

生殖系统保养关乎女性健康

□方 蕾

近年来,我国各种妇科疾病发病率呈逐年升高,且有年轻化趋势。对于成年女性来说,最常见的不是感冒发热,而是私密问题困扰。比如私处受松弛、干涩、炎症刺激等诸多问题,而这些都与女性生殖系统的健康密切相关。生殖系统健康与否直接关系到女性机体内分泌雌激素水平,也由此决定着女性今后的容颜、健康,以及家庭幸福。

生殖系统保养与容颜

有些皮肤疾病是因为内分泌机能失调等引起的,比如脸部容易

生长斑、暗痘、小皱纹或脸色暗黄,皮肤松弛等。想要解决皮肤问题,关键还要从问题的源头解决。首先就是做好生殖系统保养。

生殖系统保养与体型的关系

血液中人体的总脂肪含量多少和内脏脂肪细胞的多少分布,或多或少与雌激素有关系。胰岛素可以帮助其加快代谢和储存大量的葡萄糖,以达到降低血糖的目的。因此,如果一个女性生殖系统出现内分泌失调,或将导致的卵巢内分泌机能紊乱,从而导致肥胖。

生殖系统保养与女性生理周期的关系

正常情况下,阴道内的菌群比较平衡,酸碱度也相对接近均衡。这种良好的环境会适宜精子暂时存留,这是非常重要的。如果阴道这种优良的环境长期被破坏,便容易导致女人发生自然免疫性不孕,诱发其他疾病,比如细菌性阴道炎可诱发生殖器感染、盆腔炎、肾炎、性交痛等疾病。得了细菌性阴道炎,会伴有外阴瘙痒等症状,对女性的生活和工作造成不便和影响,同时也会影响

夫妻生活。

生殖系统保养与更年期的关系

更年期中的女性常会出现,比如脾气急躁、暴躁、喜怒无常,失眠、心烦、健忘、多梦、记忆力持续下降,免疫力减弱等,甚至可能出现绝经等。这些症状发生的主要原因就是卵巢机能下降,导致卵巢功能早衰,如果生殖系统保养没有做好而导致衰老,会提前进入更年期,皮肤也逐渐开始松弛。

生殖系统保养与妇科病的关系

如果女性的生殖系统保养没

有做好,会增加患妇科疾病的可能性。妇科疾病主要包括慢性阴道炎、宫颈炎、还有细菌性子宫管内膜炎,乳房小叶过度增生,乳腺纤维增生,甚至还有乳腺癌等。

如果患上妇科疾病,患者除了要忍受身体带来的痛苦,还严重影响夫妻生活。

那么,现在我们就要认识到生殖系统保养对女性健康的重要性。只有保障了生殖系统的健康,才能保证身体细胞的健康和活力。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院生殖医学科)

走进儿童医院,要问最让给宝宝看病的父母烦恼的事情是什么?想必长时间的排队挂号、看病、取药,医生问诊时间短,让病人深有感触,“三长一短”也由此而来。那么,要如何避免以上问题呢?

认识一下预约检查

什么是预约挂号

预约挂号是各地近年来开展的一项便民就医服务,旨在缩短看病流程,节约患者时间。这种预约挂号大多通过医疗机构提供的电话或者网络进行,基本上是免费或者只收取很少的手续费。预约挂号在一定程度上也有利于改善患者就医环境,促进“实名制”的推行,受到了患者的肯定和欢迎。

先预约、后就诊

患者可通过手机APP(应用程序)预约、电话预约、短信预约、诊间预约、门诊现场自助预约、社区转诊预约等多种预约挂号途径。

预约挂号的四大优势

预约挂号是把选择权交给患者,让患者自己决定到院时间,使患者由“被动接受”变成“主动计划”。患者预约成功后,能根据自己的时间,有计划地选择时间来院就诊,有效缓解了门诊患者扎堆的现象,改善了门诊候诊的环境。

一、不用现场排队。患者不用来到现场排队,减少现场挂号导致的聚集,避免出现交叉感染,且可按预约时间优先就诊。

二、不用等待。患者可以根据预约挂号的时间段来医院就诊。患者分时间段就诊,实现错峰诊疗,减少在医院的等待时间。

三、轻松完成在线支付。在线支付与医保系统对接,实现医保“脱卡”支付。

四、检查、检验报告的及时查询。通过手机,患者可以随时查看各项检查、检验报告以及费用清单等。

网上预约挂号流程

- 1.登录预约网站。
- 2.点击“网上预约挂号”阅读“预约挂号须知”。
- 3.选择预约的专科、医师和就诊时间。
- 4.填写患者信息:真实姓名、身份证号码、联系电话、家庭住址。
- 5.预约成功后,预约信息会以短信方式发送至预约者手机,预约短信平台会于就诊前一天再次发短信至患者手机提醒其按时前来就诊。
- 6.预约患者必须准时来院挂号,挂号时凭身份证及手机号码予以确认,再到相应科室等候呼叫就诊。

预约就诊注意事项

- 1.网上预约挂号受理时间:周一至周日,24小时开通。
 - 2.预约挂号期限:预约次日至8天内的医师号源。
 - 3.已经预约者如确实不能按时就诊,可在预约就诊前至少1天登录预约网站,点击“预约挂号”点击“预约查询”输入手机号码“点击取消预约”。
 - 4.如超过预约时间1小时以上前来就诊的预约失效,由分诊护士另行安排就诊时间或接诊医师。
 - 5.对累计2次失约者将其列入黑名单,取消预约资格。
 - 6.预约医师因特殊原因不能按排班表出诊的预约中心会通知预约患者更改预约时间或取消预约的。如临时紧急情况来不及通知的,由分诊护士安排就诊。
- 笔者提醒带宝宝看病的家长,预约挂号看病不但能节省时间,还能最大限度避免交叉感染。

(作者供职于河南省儿童医院检验科)

预约检查,让宝宝快点回家

□范桂林

如何治疗子宫内膜异位症

□褚永蛟

子宫内膜异位症简称内异症,是妇科常见疾病多见于育龄期的女性。子宫内膜异位症在不同程度上影响着女性的生活质量和健康。

一般情况下子宫内膜位于宫腔内,子宫内膜异位症是由于子宫内膜的一些腺体、间质组织出现在子宫腔以外的位置,其发生率不超过10%,但近年来发现该病发病率呈上升趋势。子宫内膜异位症有哪些症状?我们日常生活中该如何调理呢?下面我们就来一起了解下。

常见症状

下腹痛和痛经:子宫内膜异位症患者最常见的症状就是疼

痛,多表现为继发性痛经或进行性痛经加重。疼痛常发生于月经来潮时,且往往持续整个月经周期。下腹、腰骶、盆腔中部为疼痛发生部位,另外会阴部、肛门和大腿处有时也会出现疼痛。

月经异常:一些子宫内膜异位症患者会有月经量增多、经期延长、经期点滴出血等非正常情况。导致月经失调的原因与内膜增多有关。

不孕:子宫内膜异位患者不孕率较高。导致不孕的原因是比较复杂的,有输卵管粘连、盆腔内环境改变等。子宫内膜异位症本身的免疫异常表达,以及炎症因子的表达,可以破坏受孕

环境,导致受精卵受到影响,从而导致不孕。

性交不适:多发生于子宫直肠凹陷有异位病灶及因有局部粘连使子宫后倾者,由于周围组织肿胀进而影响性生活。

膀胱症状:部分患者子宫内膜会异位至膀胱,这类患者通常会有周期性尿频、尿痛的现象。如果病灶侵犯至膀胱黏膜,则会有周期性血尿发生的可能。

大便便秘:粪便通过直肠时会觉得疼痛难忍,这种情况一般在月经前期或月经后发生。

如何调理

子宫内膜异位症患者也无须过多忧虑,日常生活中还是有

很多调理的方法。

1.日常生活中要适当进行体育锻炼,增强身体抵抗力,促进机体新陈代谢能力。注意月经期不要去做剧烈运动,要放松心情,不要过于紧张、焦虑。

2.饮食方面要少吃辛辣刺激食物和油腻性食物;减少咖啡因摄入量,咖啡因可能会加重一些女性的疼痛感;多吃含有ω-3脂肪酸的秋刀鱼等,这种物质能抑制前列腺素的产生,是天然的抗前列腺素良药。另外,患者必须补充营养,增强免疫力,多吃高纤维素食物,可以有效调节身体各种机能。

3.患者身体处于恢复阶段

时,养成良好的生活习惯,避免熬夜。

5.热敷及多喝热水,卧床休息等,可以减轻子宫内膜异位症引起的不适感。

6.必要时遵医嘱使用相关药物进行调理。

子宫内膜异位症患者的日常调理非常重要。笔者已经介绍了一些日常调理方法,做到以上几点可有效帮助女性减轻子宫内膜异位症带来的不适感。此外,子宫内膜异位症患者要定期到医院进行复查,避免出现病情复发或加重的情况。

(作者供职于郑州大学第一附属医院河医院区妇科五病区)

新生儿肺炎的早期识别和治疗

□邓志艳

新生儿患肺炎后不像成年人症状那么典型,起病比较隐匿,且病程进展较快,用药相对局限,治疗起来会比较麻烦。那么,我们要怎么识别和治疗新生儿肺炎呢?

哪些新生儿容易患肺炎

- 1.产妇产前就有发热、胎膜早破、泌尿系统感染等病史。
- 2.出生后的新生儿有早产、低体重、先天性心脏病、窒息、免疫缺陷、营养不良等高危因素。
- 3.生活环境较差、卫生条件不好、护理人员卫生观念不强。

新生儿肺炎有哪些典型症状

吸入性肺炎

羊水、胎粪吸入者:羊水吸入量少者可无症状或仅轻度呼吸困难,吸入量多者可出现呼吸困难、青紫,口腔流出液体或泡沫,肺部可闻及粗湿啰音;胎粪吸入者症状较重,可见羊水混胎粪,患儿皮肤、脐窝、指(趾)甲被胎粪污染,口腔/鼻腔中含有胎粪,窒息复苏后很快出现呼吸急促、发绀甚至呼吸衰竭。

乳汁吸入者:乳汁吸入者常有喂奶后呛咳,乳汁从口腔、鼻腔流出或涌出。患儿可有咳嗽、喘憋、发绀、肺部啰音等,严重者可导致窒息。

新生儿肺炎有哪些严重并发症

新生儿患肺炎后症状不典

时内发病,新生儿复苏后可出现气促、青紫、呼吸困难、体温不稳定、反应差等。病毒感染者可无明显症状,而在2天~3天,甚至1周左右逐渐出现呼吸困难,并进行性加重。

出生后感染:可出现发热或体温不升,反应差等全身症状。呼吸系统表现为气促、鼻翼翕动、发绀、吐沫、三凹征等。呼吸道合胞病毒肺炎可表现为喘息;沙眼衣原体肺炎患儿出生时常有眼结膜炎病史;金黄色葡萄球菌肺炎易合并脓气胸。

型,若不及时治疗,容易发生并发症或出现生命危险。

全身感染:如败血症、化脓性脑膜炎和感染性休克。

心力衰竭:患儿烦躁不安、心率加快,呼吸快。

呼吸衰竭:肺不张,新生儿肺炎若不及时治疗,导致支气管内痰梗阻,从而导致肺实质被压缩形成肺不张。

新生儿如何预防肺炎

1.尽量给予新生儿清洁、卫生的生活环境,房间通风每天2次,每次30分钟,可减少病毒滋生;护理人员要注意个人卫生,勤洗手;家人若发生呼吸道感染,要避免

传播给新生儿。

2.避免因饮食不当,反流的胃内容物被新生儿吸入气道造成吸入性肺炎。

新生儿出现哪些症状要及时就医

1.如果有羊水胎粪污染病史和窒息缺氧史,需要出生后在医院进行检查、监护、治疗,直到新生儿恢复正常。

2.出院后,肺炎新生儿如果出现口唇周围发绀、口吐泡泡、饮食差、尿量较平时明显减少、呼吸带点头样动作等,应尽快到医院就诊。

(作者供职于通许第一医院新生儿科)

警惕孩子腺样体肥大

□李 颖

保守治疗

饮食方面。平时要清淡饮食,营养均衡。新鲜水果、蔬菜、鱼虾等食物可以提高身体免疫力和抵抗力,减少发生感染的概率;忌食辛辣、生冷等刺激性食物。

预防感冒。孩子感冒时,鼻腔、咽喉等部位会分泌一些炎性物质,对腺样体产生刺激导致增生。

药物治疗。医生通常使用糖皮质激素,以及抗组胺药物控制炎症。同时,家长可以使用生理盐水对孩子的鼻腔进行冲洗,从而降低炎症分泌物对腺样体的刺激。

张口呼吸,会引起孩子颌面骨发育异常,如上前颌变长、硬腭高拱、上切牙突出、唇厚、上唇上翘,下唇下垂、咬合不良、面容呆板,出现“腺样体面容”。

影响发育。腺样体肥大会阻塞鼻腔,造成呼吸不畅,引起大脑缺氧,会影响孩子智力发育。

全身症状。主要表现为慢性中毒及反射性神经症状。表现为营养不良、反应迟钝、注意力不集中、夜惊、磨牙、遗尿等症状。

如何治疗腺样体肥大

如果孩子被确诊为腺样体肥大,有两种治疗方法:一是保守治疗,二是手术治疗。

□王 楠

内分泌治疗

有些乳腺癌的生长依赖雌激素,内分泌治疗的目的是减少体内雌激素的产生,或者抑制雌激素与乳腺癌细胞结合。常用药物有他莫昔芬、来曲唑、依西美坦等。

化学治疗

化学治疗即化疗,化疗已成为乳腺癌各阶段积极治疗的方式。化疗是利用化学物质杀死癌患者的癌细胞,能杀灭局部的肿瘤细胞,同时也可杀灭远处转移的肿瘤细胞。新辅助化疗就是在实施局部治疗方法之前进行全

身化疗。乳腺癌的发病率跟环境,以及工作压力、生活压力的增大息息相关,且呈年轻化趋势。因此,对乳腺癌患者来说,需要分型,以及全身评估后进行综合治疗。乳腺癌的个性化治疗策略主要有以下几种。

手术治疗

乳腺癌手术治疗的方式主要有以下几种:1.保留乳房的乳腺癌切除术,适合于临床一期、二期的乳腺癌患者;2.改良根治术,也是目前最常用的手术方式;3.乳腺癌根治术及扩大根治术,目前应用较少;4.全乳房切除术,该方法对原位癌、微小癌,以及年老体弱不宜进行根治性手术的患者比较适用;5.乳房重建术。

放射治疗

乳腺癌放疗具有一定指

征。比如,“三阴”乳腺癌有腋窝淋巴结转移,这种情况下是建议进行乳腺癌放疗;还有就是乳腺癌原发病灶比较大,即使做了手术根治,但是胸壁也有可能残留癌细胞,这种情况也是需要放疗;还有一部分乳腺癌患者做了保乳手术后,常规进行预防性放疗;在放疗时可以配合同步化疗控制病情发展,然后定期进行血常规、肝肾等功能检查。放疗有可能对血细胞造成影响,会引起白细胞降低等情况,因此需要进行一步治疗。

什么是硬膜外麻醉

□高晓华

硬膜外麻醉是将麻醉药物注入硬膜外腔,使脊神经根产生暂时的麻痹,称为硬膜外麻醉。硬膜外麻醉可分为连续硬膜外麻醉和单次硬膜外麻醉。硬膜外麻醉不是全身麻醉,注射麻醉药物后支配的区域产生麻痹,硬膜外麻醉阻滞主要用于腹部及以下的手术,常用于妇产科手术。

硬膜外麻醉并不会造成产程延长。产程是孕产妇非常关心的问题,在早期临床研究中,认为其可以增加剖宫产或器具助产(包括产钳、吸引器等)的概率,过早使用硬膜外麻醉,有可能会影响正常宫缩,从而导致产程延长。但后来研究发现,使用硬膜外麻醉的大多是疼痛严重的孕产妇,产程延长、剖宫产概率较高,实际上是分娩难度较高的结果,与硬膜外麻醉关系不大。

硬膜外麻醉并不是影响产后哺乳的唯一因素,在这个问题上,现有的医学研究还没能达成一致意见。一般来说,使用无痛分娩(硬膜外麻醉)的孕产妇,在分娩过程中能够得到更好的休息,这样就有充沛的精力为新生儿哺乳。有的研究发现,硬膜外麻醉并不影响新生儿哺乳;但也有研究显示,硬膜外麻醉可能使产妇的哺乳能力减弱,并导致过早放弃母乳喂养。但也有批评者认为,研究中使用硬膜外麻醉的多为初产妇,母乳喂养失败与她们哺乳经验不足有关。母乳喂养的成功与否,除了医学相关因

素外,还与经济、喂养观念、社会文化等多重因素相关。有时候,医学研究很难剔除这些非医学因素,而找出硬膜外麻醉与母乳喂养的直接相关性或因果性。因此,目前缺乏相关研究得出结论。

进行硬膜外麻醉分娩时可能会感觉不到宫缩。硬膜外麻醉的最佳效果是不影响产妇的运动功能,产妇在分娩时能够感觉到轻微宫缩,在护士或医生指导下,分娩出新生儿。但有时候由于个体差异,在药物剂量上可能需要做一些细微调整。有些人可能根本感觉不到宫缩,这也是正常的。护士或医生会在宫缩发生时告诉产妇,指导其如何用力;也有些人进行硬膜外麻醉后,仍然感觉到较强的疼痛或压迫感,则需要额外补充一些药物。

产后腰背痛与硬膜外麻醉无关。孕期由于激素水平的变化,造成一些组织韧带松弛,有助于新生儿的分娩,但这种变化也可能导致产后腰背痛。另外,由于身体重心的改变,容易产生姿势的改变,也导致产后腰背痛。产妇在生产后即得到充分休息和照顾,还是难免会经常弯腰抱新生儿,长时间保持坐姿喂奶,休息质量下降,也有可能诱发产后腰背痛。产后腰背痛是孕产妇的常见症状,目前没有证据显示这一现象与硬膜外麻醉相关。

(作者供职于河南省许昌市中心医院)