

# 卵巢囊肿患者日常管理注意事项

□黎舒敏

卵巢囊肿是临床常见的妇科良性肿瘤，大部分患者无明显症状，多在体检时偶然发现。当体检报告上出现卵巢囊肿字样时，大部分女性心头都会为之一紧，脑海中涌现出无数关于得了卵巢囊肿的担忧。事实上，卵巢囊肿分为生理性与病理性两种，且二者为管理策略不同，除了遵医嘱定期复查或治疗，日常生活管理也尤为重要。

## 卵巢囊肿的分类

**生理性囊肿**  
该类型卵巢囊肿与月经周期存在较大关联。一般情况下，生理性囊肿直径<5厘米，其壁光滑、薄、内部清澈，高发于育龄期女性，通常2个月~3个月经周期内便可自行吸收消失，无须过多关注。

**病理性囊肿**  
该类型的卵巢囊肿与月经周期无明显相关性，需予以重视。

畸胎瘤：源于生殖细胞，囊内可见头发、油脂、牙齿等组织，以良性居多，随着病情发展，极易发生

卵巢囊肿蒂扭转，经手术治疗后方可缓解。

**巧克力囊肿**：是由卵巢上子宫内膜组织周期性出血而形成，其内容物类似巧克力液，是异位症的主要表现。患者常伴有性交痛、痛经、不孕等症。

**囊腺瘤**：根据其性质，囊腺瘤可分为浆液性和黏液性两种类型，是卵巢囊肿中较为常见的良性肿瘤。随着病情的发展，囊腺瘤的体积可能会不断增大，需要通过手术治疗。

**卵巢囊肿的日常饮食管理**  
多吃富含优质蛋白、高纤维的食物

**优质蛋白**：确诊为卵巢囊肿的患者可选择富含Omega-3(一种多不饱和脂肪酸)的深海鱼类作为食物来源，同时，豆腐、瘦肉等食品也是良好选择。这些食物作为组织修复的关键原料，在卵巢囊肿患者的日常饮食中扮演着重要角色。

**高纤维食物**：如水果(包括橙

子、草莓)、蔬菜(例如卷心菜、菠菜等)、全谷物(如糙米、藜麦、燕麦)以及豆类，这些纤维含量较高的食物有助于清除患者体内的多余雌激素，维持体内激素水平的稳定性。

**抗炎食物**：姜黄、生姜、大蒜等具有天然的抗炎特性，有利于减轻盆腔炎症，改善卵巢囊肿。

**少食用或避免食用高脂肪、高糖食物**  
高脂肪食物：尤其是饱和脂肪和反式脂肪，过量摄入容易导致体内脂肪生成雌激素，从而影响到内分泌系统平衡，扰乱激素的稳定。

**高糖与精加工食物**：甜饮料、奶茶、蛋糕等食物均会导致患者血糖在短时期内快速升高，极易加剧胰岛素抵抗及炎症反应，扰乱内分泌系统。

**刺激性食物**：若患者同时伴有盆腔不适或痛经，需严格减少辛辣食物、酒精、咖啡因的摄入。

**科学运动及相关注意事项**  
核心肌群训练：适度地进行强

化核心肌群的力量训练，有助于保护并支撑盆腔内的器官。

**低强度的有氧运动**：普拉提、瑜伽、太极拳等均可增强机体免疫力，舒缓压力，同时不会对机体造成冲击。尤其是瑜伽及普拉提等运动可促进盆腔血液循环，避免过度挤压腹部。

**运动过程中需依据自身情况量力而行**。若囊肿直径>5厘米，剧烈运动极易诱发卵巢囊肿蒂扭转风险，需立刻进行手术治疗。

**规律作息，保持良好心态**  
保证充足睡眠，避免熬夜。睡眠是内分泌修复的关键，建议卵巢囊肿患者每日保证7小时~8小时的睡眠时间。

**经期特殊护理**  
经期需注意保暖，避免腹部受凉，同时避免盆浴，可选择淋浴防止细菌感染引发盆腔炎症；避免过度劳累，减少体力劳动，防止盆腔压力增大。

**情绪管理，避免焦虑**  
确诊卵巢囊肿后，患者可能会产生焦虑和恐惧等负面情绪。长期的消极情绪不利于患者健康。为了减轻这些情绪的影响，建议患者建立正确的认知，主动与主治医生沟通，建立信任关系，并坦诚地向医生表达自己的疑惑或顾虑。

**科学日常管理，树立正确的就医观**  
卵巢囊肿并非“不治之症”，大多数患者通过定期监测和日常管理可以实现病情稳定，甚至消除囊肿。在日常生活中，应注重均衡饮食、科学运动、规律作息、保持平和心态，并严格遵守复查计划。然而，需要明确的是，日常管理并不能取代专业的医学治疗。如果卵巢囊肿具有较高的恶性或破裂风险，患者应严格遵循医生的指导，积极配合治疗和监测，以达到最佳的治疗效果。

(作者供职于广东省清远市清新区人民医院)

## 「笑尿了」是盆底肌在发出「求救信号」

□王春

“笑尿了”这句日常调侃背后可能隐藏着身体发出的健康警报。当咳嗽或大笑时，尿液不受控制地漏出，医学上称之为压力性尿失禁，而这往往是盆底肌发出的求救信号。

盆底肌由多层肌肉和筋膜构成，形成一张富有弹性的网状结构，它稳固地支撑着盆腔内的器官，并控制着尿道、阴道和肛门的开闭。通过有意识地收缩或放松这些肌肉，我们能够执行排尿、排便等基本生理功能。在正常状态下，盆底肌维持着一定的张力，即便腹压骤然升高，也能通过肌肉的收缩来防止尿液的不自主溢出。当盆底肌失去弹性、支撑力减弱时，就会导致控制功能失效。

盆底肌受损的原因多种多样，怀孕和分娩是女性常见的诱因之一。孕期子宫逐渐增大，长期压迫盆底组织，导致肌肉纤维拉长；分娩时，盆底肌可能过度拉伸甚至撕裂，进一步削弱其支撑能力。此外，年龄的增长也是一个重要因素。随着年龄的增长，肌肉弹性逐渐下降，雌激素水平降低，这会导致盆底肌萎缩，支撑力减弱。长期便秘、慢性咳嗽等会使腹压持续升高，不断“冲击”盆底肌，加速盆底肌老化、松弛。

遇到“笑尿了”的情况无须尴尬，及时采取措施可以有效缓解这一问题。可以通过盆底肌训练来增强肌肉力量，其中最著名的是凯格尔运动。具体操作是先识别盆底肌，然后进行收缩，持续5秒钟后放松，如此交替。每次重复10次~15次，每天练习3组。在训练过程中，应避免屏气或同时收缩腹部和腿部肌肉，因为这个可能会降低训练效果。如果能持续练习3个月以上，大多数轻度患者的症状会得到明显改善。

对于中度至重度患者，建议在医生的指导下采用生物反馈治疗或电刺激疗法。生物反馈治疗是利用高精度传感器实时监测盆底肌的收缩信号，并将这些信号转换为可视化的波形或数值反馈。患者能够通过屏幕上的动态信息调整训练的强度和节奏，配合专业康复师制订个性化训练计划，有效提高肌肉的协调性和控尿能力。电刺激疗法则通过特定频率的电脉冲刺激神经丛，激活休眠的神经肌肉单元，并促进局部血液循环，加速受损组织的修复。许多患者在持续4周~6周的治疗后，漏尿的发作频率显著降低。如果保守治疗效果不佳，手术干预可能成为关键选择。

预防盆底肌损伤，可以从日常生活中的细节做起。孕期女性应当适当进行盆底肌锻炼，以减轻胎儿对盆底造成的过大压力；分娩后应立即开始产后恢复，避免过早承担重物，保持适宜的体重，并积极治疗慢性咳嗽、便秘等可能导致腹压增加的疾病；对于长时间坐着的人群，建议每小时起身活动一次，以缓解盆底肌的压力。

“笑尿了”现象背后反映的盆底肌问题，实际上是身体发出的健康警报。这不仅影响到日常生活质量，还可能引起泌尿系统感染、会阴部下坠感等并发症。面对这一问题，通过科学的训练和治疗，大多数人能够恢复盆底肌的活力，远离尿失禁的困扰。

(作者供职于山东省济南市第五人民医院)

## 幼儿急疹，避免盲目用药

□祁献芳

幼儿急疹又称婴儿玫瑰疹，是婴幼儿群体中一种常见的急性发热疾病。由于早期缺乏特异性指征容易被误诊，加之患儿高热不退，常造成过度医疗或盲目用药。了解幼儿急疹的特点与用药知识，有助于避免患儿用药伤害。

**幼儿急疹的病因与治疗**  
病因  
幼儿急疹主要是由人类疱疹病毒6型(HHV-6)引起，少数由人类疱疹病毒7型(HHV-7)感染所致。

**临床表现**  
以高热为首发表现，起病急，体温突然升高至39摄氏度以上，持续3天~5天，全身症状比较轻。退热后疹子开始出现，疹子为充血性斑丘疹，3天~5天后消退，无色素沉着。

**治疗**  
以退热等对症治疗为主。

若幼儿>2月龄，腋下温度>38.2摄氏度，推荐口服对乙酰氨基酚，应间隔4小时~6小时用药，24小时不超过4次。若幼儿>6月龄，推荐使用对乙酰氨基酚或布洛芬。布洛芬间隔6小时~8小时用药，24小时不超过4次。

**避免盲目用药**  
避免使用抗病毒药物  
目前，无专门针对HHV-6、HHV-7病毒的特效抗病毒药物。幼儿急疹是一种自限性疾病，通常不需要使用抗病毒药物。重症患儿应在医生的指导下使用抗病毒药物(如更昔洛韦等)。

避免使用抗菌药物  
幼儿急疹是由病毒感染引起的，抗菌药物治疗无效。盲目使用抗菌药物不仅不能缩短病程，还可能增加副作用发生风险及耐药性。抗菌药物仅在医生明确诊断合并细菌感染时才可使用。

避免使用糖皮质激素退热  
糖皮质激素不能缩短幼儿急疹的病程，反而可能导致病情加重或掩盖病情。因此，一般不建议将糖皮质激素作为退热剂用于儿童退热。

避免退热药物联用或交替使用  
不推荐家长自行交替使用两种退热药，因为容易搞错时间或剂量而导致用药过量。如果一种退热药效果不好，应在医生的指导下考虑是否交替使用。如需使用，务必记录好用药时间和种类。

避免使用抗过敏药物  
患儿在体温下降后或退热

## 儿童肥胖症的危害

□戴良仔

在公园里，我们经常能看到一些肉嘟嘟的孩子，他们跑起来脸颊上的肉一颤一颤的，模样十分可爱，常被长辈夸赞“胖乎乎”的有福气。然而，这份“可爱”背后，可能正悄然隐藏着健康隐患，儿童肥胖症已成为不容忽视的成长问题。

儿童肥胖症是指孩子体内脂肪积累过多，超出正常范围。随着生活水平的提高，孩子可以轻易获得高热量、高脂肪和高糖食物，如炸鸡、薯条、蛋糕等。同时，电子产品普及导致孩子户外活动时间显著减少，久坐不动成为常态。这些因素共同作用，使儿童肥胖症的发病率逐年上升。

肥胖对儿童健康有多方面的影响。首先，在身体发育方

面，肥胖儿童体重过重，会给骨骼和关节带来额外压力。就像小树苗被重物压着，难以笔直生长，孩子的骨骼发育可能受到影响，出现骨骼变形、关节疼痛等问题，进而影响未来的运动能力和身体姿态。

其次，肥胖可能影响孩子的身高增长，因为过多的脂肪会干扰生长激素的正常分泌，使孩子错过长高的关键时期。心血管系统也难以承受肥胖带来的负担。过多脂肪堆积在血管壁上，会导致血管狭窄，血液流动不畅，增加心脏负担。

长期如此，孩子成年后患高血压、冠心病等心血管疾病的风险会显著增加。呼吸系统和消化系统也会受到影响。肥胖孩子的胸部和腹部脂肪堆积，会压迫胸腔，限制肺部

的扩张和收缩，导致呼吸不畅。他们在运动时，更容易感到气喘吁吁、呼吸困难，不仅影响运动能力，还可能降低身体的耐力和免疫力，使孩子更容易生病。

除了身体上的影响，肥胖还可能对孩子的心理健康造成伤害。在成长过程中，孩子对自己的外貌逐渐有了认知，肥胖可能会让他们遭受同伴的嘲笑和排挤，从而产生自卑、孤僻等心理问题。这种心理创伤可能会伴随孩子的一生，影响他们的人际交往和性格发展。

那么，如何帮助孩子保持健康体重呢？关键在于养成良好的生活习惯。在饮食方面，要保证食物的多样化，多吃蔬菜、水果、全谷类食物，适量摄入优质蛋白质，如瘦肉、鱼类、豆类等，少吃高热量、高脂肪、高糖食物。同时，控制每餐的食量，避免暴饮暴食。

## 科学的儿科护理常识

□邵春红

在育儿过程中，科学的儿科护理对孩子的健康成长至关重要。家长掌握系统的护理知识，既能做好日常照料，也能在孩子出现不适时合理应对。

**日常护理需聚焦喂养、皮肤护理、睡眠管理3个核心方面。**  
在喂养方面，0个月~6个月婴儿优先选择母乳。喂养频率需依据婴儿的饥饿信号调整，一般每2小时~3小时一次。在添加辅食阶段，遵循由少到多、由稀到稠、由细到粗的原则。初次添加单一食材后，观察3天~5天，确认婴儿无皮疹、腹泻等异常反应，再引入新食材。

在皮肤护理方面，婴幼儿皮肤娇嫩，需选用无香料、无酒精的专用洗护产品。洗澡时，建议将水温控制在37摄氏

度~40摄氏度，洗澡时间不超过15分钟。洗完用柔软的毛巾轻轻擦干婴幼儿的皮肤，并及时涂抹婴幼儿专用润肤露，保持皮肤水润。尿布需及时更换，每次更换后用温水清洁臀部，擦干后可涂抹护臀膏，减少尿液、粪便对皮肤的刺激。

在睡眠管理方面，1岁~3岁幼儿每日需保证10小时~13小时的睡眠。家长可固定每天入睡时间和起床时间，帮助孩子建立规律作息。睡眠环境需保持安静，光线柔和。睡前1小时，避免让幼儿接触电子产品或进行剧烈活动，可通过讲故事、听轻柔音乐等方式帮助孩子入睡。

孩子出现身体不适时，正确识别症状并科学处理十分关键。发热是儿童常见症状，家

长应使用儿童专用体温计为孩子测量体温。若体温低于38.5摄氏度，可适当减少孩子衣物，用温水毛巾擦拭孩子的额头、颈部等部位帮助散热；若体温超过38.5摄氏度，需在医生的指导下使用退热药物。

咳嗽多与呼吸道不适相关。孩子轻咳时，可将室内湿度保持在50%~60%，鼓励孩子多喝水，缓解呼吸道干燥。若咳嗽伴随呼吸频率加快、喘息等情况，需及时带孩子就医，排查是否存在呼吸道感染等问题。

腹泻时，家长要记录孩子大便的性状和次数，注意补充水分，可按说明书给孩子服用口服补液盐，预防脱水。饮食可暂时调整为清淡易消化的食物，避免食用油腻、生冷食物。

若腹泻持续超过3天，或伴随呕吐、发热等症状，应尽快带孩子就医。

日常预防能有效降低孩子生病概率。家长需按照国家免疫规划程序，定期带孩子到正规医疗机构接种疫苗，接种后观察30分钟，无异常反应后再离开。定期清理家庭卫生，每天开窗通风，减少室内细菌、病毒滋生。同时，培养孩子良好的卫生习惯，如饭前便后用流动水洗手等，减少病菌侵入。

儿科护理需要家长投入足够的耐心与细心，通过不断学习科学的护理知识，在日常照料中关注细节，在疾病应对时保持理性，才能为孩子健康成长提供坚实保障。

(作者供职于山东省寿光市中医医院)

“胃不和则卧不安”出自《素问·逆调论》第三十四篇，其中提出：“不得卧而息有音者，是阳明之逆也……阳明逆不得从其道，故不得卧也。”这句话的意思是，胃气应当下降却反升，导致“睡眠不宁”。因此，无论何种原因引起的脾胃功能紊乱，都可能造成儿童夜间睡眠不安，严重影响孩子的健康成长。

“胃不和则卧不安”强调了脾胃功能与睡眠质量的密切关系。本文将从中医角度，结合现代医学研究，探讨如何通过饮食调理、作息调整和运动促进，改善儿童睡眠质量，实现“胃和卧安”的目标。

**饮食调理：健脾消食，助眠安神**  
人体脏腑调和，气血充足，心神安定，“阴平阳秘”，则夜寐安。中医认为，中焦脾胃为后天之本，乃气生化之源。小儿先天脾胃常不足，脾胃功能失调常导致气机逆乱、阴阳失衡，进而影响睡眠。因此，保持脾胃气机调畅至关重要。饮食调理是改善小儿睡眠、促进生长发育的第一步。

**避免饮食过量**：由于小儿的胃容量较小且消化功能相对较弱，不规律的饮食习惯或暴饮暴食容易给脾胃带来过重负担，从而导致积食和胀气，这可能会干扰他们的睡眠质量。

选择清淡易消化、营养丰富的食物：如小米粥、山药等，有助于健脾养胃，促进消化吸收。

适当食用助眠食物：如莲子、百合等，这些食物具有养心安神的作用。

**作息调整：顺应自然，调整作息**  
《黄帝内经》强调：“顺四时而适寒暑”“逆之则灾害生，从之则苛疾不起”。即应遵循四季养生法则：春生夏长，秋收冬藏。强调“天人相应”，人体的生理活动与自然节律密切相关。改善小儿睡眠质量，需培养良好的作息习惯。

固定作息时间：顺应自然气候的变化，春夏晚睡早起，秋季早睡早起，冬季早睡晚起。结合生长激素分泌高峰，建议小儿在晚上9点左右入睡。中医认为，此时阳气开始衰退、阴气渐盛，提前入睡有助于养心安神，不影响生长激素分泌。

睡前避免过度兴奋：如剧烈运动、看电视等，这些活动会刺激神经系统，影响入睡。

**运动促进：适度运动，助消化、安神**  
《黄帝内经》强调“形神一体”，脏腑功能失调、气血运行不畅都可导致“夜卧不安”。适当运动可以调节气血，疏通经络，释放情绪，从而促进睡眠。

饭后适当散步：饭后适当散步有助于促进胃肠蠕动，缓解腹胀、腹胀等问题。

每天坚持有氧运动：如跳绳、慢跑等，有助于增强心肺功能，调节情绪，改善睡眠。需要注意的是，睡前不宜进行剧烈运动，以免影响入睡。

总之一，要实现“胃和卧安”，家长需在日常生活中严格执行饮食有节、起居有常、运动适度，从源头上调理脾胃。若孩子已出现明显的积食、腹胀或睡眠障碍等症，则需要医务人员积极干预。通过精准的辨证论治，采用小儿推拿、穴位贴敷、中药内服等方法，针对性解决脾胃失调问题，标本兼治，从而恢复孩子安稳的睡眠，保障其健康成长。

(作者供职于贵州中医药大学第一附属医院)

多动症的科学干预策略

□郭峰

在儿童成长过程中，许多家长认为活泼好动是孩子的天性。然而，如果孩子表现出无法专注学习、频繁打断他人、情绪易冲动等行为，家长应警惕这可能是注意缺陷多动障碍(ADHD，俗称多动症)的迹象。多动症并非简单的调皮捣蛋，而是一种神经发育障碍性疾病，需通过科学方法帮助孩子提升注意力。

**专业评估，综合干预**  
若症状持续3个月无改善，需及时就医排查神经发育问题。医生可能建议进行行为疗法、认知训练或药物治疗。行为疗法通过专注力游戏延长专注时间；认知训练注重提升自我控制能力；药物治疗需严格遵医嘱使用盐酸托莫西汀、盐酸哌甲酯等药物。

**家庭与学校的协同支持**  
家长应避免将多动症视为“懒惰”或“故意捣乱”，而应理解孩子的大脑额叶发育滞后，这导致了他们的自控能力不足。保持家庭规则的一致性，并使用图片清单来呈现任务步骤，以降低认知负荷。老师可以采用多样化的教学方法激发孩子的学习兴趣；在公共场合表扬进步，私下沟通改进方向，避免当众批评，以免引发逆反心理。

多动症是可以干预的神经发育障碍，通过环境调整、行为训练、专业支持与家校协作，多数孩子能显著改善注意力问题。关键在于早期识别、科学干预，帮助孩子建立自信，而非简单贴上“调皮”标签。若怀疑孩子有多动症倾向，建议寻求儿童精神科医生或发育行为儿科医生的专业评估，制订个性化干预方案。

(作者供职于山东省淄博市沂源县人民医院)

## 中医调理小儿睡眠

□杜芳