后，新手妈妈便开启了一段充满挑战与幸福的哺乳之旅。然而，哺乳期常常伴随着各种问题，让不少新手妈妈焦虑、无助。别担心，让我们一起走进乳房护理课堂，学习如何远离哺乳期困扰。

了解哺乳期乳房的变化

在哺乳期，乳房会发生一些生理变化，以适应哺乳的需求。乳房增大、乳晕加深、乳腺组织增生及乳汁分泌增加是常见的现象。这些变化虽然很常见，但是可能会给新手妈妈带来不适，如乳房胀痛、乳头皲裂、乳腺炎等。了解这些变化，是进行有效护理的第一步。

乳房胀痛的预防与缓解

正确的哺乳姿势：新手妈妈哺乳时，要确保宝宝含住乳头及大部分乳晕，避免只吸吮乳头，导致乳房疼痛。

避免频繁哺乳：按需哺乳，避免乳房过度充盈，有助于减轻乳房胀痛感。

热敷与冷敷：哺乳前热敷可促进乳汁流动，哺乳后冷敷可缓解乳房肿胀和疼痛。

穿着舒适：选择宽松、透气的衣物，避免压迫乳房。

乳头皲裂与疼痛的应对方法

乳头保护霜：每次哺乳后，涂抹少量乳头保护霜，形成保护膜，以减少摩擦。

哺乳后晾干：哺乳后，让乳头自然晾干，避免使用毛巾擦拭，以免加重乳头皲裂。

调整哺乳姿势：确保宝宝正确含住乳头，减少乳头受力不均的情况。

用温水清洁：用温水清洁乳头，避免使用刺激性强的产品。

乳腺炎的预防

乳腺炎是哺乳期常见的并发症之一，主要表现为乳房红肿、疼痛、发热等。预防乳腺炎的方法有以下几种：

保持乳房清洁：每次哺乳前后用温水清洗乳房，避免细菌滋生。

及时排空乳汁：避免乳汁淤积，可通过手挤或吸奶器辅助排空。

注意休息与营养：保持良好的作息习惯和营养均衡，以增强身体抵抗力。

寻求专业帮助：一旦出现乳腺炎相关症状，应及时就医，遵医嘱治疗。一般来说，乳腺炎的治疗包括休息、热敷、按摩、使用抗生素等。

促进乳汁分泌与供需平衡

多喝水：保持充足的水分摄入，有助于乳汁分泌。

均衡饮食：摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鱼类、瘦肉、蔬菜和水果。

放松心情：压力大会影响乳汁分泌。保持愉悦的心情对母婴健康至关重要。

尝试吃催乳食物：如鲫鱼汤、猪蹄汤等，但需要根据个人体质适量食用，避免过量摄入引起不适。

乳房护理小贴士

定期检查：定期自我检查乳房，观察有无硬块、红肿等异常情况。

专业咨询：遇到难题时，及时咨询医生，不要自行解决。

家庭支持：家人应给予充分的理解和支持，共同分担育儿责任，减轻新手妈妈的负担。

持续学习：随着宝宝的成长，哺乳需求会发生变化，持续学习新的哺乳知识和技巧，有助于更好地应对挑战。

哺乳期是新手妈妈和宝宝关系亲密的时期。通过正确的乳房护理，新手妈妈可以远离哺乳期的困扰，享受这段美好的时光。

（作者供职于山东省菏泽市巨野县妇幼保健院）