

# 流感病毒来袭 儿童如何科学防治

□邢珊

冬春季节是流感高发季，儿童免疫力低，在学校很容易交叉感染。那么，儿童应该如何进行防治呢？

流感是一种急性呼吸道传染病，是由流感病毒引起的，人群普遍易感，婴幼儿、患有基础疾病者、老年人、免疫力低下者是感染的高危人群。流感病毒根据其核蛋白和基质蛋白抗原性的不同，可分为甲、乙、丙、丁四个类型，其中以甲型流感病毒最为常见。甲型流感，以下简称甲流，常见的病毒亚型有两种：甲型H1N1流感病毒、甲型H3N2流感病毒。甲流多急性起病，潜伏期一般为1天~7天，具有突然暴发并迅速扩散的特点。儿童感染甲流后早期通常表现为流感样症状，可出现头晕、发热、咽痛、咳嗽、食欲不振、关节肌肉疼痛、乏力等，部分患儿还会出现恶心、呕吐、腹泻等症状。需要注意的是，5岁以下儿童，以及体质虚弱者，易出现病毒性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休

克、反应迟钝、嗜睡、烦躁、惊厥，或原有的基础疾病明显加重等表现。

流感的传播方式有以下3种：通过呼吸道飞沫传播，如咳嗽、打喷嚏等；通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播；通过接触被甲流病毒污染的物品进行传播。而普通感冒没有明显的季节性，以打喷嚏、流鼻涕等局部症状为主，一般无明显的全身症状和严重的感染中毒症状。

那么，甲流该如何预防

呢？可通过3个途径进行预防。第一，控制传染源。疑似甲流感染的患者和已确诊甲流感染的患者均应进行隔离，注意佩戴口罩、勤洗手并保持室内通风。第二，切断传播途径，尽量避免和甲流患者密切接触，患者接触过的物品要及时消毒。第三，保护易感人群，接种流感疫苗是预防甲流的有效方法，在流感开始的前1个月~2个月接种效果更佳。

甲流如何治疗？儿童应居家休息，多饮水，选择的食

物应易于消化，密切观察患儿病情，主要是对症治疗。出现高热时应遵医嘱指导下服用布洛芬、对乙酰氨基酚等退热药物，出现咳嗽时适当应用止咳化痰药物，中药对治疗流感也有一定的积极作用。患儿若出现持续高热、呼吸加快、头痛、精神状态差、剧烈咳嗽、严重呕吐或腹泻、哭闹不安、惊厥等情况，应警惕重症流感的发生，一定要尽快到医院就诊。

（作者供职于河南省儿童医院早产儿重症监护室）

物应易于消化，密切观察患儿病情，主要是对症治疗。出现高热时应遵医嘱指导下服用布洛芬、对乙酰氨基酚等退热药物，出现咳嗽时适当应用止咳化痰药物，中药对治疗流感也有一定的积极作用。患儿若出现持续高热、呼吸加快、头痛、精神状态差、剧烈咳嗽、严重呕吐或腹泻、哭闹不安、惊厥等情况，应警惕重症流感的发生，一定要尽快到医院就诊。

（作者供职于聊城市人民医院）

# 子宫内膜异位症的临床表现和治疗办法

□赵龙军

子宫内膜异位症是一种很常见的妇科疾病，一般在生育年龄段的女性中多见。虽然子宫内膜异位症一般被认为是良性的，但其会导致人体出现增生、浸润或者是转移等情况，因此及时治疗是很重要的。那么，子宫内膜异位症的症状有哪些？怎么办呢？下面我们就来详细了解一下。

## 子宫内膜异位症的临床表现有哪些

疼痛是子宫内膜异位症的主要症状，一般表现为慢性盆腔疼痛，临床常见表现为痛经、性交痛、排便痛、排尿困难。因此，子宫内膜异位症是

影响育龄女性生活质量的一个重要原因。另外，子宫内膜异位症患者还可能会出现不孕的情况，且不孕率可能达到40%左右，主要是因为子宫内膜异位症容易导致盆腔粘连，还可能引起输卵管堵塞，从而引起不孕。此外，子宫内膜异位症还会引起女性月经异常，比如月经量增多或者经期时间延长、月经淋漓不尽等。除了这些症状以外，还有一些患者会有其他的症状，比如有周期性的经期疼痛、出血以及肿块等情况。还有一些患者会出现腹泻、便秘，甚至引起肠梗阻。每个患者的身体情况不

同，因此表现出来的症状会有一些差异，少数患者可能没有明显症状。

## 子宫内膜异位症的治疗

子宫内膜异位症的治疗，原则是：灭灶和消除病灶，减轻和消除疼痛，改善和促进生育，减少和避免复发。根据患者实际病情严重程度及病因，来制定相应的治疗方案，包括药物治疗或者手术治疗等。子宫内膜异位症是雌激素依赖性疾病，可以使用降低雌激素水平的药物，比如孕激素（地诺孕素、地屈孕酮、甲羟孕酮、孕三烯酮等）、口服避孕药、GnRH-a等，另外还可以服用

一些中药，比如桂枝茯苓胶囊、散结镇痛胶囊等。如果患者的症状严重，且服用药物效果不佳，以及出现了其他不适症状，影响受孕等，需要采用手术的方式切除，可以进行卵巢子宫内膜异位囊肿剔除术、异位病灶切除术，另外也可以有指征地进行盆腔病灶消融术等。还可以使用高效孕激素载体进行治疗，比如使用左炔诺孕酮宫内节育系统放置在患者的宫腔内。患者在用药方面一定要注意遵医嘱，不能擅自过量用药，避免引起不良反应，在手术后要注意多休息，保持卫生，避免出现感染的情况。

子宫内膜异位症患者要注意调整好自己的情绪，不要有太大的心理压力，保持乐观的心态。同时，一定要注意做好相应的保暖措施，避免着凉感冒。在月经期间注意不能同房，也不能做剧烈的运动，且不要做体力活，饮食方面不要吃辛辣、油炸以及刺激性过大的食物。在不准备怀孕的情况下，进行避孕措施，避免意外怀孕，多次流产或者流产后不注意休息以及不注意卫生，可能诱发子宫内膜异位症，需要引起重视。

（作者供职于聊城市人民医院）

# 谈谈产后抑郁

□赵凤丽

产后抑郁是一种情感精神障碍疾病，是女性分娩后的常见病。产后抑郁的原因有很多，比如遗传因素、性格原因或者心理因素。产后抑郁是非常可怕的，对于新生儿的成长和家庭的和睦都有着非常大的影响。本文将带您了解产后抑郁的可怕之处、如何预防产后抑郁和怎样护理产后抑郁的产妇。

## 产后抑郁的可怕之处

产后抑郁对产妇在生活方面的影响是非常大的，患者会出现食欲不振的情况，严重影响身

体健康。此外，对于新生儿也有很大伤害。有部分产妇会出现排斥新生儿的状况，这样就会导致新生儿不能及时吸吮母乳，身体发育就会减慢。还有一部分产后抑郁严重的产妇会出现精神恍惚的状况，严重时可能会危害自己的生命。因此，家属一定要密切关注产妇的精神状况，避免产妇有过激行为。

导致的。因此，为了有效地预防产后抑郁，家属一定要给予充分的体贴和关心，及时了解产妇的需求，最大可能满足产妇的要求。在关注产妇的同时，也要关注产妇的心理健康。不要让消极的情绪留在产妇心里，这是非常容易导致产后抑郁的一大原因。此外，在日常生活，要注意为产妇提供一个舒适的休养场所，指导产妇母乳喂养，增加产妇和婴儿的互动，促使产妇尽快地适应母亲的角色，增强母亲的责任意识。在平常的生活中，产妇要注

意情绪的自我调控，保证睡眠充足，在感到情绪低落的时候，可以听一些舒缓的音乐或者与家属聊天，缓解自己的消极情绪。可以多做自己喜欢的事，调动自己对生活的积极性。这些都是预防产后抑郁的方法。同时，也要注意营造一个良好的家庭环境，不要过度关注产妇的性别，要多关注产妇的情况，加强情感上的交流。

## 如何护理产后抑郁产妇

在护理产后抑郁产妇时，要尽可能避免提起一些敏感问题，如身材走样和治疗的费用等，这

些都可能使产妇出现焦虑，不利于后期的治疗。产妇可以咨询心理医师，缓解自己的产后抑郁。要按时吃药，遵医嘱。不要让自己在治疗期间情绪波动过大，这对于治疗是非常不利的。

以上就是本文关于产后抑郁的全部介绍。要注意的是产后抑郁对生活和家庭的影响都是非常大的，因此一定要密切关注产后抑郁患者日常活动，不要认为这只是是一件小事。

（作者供职于滨州市博兴县人民医院）

# 产前焦虑的解决办法

□徐瑞

随着生活水平的提高，很多疾病通过互联网被大众熟知，例如产前焦虑等。那么，您知道孕妇产前焦虑的原因吗？您知道该怎么去缓解吗？本文将介绍产前焦虑的原因以及缓解方法，希望能够对您有所帮助。

## 产前焦虑的原因

对胎儿性别的焦虑。虽然现在社会上提倡生男生女都一样，但是观念比较落后的人群，依旧保留着传宗接代的观念，这样的观念会增加孕妇的压力，从而导致产前焦虑。

孕妇自身患高血压、糖尿病。孕妇在怀孕期间因为自身生病不仅会影响身体健康，还会影响胎儿的健康，这对于孕妇来说是身体和心理上的双重打击，非常容易患产前焦虑。

很多女性在未生产前，会查阅相关资料，心理压力会变得很大，引发产前焦虑。有些孕妇担心在生产后自己的身体恢复到未怀孕的状态，或者担心怀孕的过程中生长妊娠纹，担心自己的家庭地位出现变化，或者自己的职场地位出现变化，这些都是容易导致孕妇

出现产前焦虑的原因。

**缓解产前焦虑的方法**

家属在日常生活中要注意对孕妇情绪的护理。因为孕妇在怀孕期间非常容易内分泌失调，这个时候家属就要及时安抚孕妇情绪，防止孕妇的情绪过于激动。孕妇情绪波动大对胎儿的影响也是很大的，消极的情绪可能会出现胎停的状况。家属一定要与孕妇进行沟通，试着换位思考，多多包容孕妇。

孕妇可以适当地进行体育运动，但是要选择舒缓的方式，

不要剧烈运动。多到大自然中呼吸新鲜的空气，这些都能帮助孕妇缓解焦虑的情绪。

在孕妇焦虑比较严重的时候，可以采用药物治疗的方式改善，或者及时去医院进行相关检查，遵医嘱，按时服用药物。但是，孕妇服用药物可能会不利于胎儿的发育，建议听从医生的建议。

可以选择舒缓的音乐帮助孕妇在生活中转移自己的注意力，缓解焦虑情绪。

布置婴儿房间。给宝宝布置漂亮的房间也是减轻产前焦

虑的有效方法。这并非一定要给宝宝留出单独的空间，可以在夫妻的卧室一边放一张婴儿床，布置好装宝宝用品的小柜子、箱子等。

以上就是关于孕妇产前焦虑的原因以及治疗的方法，希望孕妇能接受自己的身体正在孕育一个新生命的事实，同时树立责任意识，好好爱护腹中的胎儿。最后，要注意产前焦虑的孕妇的日常生活和精神状态，防止孕妇有过激行为。

（作者供职于济宁市兖州区人民医院）

# 急性胎儿窘迫的解决办法和注意事项

□吴立惠

胎儿窘迫是指胎儿在子宫内有急性或慢性缺氧，危及胎儿健康和生命的一组综合症状，是剖宫产的主要适应证之一。胎儿窘迫主要发生在临产过程，也可发生在妊娠后期。发生在临产过程者，可以是发生在妊娠后期胎儿窘迫的延续和加重。根据胎儿窘迫的发生速度，将其分为急性及慢性两类。前者多发生在分娩期，后者常发生在妊娠晚期，在临产后往往表现为急性胎儿窘迫。急性胎儿窘迫大多数是因为母体与胎儿间血液循环及交换障碍或脐带血运障碍导致的。常见因素有脐带异常，比如脐带扭转、脐带绕颈、脐带脱垂、脐带过长或过短等。另

外，胎盘早剥、前置胎盘、宫缩过强以及持续时间过长、产妇产长时间处于低血压、休克等情况下，都可能造成急性胎儿窘迫。主要表现为初期胎动过于频繁，继而减弱或次数减少，进而出现胎动消失的情况，或者胎心率发生改变，羊水胎粪污染等。那么，发生急性胎儿窘迫怎么办？有什么注意事项呢？

## 发生急性胎儿窘迫怎么办

对于急性胎儿窘迫，需要引起足够的重视，及时找到具体的原因。首先，要马上改善胎儿缺氧的情况，停止使用一切缩宫素，立即纠正产妇产低血压以及休克的情况。如果急性胎儿窘迫

的症状严重，则需要立即进行剖宫产手术。其次，在新生儿分娩之后，需要马上进行清理，主要是清理新生儿呼吸道中可能存留的胎粪，或者是其他污染物，然后给新生儿冲洗气道，根据新生儿的具体情况，选择是否进行气管插管。最后，还需要对新生儿的脐动脉血样进行血气分析，评估新生儿酸碱平衡状态，以及评估新生儿的氧饱和度。

## 急性胎儿窘迫有什么注意事项

发现有急性胎儿窘迫的情况，产妇不要紧张，积极配合医生进行治疗即可。注意休息，左侧卧位，间断性吸氧，同时注意观察生命体征，严密监测胎

心的变化情况。因为这个时候情况是比较危急的，所以还需要通过静脉补充液体的方式来补充能量，缓解胎儿的缺氧症状。同时要注意做好手术准备，如果宫口已经开全，可以快速地地进行产道分娩。如果产道还没有出现规律性的宫缩，且急性胎儿窘迫的症状比较严重，则需要马上进行剖宫产手术。产妇注意放松心情，不要有太大的心理压力，注意休息，如果出现异常疼痛，或者胎儿胎动频率过快，又或者胎儿胎动消失的情况，需要及时告知医生。在饮食方面，需要多吃一些容易消化的食物，也可以适当吃一些巧克力，补充体力。

急性胎儿窘迫也是可以预防的。孕妇一定要注意定期到医院产检，了解胎儿的发育情况，如果发现胎儿存在脐带血肿或者脐带扭转等情况，需要及时进行处理。另外，如果孕妇存在一些慢性疾病，比如慢性肾炎、高血压以及糖尿病等，也需要遵医嘱用药控制。预防急性胎儿窘迫，还要注意自我保健，避免一些不良的生活习惯，比如熬夜、抽烟、喝酒等。如果发现急性胎儿窘迫，且胎儿已经足月，建议马上到医院进行剖宫产手术，这样可以更好地保证胎儿的安全。

（作者供职于罗甸县妇幼保健院）

# 正确认识人乳头瘤病毒与宫颈癌

□刘香丽

导致宫颈癌的原因很多，其中人乳头瘤病毒（HPV）感染是最主要的原因。今天，针对HPV的共性问题、热点问题，我在这里进行解答。

## HPV是什么？感染HPV一定会发展为癌症吗

HPV的中文名叫人乳头瘤病毒，是球形DNA核糖核酸病毒，能引起人体皮肤黏膜的鳞状上皮细胞增殖。目前HPV有150余型，分为高危型HPV（16、18、31、33、35、39、45、51、52、56、58、59、68型）、中危型HPV（26、53、66、73、82型）和低危型HPV（6、11、40、42、44、54、61、72、81、89型）。临床研究发现，HPV感染在性行为活跃女性中占比高达80%，HPV中的40种可以感染生殖道部位。HPV感染率虽高，但HPV感染不一定导致上皮内病变或癌症。大多数HPV感染具有自限性，随着机体抵抗力的增强，HPV可能被自行清除。

## 高危型HPV感染，一定会引起癌前病变吗

感染高危型HPV不一定导致癌前病变，但是持续感染高危型HPV，可能会导致宫颈鳞状上皮内病变，继而诱发宫颈癌。对于感染者，应进行宫颈液基薄层细胞学检查。对于检查结果为阴性的患者，若高危HPV类型为16、18型，则需做阴道镜下宫颈活检。

## 低级别鳞状上皮内病变由什么类型的HPV感染引起，必须做手术吗

低级别鳞状上皮内病变是宫颈鳞状上皮病变最轻的形式，可以由低危型HPV、高危型HPV、混合型HPV感染引起。大量数据显示，部分患者的病变可以自然消退，部分患者可以维持原有的病变状态，极少部分进展为癌症。一般情况下，低级别鳞状上皮内病变无需治疗。有生育需求的年轻女性可以选择随访观察，提高自身免疫力，如果发现病情进展，则需要及时手术治疗。

## 为什么宫颈鳞状上皮内病变需做免疫组化P16染色

免疫组化P16属于一种宫颈病变的活检指标，主要用于判断宫颈鳞状上皮病变属于低级别还是高级别。免疫组化P16属于抑癌基因，在宫颈上皮内瘤变中，HPV的E7蛋白可抑制Rb基因活性，导致P16合成异常增加，表现为P16蛋白的异常核及胞浆阳性。高级别上皮内病变及宫颈鳞癌中P16通常弥漫强表达，低级别上皮内病变中P16表达较弱。在组织形态学典型的上皮内病变中可不做免疫组化P16染色；在形态学不典型时，需做免疫组化P16染色，鉴别上皮内病变和萎缩、不成熟鳞化等病变。

## 如何选择宫颈筛查项目

根据宫颈鳞状上皮内病变治疗指南，临床上通常采用HPV-DNA定量和宫颈液基薄层细胞学检查，主要看女性是否有高危型HPV感染以及宫颈上是否有异常的病变细胞出现。若高危型HPV持续

感染，应当加做E6、E7检查。E6、E7属于早期基因组的致癌基因，阳性提示有患宫颈癌的可能。建议做宫颈组织活检，进一步确定病变类型。

## 接种HPV疫苗后就不发生宫颈病变了吗

HPV疫苗分为二价（16、18型）、四价（6、11、16、18型）、九价（6、11、16、18、31、33、45、52、58型）。注射疫苗以后，只能在一定程度上预防特定亚型HPV病毒引起的宫颈癌，并不能达到完全阻断。此外，年龄、长期不洁性生活、是否患慢性炎症性疾病、免疫缺陷等，都会影响HPV疫苗的效果。因此，相关人群要定期进行检查，尤其是有家族史的人群。

（作者供职于河南中医药大学第一附属医院）

# 乳腺炎的早期表现和治疗

□李媛媛

乳腺炎是一种常见的乳腺疾病，在任何年龄段的女性中都可能发生，一般哺乳期女性较为多见，少数男性也可能出现乳腺炎。对于乳腺炎，需要了解具体的原因以及症状，积极治疗。那么，乳腺炎早期有哪些表现？要怎么治疗呢？下面，我们就来详细了解一下。

## 乳腺炎早期有哪些表现

乳腺炎可以分为哺乳期乳腺炎及非哺乳期乳腺炎两种。哺乳期乳腺炎患者，在发病初期的主要症状为乳房胀痛、皮肤温度增高，同时还存在压痛感，还有一些患者的乳房某些位置可能会出现边界不清的硬结。随着病情的加重，患者的乳房局部容易出现红、肿、热、痛等症状，且有明显的硬结，触碰的时候疼痛感会加重。同时，患者还有可能出现一些全身症状，比如头痛、高热以及寒战等。非哺乳期乳腺炎主要为浆细胞性乳腺炎以及肉芽肿性乳腺炎。这两种的乳腺炎症状类似，主要症状是乳头内陷、出现乳腺肿块，以及可能存在于乳腺疼痛等症，如果不能及时治疗，可能形成乳腺瘻管。

## 乳腺炎怎么治疗

对于乳腺炎，需要先找到具体的病因，只有积极地消除病因才能更好地治疗疾病，同时需要选择局部或者是全身的抗菌药物，根据患者的实际病情适当用药，必要时，需要采用手术的方式进行治疗。哺乳期的患者要注意

做好相应的卫生措施，及时将乳房中的乳汁排净，避免出现乳腺管堵塞的情况，可以采用青霉素来治疗。如果对青霉素过敏，可以采用红霉素治疗。非哺乳期患者，可以根据实际情况采用广谱抗生素以及联合甲硝唑控制炎症。如果是肉芽肿性乳腺炎，可以先使用激素药物缩小病灶，然后进行手术治疗。哺乳患者如果出现乳腺脓肿的情况，也需要采取切开引流的方式治疗。如果哺乳期的患者出现了乳房肿块以及乳头溢液的情况，要根据实际情况采用合适手术方式治疗。对脓液稀薄或者是皮肤没有破溃的患者，可以进行脓肿穿刺冲洗术来治疗。如果是较大脓肿、热、痛等症状，且有明显的硬结，则需要采用置管冲洗引流术治疗。另外，还可以适当配合一些清热解暑的中草药治疗，比如野菊花或者蒲公英等。

乳腺炎患者一定要注意积极配合医生进行相应的检查和治疗，同时要调整好自己的饮食，建议吃低脂肪、低盐的食物，还要保证液体的足够摄入。多吃新鲜的蔬菜和水果，多吃蛋白质含量高的食物，提高自身的免疫力和抵抗力。平时注意多休息，可以进行适量有氧运动。保持卫生也是很重要的，在哺乳前及哺乳后都要注意清洗乳头。另外，要注意定时测量体温，如果出现体温升高时，或者出现其他不适症状，需要及时就医。

（作者供职于禹州市人民医院）