

微创手术治疗子宫肌瘤

□张桂兰

子宫肌瘤是女性生殖系统中常见的良性肿瘤,会对女性的生活造成一定的困扰。微创手术在子宫肌瘤的治疗中已成为一种常见且有效的方法之一。下面,本文将详细探究子宫肌瘤的微创手术治疗效果,以帮助患者对这一治疗方式有更全面的了解。

微创手术治疗子宫肌瘤的原理和优势

微创手术一般是指腹腔镜手术或宫腔镜手术,通过小切口或者自然腔道进入体内,并利用先进的手术器械及影像技术完成手术。与传统的开腹手术相比,微创手术有着创伤小、出血少、患者恢复快及并发症少等多种优势。

微创手术仅需要在腹部开几个小孔就可以完成手术操作,对腹部的损伤较小,患者术后疼痛

也较轻,可以较快恢复。微创手术通过使用先进的手术器械及技术,可以有效减少手术中的出血量,并减少手术风险。由于对患者的创伤小,因此患者的术后恢复时间也明显缩短。通常情况下,患者在较短时间内就可以恢复至正常的生活和工作,且由于微创手术对周围组织的损伤较小,术后的并发症发生率也相对较低。

微创手术治疗子宫肌瘤的效果

使用微创手术治疗子宫肌瘤,效果会受到多种因素的影响,其中主要包括肌瘤的大小、位置、数量以及患者的身体状况、医生的技术水平等。

肿瘤的大小和位置

如果肌瘤的直径较小,并且

处于子宫表面或者肌壁间较表浅的位置,则通过微创手术,一般能有效切除,有着较好的效果;对于直径较大的肌瘤或者处于较深位置的肌瘤,虽手术的难度加大,但依旧可以通过微创手术达到较好的效果。

肌瘤的数量

如果是单个肌瘤,处理起来就相对简单;如果是多个肌瘤,则会增加手术的难度,但经验丰富的医生仍然可以通过微创手术展开精准操作,并提高治疗效果。

患者的身体状况

如果患者的身体状况良好,且对微创手术有着较高的耐受度,一般术后均能顺利恢复,且效果理想;如果患者的身体状况较差,医生会在手术之前展开全面评估,并为患者制订个性化的手

术方案,以确保手术安全。

微创手术的风险及并发症

虽然微创手术有着许多优势,但是也存在一定的风险及并发症。其中,风险包括术中出血的风险、感染、周围器官损伤及术后复发和粘连、麻醉相关风险等。

出血和感染

在手术过程中,患者可能由于肌瘤的位置、大小或者自身血管情况而导致出血,并且手术切口或者盆腔内也可能发生细菌感染。

周围器官损伤

微创手术中,可能会对邻近的膀胱、输尿管等器官造成损伤。

复发和粘连

肌瘤没有完全清除或者新的肌瘤可能再次生长,均可能导致子宫肌瘤复发,同时,术后还可能

出现组织粘连的情况。

麻醉风险

患者在手术中还可能出现麻醉药物过敏、呼吸抑制等情况。

为了避开这些风险,患者术前应和医生保持充分沟通,全面了解手术相关情况,并根据医生的指导做好相应准备;术后应根据医嘱做好护理及随访,以确保手术效果及身体恢复。

术后护理和恢复

子宫肌瘤患者在微创手术后护理及恢复同样很重要。此时,患者要注意休息,避免剧烈运动,并做好伤口部位的清洁、干燥,以防感染,在饮食上要多摄入富含蛋白质及蛋白质的食物,以促进伤口愈合及体力恢复。

(作者供职于山东省东营市利津县中心医院)

低GI食物:妊娠糖尿病患者的理想选择

□蔡玲娜

妊娠糖尿病是指妊娠期发生或发现的糖代谢异常,表现为血糖水平升高,且排除怀孕前已存在的糖尿病,是孕期常见的并发症之一。对于妊娠糖尿病患者来说,合理饮食管理是治疗该疾病的关键。低GI(升糖指数)食物能够缓慢释放葡萄糖,有助于稳定血糖水平,因此成为妊娠糖尿病患者理想选择。

低GI食物对妊娠糖尿病患者的益处

控制血糖水平:低GI食物能够缓慢释放葡萄糖,有助于维持血糖水平的稳定,减少血糖波动。

控制体重增长:食用低GI食物会产生较强的饱腹感,有助于减少高热量食物的摄入,控制体重增长。

改善胰岛素敏感性:长期食用低GI食物有助于改善胰岛素敏感性,降低发生糖尿病

并发症的风险。

提供全面营养:低GI食物富含膳食纤维、维生素等营养成分,能够满足妊娠期母体和胎儿的营养需求。

适合妊娠糖尿病患者的低GI食物

1.全谷物食品

全谷物食品如糙米、燕麦、藜麦等,富含膳食纤维和多种维生素、矿物质。相比精制谷物,全谷物食品的GI值更低,更有助于维持血糖水平稳定。

糙米、糙米保留了稻米的大部分营养,GI值较低,适合妊娠糖尿病患者食用。

燕麦:燕麦富含β-葡聚糖等可溶性膳食纤维,能够延缓胃排空速度,控制餐后血糖上升。

藜麦:藜麦是一种高蛋白、低脂肪的谷物,富含多种氨基酸和矿物质,GI值较低,适合妊娠糖尿病患者食用。

2.蔬菜

蔬菜是重要的低GI食物,富含膳食纤维、维生素、矿物质等营养成分。蔬菜中的果胶等成分有助于控制餐后血糖上升。

根茎类蔬菜:如红薯、南瓜、胡萝卜等,虽然含有一定的碳水化合物,但GI值相对较低,适量食用有助于提供持久的能量释放。

十字花科蔬菜:如西兰花、花椰菜等,富含维生素C和叶酸,对胎儿的神经管发育有益,同时含有一定量的铬元素,可在一定程度上提高胰岛细胞活性,有助于降糖。

3.水果

低糖水果:如柚子、蓝莓等,GI值较低,适量食用有助于补充维生素和矿物质。

高纤维水果:如梨、猕猴桃等,富含膳食纤维,有助于控制餐后血糖上升。

4.豆类及其制品

黄豆:黄豆富含大豆异黄酮等植物雌激素,有助于改善胰岛素敏感性。

豆腐:豆腐富含优质蛋白质和钙,GI值较低,适合妊娠糖尿病患者食用。

绿豆:绿豆具有清热解暑的功效,适量食用有助于改善妊娠期的不适症状。

低GI食物因其具有能够缓慢释放葡萄糖、维持血糖稳定、提供全面营养等特点,成为妊娠糖尿病患者的理想选择。通过合理选择低GI食物并进行科学的饮食管理,妊娠糖尿病患者可以有效控制血糖水平,保障母婴健康。在日常生活中,妊娠糖尿病患者应注重饮食的多样性和均衡性,确保摄入足够的营养成分。另外,定期监测血糖水平也很重要。

(作者供职于山东省菏泽市立医院)

孕早期超声检查:确认宫内妊娠的关键步骤

□刘艳月

作为一种常用的现代医学手段,超声检查在孕早期的应用中尤为广泛。通过孕早期超声检查,医生能够确认妊娠是否为宫内妊娠,从而为进一步的产前检查和管理提供依据。本文将为大家详细介绍通过超声检查确认宫内妊娠的关键步骤。

孕早期超声检查的基本原理

超声波的工作原理

超声波是一种频率高于人类听觉范围的声波,通常用于医学影像学中。在超声检查中,高频声波遇到不同组织时会反射回来,根据反射波的回波时间、频率等信息,形成影像。这些影像可以帮助医生观察器官和结构的形态与位置。

超声检查在孕早期的作用

早期妊娠的诊断通常通过B超(二维超声)进行。B超在孕早期能够清晰显示子宫形态和结构,尤其对宫内妊娠的定位和评估至关重要。通过超声检查,医生可以确认胎囊是否位于子宫内,排除异位妊娠的可能性,还能准确测量孕囊的大小,判断其是否符合实际孕周。

宫内妊娠的超声表现

宫内妊娠的超声表现主要通过观察子宫内的孕囊、胚胎或胎芽来判断。孕6周左右,超声检查可以清晰显示孕囊影像。通过超声影像,医生可以确认妊娠是否为正常的宫内妊娠。超声检查还可以为后续妊娠进展提供参考,帮助评估胚胎的发育情况,确保孕期安全。

孕早期超声检查的关键步骤

选择合适的超声检查方法

超声检查方法分为经腹超声检查和经阴道超声检查两种。经腹超声检查一般适用于孕8周以上的孕妇,通过腹部施行,但由于孕早期胚胎较小,影像清晰度相对较低。经阴道超声检查则通过阴道探头来进行,能够提供更清晰的图像,特别适合在孕6周左右进行,能看到孕囊和胚胎的清晰影像。医生会根据孕妇的身体情况和孕周选择合适的超声检查方法。

确定孕囊的位置和大小

超声检查的第一步是确认孕囊是否位于子宫内。宫内孕囊通常位于子宫内壁,呈圆形或椭圆形。通过超声检查可以精确测量孕囊的直径,并判断其大小是否符合孕周。孕囊的大小与妊娠状态密切相关,如果孕囊的大小与孕周不符,可能提示胚胎发育异常或有异位妊娠的风险。测量孕囊的直径是孕早期超声检查的重要环节,有助于评估妊娠的健康状态。

观察胚胎和胎芽的发育情况

随着孕囊增大,超声检查可以看到胚胎和胎芽的发育情况。在孕6周左右,通过经阴道超声检查可以观察到胚胎且检测到心跳。这是宫内妊娠的重要标志之一。医生会仔细检查胚胎的位置、大小及心跳情况,以评估胚胎发育是否正常。如果胚胎未见心跳或者位置异常,可能提示妊娠存在问题,需要做进一步检查。

孕早期,超声检查能够确认宫内妊娠并评估胚胎的发育情况。选择合适的检查方法、仔细观察孕囊和胚胎的变化是判断妊娠是否正常的关键。对于孕妇来说,及时进行孕早期超声检查,可以有效确保妊娠顺利,并排除潜在的风险。

(作者供职于河南省内黄县人民医院)

在宝宝成长过程中,儿科护理如同坚固的护盾,为宝宝的健康成长提供坚实保障。它涵盖了宝宝从新生儿到儿童时期的各个阶段,在宝宝成长过程中起着关键作用。

新生儿护理:精心呵护娇嫩的新生命

新生儿刚刚脱离母体环境,犹如破土而出的幼苗,脆弱而敏感,需要全方位的精心照料。体温调节是新生儿护理的重要环节。新生儿的体温调节中枢发育不完善,皮下脂肪少,体表面积相对较大,易散热。因此,护士会借助暖箱调控环境的温度与湿度,为宝宝营造一个舒适的环境。

在喂养方面,护士会鼓励新手妈妈进行母乳喂养,并耐心指导其掌握摇篮式、侧卧式等正确的哺乳姿势,以确保宝宝能够顺利含接乳头,有效吸

吮乳汁,从而获得充足的营养。同时,护士也会教导新手妈妈母乳喂养的一些注意事项,比如严格把控配方奶粉的冲调比例、做好器具的清洁消毒工作等,防止宝宝因喂养不当引发胃肠道问题。

此外,新生儿皮肤娇嫩,护理时要格外轻柔。护士每日会为宝宝进行温水洗浴,清洁皮肤褶皱处,涂抹适量的婴儿润肤霜,保持皮肤水润。在更换尿布时,护士会仔细观察宝宝臀部的皮肤状况,及时发现并预防尿布疹,为宝宝提供贴心的服务。

婴幼儿护理:助力探索世界的脚步

进入婴幼儿时期,宝宝的活动能力逐渐增强,对世界充满好奇,但自我保护能力很有限。安全护理成为儿科护理的重中之重。护士会指导家

长对居家环境进行改造,包括在楼梯口安装防护栏、在电器插座上安装安全盖、将药品和热水瓶等危险物品妥善存放,以防止宝宝发生坠落、触电、烫伤、误食等意外事件。

在营养方面,随着宝宝的生长发育,单纯的母乳或配方奶粉已无法满足宝宝的生长需求,适时添加辅食至关重要。护士会依据宝宝的月龄和消化能力,为家长提供科学的辅食添加计划。从富含铁元素的米粉开始,逐渐引入蔬菜泥、水果泥、肉泥等,增加宝宝的饮食种类。

同时,这一阶段的宝宝免疫系统尚未健全,容易受到病原体的侵袭。护士会向家长详细介绍预防接种的有关知识,强调按时接种各类疫苗对预防传染病的重要性,叮嘱家长按照免疫规划程序为宝宝接

种疫苗,筑牢抵御疾病的防线。

儿童期护理:关注身心全面发展

进入儿童期,孩子的身体与心理发展日新月异。儿科护理不仅聚焦身体健康,还高度重视心理健康。当孩子患病时,护士会运用有趣的语言向孩子讲解治疗过程,通过送贴纸、玩游戏等方式拉近与孩子的距离,从而帮助孩子勇敢面对疾病,积极配合治疗。与此同时,护士也会关注家长的心理状态,用温暖的话语安抚家长,给予他们安慰与支持,消除他们内心的恐惧。

儿科护理贯穿宝宝生长发育的每一个阶段。在每一个阶段,家长与护士携手合作,定能为宝宝创造一个健康美好的未来。

(作者供职于山东省菏泽市牡丹人民医院)

儿童心理问题要早发现

□徐丽洁

在孩子成长的过程中,身体健康往往备受关注,而心理健康却容易被忽视。如今,越来越多的孩子出现心理问题。如果这些问题未能及时发现和解决,就可能逐渐演变成大问题,影响孩子以后的生活。

儿童心理问题的表现形式多种多样,且常常隐匿于日常行为中。在情绪方面,孩子可能会频繁出现焦虑、抑郁情绪。比如,有些性格原本活泼开朗的孩子突然变得沉默寡言,常常独自发呆,对以往感兴趣的事情提不起兴趣,经常唉声叹气甚至无故哭泣;有些孩子则表现为过度恐惧,害怕一些原本正常的事物,或者对上学、社交等日常活动产生强烈的抵触情绪。

在行为上,孩子也会出现诸多异常。比如,有些孩子会

出现攻击性行为,经常与同伴发生冲突,喜欢推搡、打骂他人;有些孩子则表现出退缩行为,不愿意参加集体活动,不愿意与其他小朋友交流、玩耍;有些原本已经养成良好生活习惯的孩子,可能会出现退行现象,比如原本能够自己入睡的孩子突然害怕自己入睡,需要家长陪伴。

儿童心理问题若长期得不到解决,危害极大。在学习方面,心理问题会严重影响孩子的注意力和学习能力。焦虑、抑郁情绪会使孩子难以集中精力听讲,记忆力下降,导致学习成绩下滑。在社交方面,有心理问题的孩子往往难以与他人建立良好的关系,他们的攻击或退缩行为会让其他小朋友对其敬而远之,久而久之,就会产生孤独、自卑情绪,影响未来的人际交往能力

和社会适应能力。更严重的是,长期被心理问题困扰的孩子,成年后出现心理疾病的概率会大大增加。

那么,如何才能早发现孩子的心理问题呢?家长和老师在日常生活中要密切观察孩子的行为表现。当孩子的情绪、行为出现明显变化且持续一段时间没有改善时,就要引起重视,并了解原因,同时要多与孩子沟通交流,建立良好的亲子关系和师生关系,让孩子愿意敞开心扉,分享自己内心的想法和感受。此外,家长要定期带孩子进行心理评估。专业的心理测评能够精准地发现孩子潜在的心理问题。

一旦发现孩子可能存在心理问题,家长不要惊慌失措。首先,要给予孩子更多的关爱和理解,耐心倾听孩子的

心声,让孩子感受到自己被接纳和支持。可以陪孩子做一些他喜欢的事情,如阅读、画画等,缓解孩子的不良情绪。其次,及时寻求专业心理医生的帮助。心理医生能够通过专业的方法对孩子的心理问题进行评估和诊断,并制订个性化的治疗方案。在学校方面,老师也应给予孩子更多的关注和帮助,营造一个温暖的班级氛围,鼓励其他同学关心、帮助有心理问题的孩子。

儿童时期是心理发展的关键时期,关注儿童心理健康,早发现、早干预,是家长、学校和社会共同的责任。让我们携手努力,为孩子的心理健康保驾护航,让每一个孩子都能在阳光下健康、快乐地成长。

(作者供职于山东省高密市人民医院)

盆腔炎是一种常见的女性生殖道感染,给女性健康带来了一定的威胁。很多女性对盆腔炎的认识不足,在面临盆腔炎时往往不知所措,甚至延误了最佳的治疗时机。本文将详细科普盆腔炎的相关知识,让女性更深入地了解不可忽视的生殖道感染问题,并加以重视,从而做好预防及治疗工作。

盆腔炎的定义及病因

在女性生殖系统中,盆腔炎是一种常见的感染性疾病,其病因多种多样,主要分为以下几个方面:

微生物感染

微生物感染中常见的病原体包括需氧菌、厌氧菌等。这些微生物不仅可以性传播、宫腔操作传播,还可以通过分娩等途径进入盆腔,从而引起感染。

性生活频繁

如果女性存在多个性伴侣、性生活频繁,且不注意卫生,均会导致盆腔炎的风险增加。

宫腔操作

在宫腔操作(如刮宫术、输卵管通液术及人工流产等)中,若操作不当或者术后护理不当,均容易造成盆腔感染。

盆腔炎的症状及危害

盆腔炎的症状多样且严重程度不一,其中常见症状主要有下腹痛、阴道分泌物增多、发热及其他症状等。下腹痛一般表现为持续性隐痛,在活动或者性交后加重;阴道分泌物可能表现为脓性、血性或者水样分泌物,并伴有异味。如果患者病情严重,可能导致高热、寒战等全身症状。除此之外,尿频、尿急、尿痛等也是盆腔炎的常见症状。

如果盆腔炎得不到及时治疗,就可能引发多种疾病,比如不孕症、异位妊娠、慢性盆腔疼痛等。盆腔炎可能会造成输卵管阻塞或粘连,对精子与卵子的结合产生影响,从而引发不孕。盆腔炎还可能增加异位妊娠发生的风险。若急性盆腔炎没有得到彻底治疗,可能发展为慢性盆腔炎,导致长期的盆腔疼痛。

盆腔炎的诊断及治疗

临床上主要根据患者的症状、体征及实验室检查结果对盆腔炎进行诊断。一般可以通过阴道分泌物检查、妇科检查、B超检查、血常规及C反应蛋白检测等确诊盆腔炎。

盆腔炎的治疗方法主要包括抗生素治疗、支持治疗及手术治疗等。在抗生素治疗中,根据病原体检测结果选择合适的抗生素,一般会采取广谱抗生素联合用药治疗,疗程为14天;在支持治疗中,患者需要保持充足的水分及营养摄入,并注意休息,避免过度劳累。如果抗生素治疗效果不理想或者患者有盆腔脓肿情况,可能需要进行手术治疗。

盆腔炎的预防

预防盆腔炎,首先要保持个人卫生,注意月经期、产褥期以及性生活卫生;其次要及时治疗阴道炎、宫颈炎等妇科疾病,以免炎症上行感染;再次要减少宫腔操作,避免人工流产、刮宫术等宫腔操作,若有宫腔操作,术后要做好相应护理;最后要增强身体免疫力,日常保持良好的生活习惯,通过饮食及锻炼,提高身体免疫力。

总之,盆腔炎对女性的影响较大,提高对盆腔炎的认识,并加强预防及治疗,能够帮助女性更好地保护自己身体健康。

(作者供职于山东省东营市利津县中心医院)

盆腔炎:女性不可忽视的生殖道感染问题

□杨小翠

孩子挑食的应对策略

□应元杰

挑食是许多孩子成长过程中普遍存在的问题,可能对孩子的身体健康和生长发育产生不良影响。作为家长,如何引导孩子克服挑食,实现营养均衡,是他们需要面对的重要课题。本文将从了解挑食的原因、应对策略以及实现营养均衡等3个方面进行探讨。

了解挑食的原因

孩子挑食的原因多种多样,包括生理、心理及环境等多个方面。从生理角度看,孩子的消化系统尚未完全发育成熟,可能对某些食物的口感、味道或质地产生抵触心理。在心理方面,孩子可能对新的或未知的食物产生恐惧感,也可能受家庭影响而挑食。此外,过度摄入零食、缺乏运动及不规律的生活节奏等,也可能导致孩子挑食。

应对策略

培养良好的饮食习惯:家长应设定固定的用餐时间,并避免在用餐时看电视、玩手机等分散注意力的行为。用餐氛围要轻松愉快,鼓励孩子与家长一起参与烹饪过程,以增加孩子对食物的兴趣。

选择多样化的食物:家长可通过变换食材和烹饪方式、制作色彩丰富及形状各异的食物激发孩子的食欲,同时逐渐增加食物种类,引导孩子尝试新的食物,以扩大他们的食物接受范围。

适量控制零食:家长应严格控制孩子零食的摄入量,避免在餐前给予过多零食,以免影响正餐食欲,可选择健康、营养的水果和坚果等,以补充日常所需的营养。

关注微量元素摄入:缺乏微量元素可能导致孩子食欲不振。家长应关注孩子的微量

量元素摄入情况,必要时可通过食物或营养补充剂进行补充。

营造愉快的进餐氛围:避免强迫孩子进食,而是采取鼓励、引导的方式,让孩子在愉快的氛围中进食。

实现营养均衡的妙招

合理搭配食物:在日常饮食中,家长应注重食物的合理搭配,确保孩子摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。例如,将肉类与蔬菜搭配起来烹饪,以提高食物的营养价值。

多吃蔬菜和水果:蔬菜和水果中富含维生素、矿物质和膳食纤维,对孩子的健康成长至关重要。家长应鼓励孩子多吃蔬菜和水果,以满足身体对营养的需求。

增加全谷类食物的摄入:全谷类食物如糙米、燕麦等富含碳水化合物和膳食纤维,有助于提供能量和改善肠道健康。家长可以在孩子的饮食中适当增加全谷类食物。

适量摄入蛋白质:蛋白质是构成人体组织的重要成分。家长应确保孩子每天摄入足够的蛋白质,可以选择鱼类、豆类等富含优质蛋白质的食物。

保持水分平衡:充足的水分有助于维持身体的正常代谢和废物排出。家长应鼓励孩子多喝水,避免过多摄入刺激性饮品。

总之,孩子挑食是一个需要关注的问题。家长应深入了解孩子挑食的原因,采取有效的应对策略,并通过合理搭配食物、增加全谷类食物的摄入及保持水分平衡等妙招,帮助孩子实现营养均衡,健康成长。

(作者供职于河南省漯河市市中心医院儿内科)