

儿童龋齿高发 家长该如何应对

□ 欧阳引弟

龋齿是儿童常见的口腔疾病之一，严重威胁着儿童的口腔健康。数据显示，我国儿童龋齿的发病率呈逐年上升趋势，已成为一个亟待解决的公共卫生问题。那么，面对儿童龋齿高发的现状，家长应该如何应对呢？

培养良好的口腔卫生习惯

刷牙是预防龋齿最简单有效的方法。家长应从孩子长出第一颗牙齿开始，引导孩子养成每天早晚刷牙的习惯，并选择适合孩子年龄的牙刷和牙膏。牙刷可以选择刷头小的软毛牙刷，以免损伤孩子的牙龈。牙膏可以选择含氟的，因为氟可以增强牙齿的抗酸能力，预防龋齿的发生。同时，家长要教会孩子正确的刷牙方法，让孩子掌握水平颤动法或圆弧法，确保每个牙面都能刷到。除了刷牙，使用牙线也是保持口腔卫生的重要措施。孩子的牙齿基本萌出后，家长就可以开始教孩子使用牙线清理牙缝，因为牙缝容易残留食物残渣和细菌。

合理调整饮食结构

在孩子的饮食中，要尽量减少糖分的摄入。家长要限制孩子吃糖果、蛋糕等高糖食品的次数和量，可以用水果来替代糖果，满足孩子的需求。此外，家长还要鼓励孩子多吃富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果等。这些食物在咀嚼过程中可以刺激唾液分泌，唾液中的矿物质可以帮助牙齿再矿化，预防龋齿的进一步发展。同时，膳食纤维还可以起到清洁牙齿的作用，减少细菌在牙齿表面附着。

定期进行口腔检查

龋齿早期，孩子不会感觉到疼痛，这就容易导致家长忽视这一问题。因此，定期带孩子进行口腔检查是非常有必要的。一般建议每半年或一年带孩子去专业的口腔医院进行一次口腔检查。口腔医生可以通过专业的检查设备如口腔镜、探针等，及时发现孩子牙齿上的一些微小龋洞，做到早发现、早治疗。对于一些有龋齿风险的孩子，医生还可以采取一些预防性措施，如涂氟、窝沟封闭等。涂氟是将含氟的制剂涂在牙齿表面，形成一层保护膜，增强牙齿的抗酸能力。窝沟封闭则是将一种流动的树脂材料涂在牙齿的窝沟处，待其固化后，可以有效阻止细菌和食物残渣进入窝沟，从而预防龋齿。

正确应对龋齿

如果孩子已经出现龋齿，家长一定要重视起来，及时带孩子就医。在治疗过程中，家长要给予孩子足够的心理支持，消除孩子的恐惧心理。对于乳牙龋齿，有些家长可能认为乳牙早晚要换，不用治疗。其实，这种想法是错误的。乳牙龋齿如果不及早治疗，可能会引发牙髓炎、根尖周炎等疾病，导致孩子疼痛难忍，影响咀嚼、发音和美观。此外，乳牙的健康状况还会影响恒牙的萌出。如果乳牙因龋齿过早脱落，可能会导致恒牙萌出位置异常，引发牙齿排列不齐等问题。因此，对于龋齿，一定要做到早发现、早治疗，避免病情进一步恶化。

儿童龋齿的预防和治疗需要家长、孩子及口腔医生的共同努力。家长作为孩子的第一任老师，要从日常生活的点滴做起，培养孩子养成良好的口腔卫生习惯，合理调整饮食结构，定期带孩子进行口腔检查，正确应对已经发生的龋齿。只有这样，才能有效降低儿童龋齿的发病率，让孩子拥有一口健康、美丽的牙齿。

(作者供职于广东省佛山市顺德区中西医结合医院)

新生儿低血糖的护理指南

□ 邓婷婷

新生儿低血糖是新生儿期较为常见的一种代谢紊乱状况，若不能及时发现并妥善处理，可能会对新生儿的神经系统发育产生不良影响，甚至导致不可逆的脑损伤。因此，正确且细致的护理至关重要。密切的血糖监测是关键环节。一般来说，对于存在低血糖风险的新生儿，如早产儿、低体重儿、母亲患有妊娠期糖尿病的新生儿等，应在出生后30分钟内进行血糖监测。通常采集足跟血测量血糖值。最初的监测频率可较高，每30分钟至1小时检测一次，直至血糖稳定。若血糖值处于正常范围，但仍需延长监测间隔时间，但仍需密切关注。在监测过程中，要确保血糖仪的准确性和试纸在有效期内，且操作规范，避免因操作不当导致测量结果出现误差。

保暖护理对于新生儿低血糖的护理也不容忽视。新生儿体温调节中枢尚未发育完善，容易受外界环境温度影响，适宜的环境温度能减少新生儿能量的消耗，有助于维持血糖稳定。可将新生儿置于温暖、无风的环境中，使用暖箱或辐射保暖台调节温度，温度一般保持在36.5摄氏度~37.5摄氏度。同时，要注意新生儿的衣物和包裹厚度适中，避免过厚或过薄。可以通过触摸新生儿的脚部和后颈部来判断新生儿的体温是否适宜，一般以手脚温暖且后颈部无汗为宜。

喂养护理是提升新生儿血糖水平的重要手段。对于能够经口喂养的新生儿，应尽早开始母乳喂养。母乳喂养

时，母亲应采用舒适的坐姿，比如坐在有靠背的椅子上，将新生儿侧卧，脸朝向乳房，使新生儿的嘴巴与乳头处在同一水平线上，然后用一只手持住新生儿的头部和颈部，另一只手呈“C”字形托起乳房，将乳头轻轻送入新生儿的口中，让新生儿含住乳头及大部分乳晕，这样可以确保新生儿顺利吸吮，防止呛奶。如果母乳不足或无法母乳喂养，可采用配方奶喂养。喂奶时，可将新生儿斜抱在怀中，奶瓶角度合适，使奶液充满奶嘴，避免新生儿吸入过多空气。对于吸吮能力较弱或病情较重的新生儿，可能需要进行鼻饲喂养。在鼻饲喂养过程中，要严格控制喂养速度和奶量。每次喂养后，要将新生儿竖抱起来，自下而上轻拍新生儿的背部，排出胃内空气，防止吐奶。

观察新生儿的临床表现也是护理的重要内容。低血糖新生儿可能会出现嗜睡、震颤、面色苍白、多汗等症状。护理人员要时刻留意这些症状，一旦发现异常，应立即复查血糖，并通知医生进行处理。同时还要注意观察新生儿的的精神状态、反应能力等，综合判断其病情变化。

此外，与家长的沟通同样重要。护理人员要向家长详细解释新生儿低血糖的相关知识，让家长了解病情并积极配合治疗，同时指导家长正确观察新生儿的病情。如发现异常，及时告知医护人员。在新生儿出院前，护理人员要教会家长如何进行家庭护理，确保新生儿出院后能得到妥善照顾。

(作者供职于山东省冠县人民医院)

产后进行超声检查的重要性

□ 刘艳月

产后进行超声检查是了解产妇身体恢复情况的重要医学手段。通过超声检查，医生能够无创地观察产后子宫的恢复情况，评估是否存在潜在的并发症。产后进行超声检查不仅能帮助产妇快速恢复健康，还能有效预防一些可能出现的产后疾病。

产后子宫恢复的监测

评估子宫收缩情况
产后，子宫需要经历一段时间的恢复过程。此时进行超声检查，能有效评估子宫的收缩情况。分娩后，子宫逐渐收缩，体积减小并恢复到未怀孕前的状态。通过超声检查，医生可以观察到子宫内是否有残留物或异常血块。若发现产后的子宫内有异常血块、残余胎盘组织等，医生可根据情况决定是否需要进行清宫术或其他治疗。这一检查能有效避免出血未及时处理而引发的严重后果。

检查子宫内是否存在感染

产后感染是产妇面临的重大风险之一。通过超声检查，医生可以观察子宫内壁的厚度、形态

和结构，识别潜在的感染问题。若子宫内壁增厚或出现不规则变化，可能提示感染风险。及时发现这些异常并采取适当的处理措施，可以有效防止感染扩散，减少严重并发症的发生，保障产妇健康。因此，产后定期进行超声检查对预防感染至关重要。

产后并发症的筛查

评估卵巢功能
产后，卵巢功能会发生一定的变化。通过超声检查，医生能对卵巢的情况进行有效评估。此外，通过超声检查还能观察卵巢是否恢复正常，是否存在囊肿或其他异常情况。尤其是对于产后出现不规则月经或持续性腹痛的产妇，超声检查可以帮助其确认是否有卵巢疾病。及时发现问

题，能为后续的治疗提供依据，防止卵巢疾病对健康造成长远影响。

监测腹腔内是否有积液

腹腔积液是产后常见的并发症。通过超声检查，医生可以发现腹腔积液并判断其严重程度。腹腔积液可能是产后出血、感染或其他疾病的信号，若未及时处理，可能引发腹膜炎等严重问题。早期发现并进行干预，能够有效减少并发症的发生，帮助产妇恢复健康。

检查子宫复原期的异常变化

产后，子宫复原期的异常变化可能是子宫恢复不良的信号。超声检查能帮助医生判断子宫的复原情况，特别是在产后几周或几个月内。若子宫腔内出现不规

则改变或异常增厚，可能提示子宫复原不完全。通过超声检查，医生能及时发现这些变化，并帮助产妇采取必要的干预措施，防止因复原不良引发其他问题。

产后进行超声检查，对于保障产妇健康具有重要意义。它不仅能监测子宫的恢复情况，还能有效筛查一些潜在的并发症，如产后出血、感染等。产妇在产后42天进行盆底超声筛查，有助于早期发现和诊断盆底功能障碍性疾病，避免或延缓手术治疗，提高生活质量。通过定期超声检查，产妇可以及早发现健康问题，及时得到治疗，从而避免更严重的后果。

(作者供职于河南省内黄县人民医院)

子宫肌瘤会影响怀孕吗

□ 崔媛

子宫肌瘤是女性生殖系统中常见的良性肿瘤。处于育龄期的患者会担心子宫肌瘤对怀孕造成影响。本文将针对这一疑问进行解答。

对子宫肌瘤的基本认识

子宫肌瘤是子宫平滑肌组织增生而形成的良性肿瘤，多见于30岁~50岁女性。子宫肌瘤的大小和数量因人而异，可能多发或单发。根据生长位置的不同，子宫肌瘤可分为子宫浆膜下肌瘤、子宫黏膜下肌瘤及子宫肌间肌瘤等。这些肌瘤大多数无明显症状，仅在体检时偶然发现，但部分肌瘤可能会引起月经异常、腹部包块或压迫症状。

子宫肌瘤对怀孕的影响

子宫肌瘤对怀孕的影响和子宫肌瘤的大小、位置、数量及生长速度有关。虽然并非所有的子宫肌瘤都会导致

不孕或者流产，但是它们对于正常怀孕确实存在一些潜在的影响。

1. 怀孕早期

如果怀孕早期有直径较大或数量较多的子宫肌瘤，可能会对受精卵的着床造成影响。这是由于子宫肌瘤可能会占据一部分子宫内部空间，导致子宫的正常形态及功能受到影响，从而增加发生不孕或者流产的风险。

2. 怀孕中期

怀孕中期，子宫肌瘤可能会继续增长，进一步侵占子宫内部空间，导致胎儿的正常发育受到影响。另外，子宫肌瘤还可能引发子宫收缩，增加发生早产及胎儿宫内窘迫的风险。

3. 分娩期

分娩期，子宫肌瘤可能会对宫腔的形态造成影响，导致

胎位不正，增加发生难产及剖宫产的概率。

应对方法

1. 孕前检查

如果女性有生育计划，建议在孕前接受详细的妇科检查，以明确体内是否存在子宫肌瘤。如果子宫肌瘤直径较大或位置不佳，建议先接受子宫肌瘤切除术，再考虑怀孕。

2. 孕期监测

如果已经怀孕的女性在检查过程中发现有子宫肌瘤，应在孕期做好密切监测，通过定期产检观察胎儿发育状况，并密切关注子宫肌瘤的生长情况。同时，医生会根据子宫肌瘤的情况及孕妇的身体状况，进行个体化评估及管理，以减少相关风险。

3. 生活方式调整

若女性患有子宫肌瘤且处于孕期，则应注意调整生活

方式，日常保持合理饮食，避免摄入过多含激素类的食品，同时也要避免身体过度劳累，多休息，以减轻子宫肌瘤引发的腹痛及不适。

4. 心理调适

保持良好的心理状态对于怀孕及子宫肌瘤管理同样重要。孕妇保持心情愉悦，有助于胎儿的健康发育。

总之，子宫肌瘤对怀孕的影响因个体差异而有所不同，虽然会有一定的风险，但是通过及时处理和积极应对，大多数患有子宫肌瘤的女性仍可以顺利怀孕，生下健康的宝宝。我们只有对子宫肌瘤与怀孕之间的关系有更全面的了解，才能消除不必要的担忧，放心孕育健康的宝宝。

(作者供职于山东省淄博市淄川区医院妇科)

得了阴道炎该怎么护理

□ 王培培

阴道炎是女性常见的妇科疾病，其发病与个人卫生、饮食习惯、免疫状态等多种因素有关。一旦患病，女性朋友不仅需要积极就医治疗，还需要在日常生活中进行细致护理，以促进身体康复，预防疾病复发。

生活护理：保持清洁，注意细节

在个人卫生方面，保持外阴清洁清爽至关重要。建议每日用温水清洗外阴，避免使用刺激性强的清洁用品，以免破坏阴道的自然菌群平衡，同时要勤换洗内裤。患病期间，用过的浴巾、内裤等个人物品应煮沸消毒，防止发生交叉感染。

饮食调理：以清淡为主，营养均衡

首先，饮食应以清淡为主，避免吃辛辣刺激、油腻煎炸的食物，如辣椒、胡椒、油条、炸鸡等。这些食物可能会加重阴道炎症和充血，不利于身体恢复。

其次，要注意营养均衡，多吃富含维生素和矿物质的食物，如苹果、葡萄、西兰花、胡萝卜等。这些食物有助于增强免疫力，促进身体康复。

最后，要避免抽烟、喝酒

以及食用海鲜等发物，以免加重病情或引起过敏反应。

精神调理：稳定情绪，增强信心

精神调理也是阴道炎护理中不可忽视的一个环节。阴道炎反复发作可能会给患者带来较大的心理压力和负担。因此，稳定情绪、增强信心对于身体康复至关重要。

患者可以通过心理咨询、冥想等方式来放松心情，缓解焦虑和压力，同时要积极面对疾病，树立战胜疾病的信心，积极配合医生的治疗，坚持进行日常护理和药物治疗。

此外，家人和朋友的支持和理解对于患者的精神调理也至关重要。他们可以为患者提供情感上的支持和安慰，帮助患者顺利渡过难关。

合理用药：避免滥用、误用

药物治疗是治疗阴道炎的重要手段。然而，滥用和误用药物可能会导致病情反复或加重。因此，患者必须在医生的指导下进行药物治疗。

在用药过程中，患者要严格按照医生要求的剂量和方法使用，避免自行停药或更改药物剂量，同时要注意观察药物不良反应，如果有不适，应及时就医咨询。

阴道炎的护理是一个全面而细致的过程，需要患者

在生活护理、饮食调理、精神调理等方面下功夫。通过保持外阴清洁清爽、选择透气性好的内裤、禁止性生活、合理饮食等措施，患者可以有效地促进身体康复，预防疾病复发。

(作者供职于山东省东营新里程老年医院)

雌孕激素的作用机制与药物特点解析

□ 邓小兰

雌激素和孕激素是人体重要的性激素，对生殖系统、心血管系统及神经系统等有广泛的影响。这些激素具有“双刃剑”效应，在维持生理功能的同时，也可能带来一定的风险。

雌孕激素的作用机制

雌激素的作用机制
雌激素主要由卵巢分泌，少量由脂肪组织和肾上腺皮质产生。在青春期，雌激素可促进乳房发育、子宫增大，并影响脂肪分布。

保护心血管系统：雌激素有助于维持血管弹性，减少胆固醇堆积，减少心血管疾病的发生风险。

调节情绪与大脑功能：雌激素能影响神经递质的分泌，对情绪稳定、认知功能等具有积极作用。

孕激素的作用机制

孕激素主要由黄体 and 胎盘分泌，通过与孕激素受体结合，调节靶细胞功能，使子宫

为受精卵提供着床环境，并抑制子宫收缩，以维持妊娠稳定。

在黄体期，孕激素可抑制子宫内膜继续增生，若未受精，孕激素下降可导致子宫内膜脱落，从而形成月经。

雌孕激素的药物特点解析

雌激素类药物

1. 天然雌激素
雌二醇：是最主要的天然雌激素，适用于更年期激素替代治疗。

结合型雌激素：更稳定，但长期使用可能增加乳腺癌和子宫内膜癌的发生风险。

2. 人工合成雌激素
炔雌醇：是口服避孕药的主要成分，生物利用度高，但容易引起血栓发生风险。

3. 孕激素类药物
孕酮：主要用于支持妊娠，如习惯性流产的孕激素补

充治疗。

微粒化黄体酮：生物利用度较高，常用于口服或阴道给药。

2. 合成孕激素
炔诺酮：用于避孕和月经紊乱，但可能引起水钠潴留和体重增加。

地屈孕酮：副作用较少，广泛用于孕激素补充。

左炔诺孕酮：是紧急避孕药的主要成分，可抑制排卵。

雌孕激素在医学上的应用

口服避孕药：适用于育龄女性，但长期使用可能增加血栓、心血管疾病的发生风险，需要在医生的指导下使用。

激素替代治疗：激素替代治疗可有效缓解更年期症状，但要避免长期使用。

治疗多囊卵巢综合征：多囊卵巢综合征患者通常存在高雄激素状态，口服避孕药中的雌孕激素可抑制雄激素分泌，帮助月经恢复正常。

治疗子宫内膜异位症：孕激素可抑制子宫内膜生长，减轻疼痛并减少复发风险。

紧急避孕：在无保护性行为后72小时内服用左炔诺孕酮单片，可有效防止意外怀孕。

如何科学使用雌孕激素

个体化治疗：因为每位女性的激素水平、健康状况不同，所以使用激素类药物前应咨询医生，选择合适的剂量和类型。

监测用药安全性：长期服用雌孕激素者应定期体检，包括乳腺检查、子宫检查及血栓风险评估。

采取健康的生活方式：采取均衡饮食、适量运动、控制体重等措施，可减少激素相关疾病的发生风险。

关注身体变化：若出现异常出血、剧烈头痛等症状，应及时就医。

(作者供职于广西壮族自治区来宾市象州县运江镇卫生院)

儿童语言发育迟缓的及早发现和科学训练

□ 尹欣

在儿童的成长过程中，语言发育是一个至关重要的方面，它不仅关系到孩子与外界的交流，还影响着他们的认知功能发展。然而，有些孩子可能会面临语言发育迟缓的问题，这给他们的成长带来了不小的挑战。本文旨在介绍儿童语言发育迟缓的相关知识，强调及早发现和科学训练的重要性，以帮助家长更好地理解 and 应对这一问题。

什么是儿童语言发育迟缓

儿童语言发育迟缓是指儿童在语言理解和表达方面明显落后于同龄儿童，这包括口头表达能力(如说话、发音)和语言理解能力(如听懂指令、理解故事)的迟缓。正常的语言发育过程遵循一定的规律，如新生儿出生后能发出2个月能发出和谐的喉音，3个月能咿呀发音，逐步发展到能说出完整的句子和进行复杂的交流。而语言发育迟缓的孩子可能在这些阶段出现明显的滞后。

儿童语言发育迟缓的原因

儿童语言发育迟缓的原因多种多样，可能涉及生理、心理、环境等多个方面。常见的病因包括中枢神经系统疾病、内分泌疾病、染色体疾病、遗传代谢性疾病、耳部疾病等。

及早发现的重要性

及早发现儿童语言发育迟缓至关重要。因为语言不仅是交流的工具，还是认知发展的基础。语言发育迟缓可能会影响孩子的社交能力、学习能力及心理健康。因此，家长应密切关注孩子的语言发展，一旦发现孩子存在语言发育迟缓的迹象，如说话晚于同龄儿童、词汇量有限、理解能力差等，应立即寻求专业医生的帮助。

科学的训练方法

专业的语言训练：可在专业语言治疗师的指导下，进行构音障碍训练、舌部训练、口型与发音训练等。这些训练旨在提高孩子的发音清晰度、语言流畅度和理解能力。

家庭环境的营造：家长应多与孩子交流，使用清晰、准确的语言描述周围事物、讲述故事、唱儿歌等。创造丰富的语言环境，鼓励孩子模仿家长的语言，提高孩子的语言模仿能力。

特定训练方法：特定训练方法有游戏疗法、手势符号训练、文字训练、交流训练等，通过有趣的活动和游戏，激发孩子的语言兴趣，提高他们的语言交流能力。

需要注意的是，在训练过程中，家长应保持耐心和信心，不要急于求成，多鼓励孩子说话，即使孩子说错了也要给予积极的反馈和引导，同时要注意观察孩子的反应和进步情况，及时调整训练计划。

治疗效果与预后

儿童语言发育迟缓的治疗效果因个体差异而异。一般来说，轻度语言发育迟缓的孩子经过科学系统的训练，可以在较短时间内取得明显的进步；重度语言发育迟缓的孩子可能需要花费更多的时间和付出更多的努力。但无论孩子的病情如何，只要家长和医生共同努力，为孩子制订个性化的训练计划和治疗方案，就有可能帮助孩子克服语言障碍。

儿童语言发育迟缓是一个需要引起重视的问题。及早发现、科学训练是帮助孩子克服语言障碍、实现正常的语言发展的关键。家长应密切关注孩子的语言发展情况，一旦发现异常，立即寻求专业医生的帮助，同时积极参与孩子的语言训练过程，为他们创造一个良好的语言环境，鼓励他们勇敢表达自己的想法。

(作者供职于山东省临沂市郯城县妇幼保健院)