

卵巢囊肿患者的注意事项

□刘爱霞

卵巢囊肿临床并不少见，很多人不了解这个疾病是怎么回事，什么原因导致的，平时注意些什么，本文将讲解有关巢囊肿的相关知识。

卵巢囊肿的病因

内分泌因素 月经初潮偏早、绝经时间在50岁之后、月经过频、应用促排卵剂超过3个周期、性早熟或男性化等情况，导致内分泌不平衡，进而诱发卵巢囊肿和多囊卵巢综合征。

生活习惯不健康 生活习惯不好、心理压力过大、长期饮食结构不当等，也是导致卵巢囊肿的原因。

膳食结构不合理 高胆固醇饮食，维生素A、维生素C、维生

素E的缺乏，吸烟、电离辐射等，也是引起卵巢囊肿的原因。

激素类药物影响 长期含激素的食物和药物，会导致卵巢肿瘤。

遗传因素 母亲患有卵巢囊肿，其女儿患病的可能性较大。

卵巢囊肿的危害

腹痛 患者会突然感觉腹痛，多是瘤蒂发生扭转，或者肿瘤破裂出血、感染导致，恶性囊肿多造成腹痛、腿痛，疼痛使患者以急症就诊。

腹内肿块 腹内会有中等大小以下的肿块，如无并发症或恶变，特点为可动性，可自盆腔推移至腹腔，肿块无触痛感；如出现并发症或恶变，不但肿块本身

有压痛，甚至出现腹膜刺激征。

提前衰老 轻则内分泌失调、容颜早衰，重则发展为卵巢癌等重症。

影响生育 可导致流产，中断妊娠后容易引起卵巢囊肿蒂扭转。妊娠后期，如果囊肿蒂扭转幅度较大，则可使胎位异常，分娩时可能阻塞产道，孕妇难产。

难产 卵巢囊肿过大，有可能使胎位异常，影响分娩。有可能阻碍产道，导致难产。

不孕 卵巢囊肿会影响卵巢功能，可能输卵管不通，影响怀孕。

手术指征

囊肿体积大，直径≥5厘米；观察3个月~6个月，囊肿持续

存在；生长速度较快；囊肿破裂或蒂扭转引起急腹症症状；绝经后妇女出现的卵巢囊肿。

手术方式及注意事项

主要有开腹手术或腹腔镜手术。腹腔镜手术的特点是时间短，对肠管的刺激小，出血少，切口小，无须缝合手术切口，恢复快。

月经期间，禁止剧烈体育运动及重体力劳动。注意控制情绪，不要生气，否则会导致内分泌失调。

突然下腹部阵发性绞痛。做妇科或B超检查，结果提示卵巢囊肿扭转者，及时手术。

卵巢囊肿直径大于6厘米，在月经期需要保持情绪稳定，避

免过度劳累，避免囊壁破裂，否则会形成急腹症。

保持平和的心态，可增强免疫力。注意保暖，避免感冒受寒。

做好计划生育，尽量少做或不做人工流产和刮宫术。

恶性卵巢巢肿瘤者，先予手术，术后予以中西药综合治疗。月经期和产妇应注意休养、严禁房事，保持外阴部及阴道的清洁。

卵巢囊肿危害很多，不能掉以轻心，在日常生活中要多加注意，定期复查，发现异常变化并及时治疗。

（作者供职于高唐县妇幼保健院妇产科）

新生儿如何进行抚触

□张淑娟

抚触是通过抚触者双手对新生儿各部位皮肤进行有序轻柔抚摸。

抚触的优点

可促进新生儿胃液的分泌，加快新生儿对食物的消化、吸收；促进新生儿神经系统的发育；增加和改善睡眠；促进血液循环及皮肤新陈代谢；加快免疫系统的完善，提高免疫力；增进母子感情。

抚触的时机

抚触的最佳时机，一般推荐两次哺乳之间，新生儿充分休息

后进行抚触按摩，沐浴后再抚触最佳。每次抚触10分钟~15分钟。抚触时和新生儿对视，如果新生儿注视稳定，显得镇定又满足，则说明时机较好。如果新生儿眼神逃避、将头移开或变得僵硬，可能不是最佳抚触时间。

抚触的环境

营造舒适的环境。选择安静、清洁、光线自然，以及无对流的房间，室内温度为26摄氏度左右，抚触时可播放柔和的音乐。

抚触的注意事项

抚触者操作前要洗净双手，

用新生儿润肤油揉搓双手至温暖后，进行抚触。抚触过程中要和新生儿进行语言和情感交流。抚触时要注意观察新生儿的反应，如有哭闹，肌张力增高，肤色出现变化、呕吐等，应立即停止抚触。

抚触的手法

头颈部 两拇指指腹从新生儿眉间向两侧推；两拇指从下颌部中央向两侧以上滑行，让新生儿的上下唇形成微笑状；一只手持头，另一只手的指腹从前额实际抚向脑后，食指、中指分别在耳

后乳突部轻压一下；换手，同法抚触另一半部。

胸部 抚触胸部时两手分别从新生儿胸部的外下方（两侧肋下缘）向对侧上方交叉推行，至两侧肩部，在胸部画一个大的交叉，应避免开新生儿乳腺。腹部 食指、中指依次从新生儿的右下腹至上腹向左上腹移动，呈顺时针方向滑半圆，避开新生儿脐部及膀胱。

四肢 两手交替抓住新生儿的的一侧上肢从上臂至手腕轻轻滑行，然后在滑行的过程中从大

臂向远端分段挤捏。对侧及双下肢方法相同。

手和足 用拇指指腹从新生儿掌面向指尖，脚跟向脚趾推进，并轻轻揉捏每根手指/脚趾。

背部 从新生儿背部上端开始逐步向下移动至臀部，由头顶沿脊椎按摩至骶尾部。

抚触时要注意观察新生儿的反应，如有情绪不好，哭闹，肌张力增高，要及时停止，等新生儿情绪好了再做。

（作者供职于开封市妇产医院产科二病区）

早产儿的相关知识

□张 慧

早产在临床中发生率并不低，家长对早产儿究竟了解多少呢？通过本文了解一下早产儿的相关知识。

早产儿的特点

外观特征 早产儿皮肤绛红、水肿和胎毛多，头部比例大，头发细而乱，耳壳软，耳舟不清楚，乳腺无结节或结节小，睾丸未全降至阴囊，大阴唇未覆盖小阴唇，指（趾）甲未达指（趾）端，足底纹理少。

呼吸系统 呼吸中枢系统发育不成熟，对缺氧反应不敏感，不能刺激呼吸中枢系统，气体交换率低，呼吸不规则，常发生呼吸暂停现象。肺表面活性物质

少，易发生呼吸窘迫综合征；易出现支气管炎发育不良现象。

循环系统 早产儿心率快，血压低，有的可有动脉导管开放。

消化系统 食管下部括约肌松弛，胃呈水平位，幽门括约肌较发达，易发生溢乳甚至呕吐。吞咽反射弱，胃容量小，常出现喂养困难或吸入性肺炎。易发生坏死性小肠炎；肝功能不成熟，黄疸程度重，易发生核黄疸；合成蛋白能力差，糖原储备少，易发生低蛋白血症、水肿或低血糖。

泌尿系统 肾浓缩功能差，肾小管对醛固酮反应低下，对钠重吸收功能差，易出现低钠血症。

血液系统 早产儿红细胞生

成素水平低下，铁储备量少，易出现贫血。

神经系统 胎龄越小，反射越差。早产儿脑室管膜下有发达的胚胎生发层组织，颅内易出血。

体温 体温调节功能差，基础代谢低，产热少，而体表面积相对大，皮下脂肪少，易散失。

免疫系统 免疫功能弱，皮肤黏膜薄嫩易损伤，易感染，血脑屏障发育未完善，易患脑膜炎。

其他 早产儿易出现视网膜病变，严重者致失明。

出生后的五个方面

呼吸 早产儿因呼吸中枢发育不成熟，呼吸不规则，严重者会有呼吸暂停或呼吸衰竭症

状。肺泡表面活性物质较少，容易出现肺泡萎陷，通气降低，出现呼吸困难和呼吸衰竭。

体温 早产儿体温调节功能差，易发生低体温，出现肢端发冷，硬肿，哭声低弱，吸吮差，心率降低，甚至休克、肾衰、肺出血等症状。若室温过高，又会出现脱水热症状。

感染 新生儿皮肤黏膜薄嫩，易被擦伤，脐部为开放的伤口，细菌易侵入；胎龄越低，免疫球蛋白水平越低，易发生感染性疾病。

黄疸 子宫内是低氧环境，生成的红细胞数量较多，出生后红细胞数量相对过多，红细胞破坏，

并代谢成胆红素，对胆红素转运和代谢能力差，易出现黄疸。早产儿血脑屏障的通透性高，胆红素易从血液入脑产生损害。

喂养 早产儿由于吸吮能力差，不会吞咽，易呛咳；胃容量小，食道下端的括约肌张力低，易溢乳；各种消化酶和胆汁缺乏，消化能力差，易因缺氧缺血、炎症损伤等导致新生儿坏死性小肠结肠炎。

通过上面的介绍，大家了解了早产儿的特点和可能出现的问题，希望能够帮助家长照顾好早产儿。

（作者供职于兰考第一医院新生儿科）

产后乳腺炎该怎么处理

□李岚岚

乳腺炎是一种妇产科常见的情况，多发于产后哺乳期的产妇。刚生产结束的产妇本来就十分虚弱，乳腺炎不仅给他们的身心带来了痛苦，还破坏了产妇初为人母的心情。因此，产妇如果出现了乳腺炎的症状，应及时到医院治疗。

发病因素

乳汁淤积 产后更容易患乳腺炎，与乳汁淤积有一定的关系。初次生育不能够完全掌握正确哺乳婴儿的姿势，因此会导致奶水没有办法彻底被婴儿吸出，从而导致因乳汁淤积而引发乳腺炎。

缺乏保养 大多数生产之后的女性都会把注意力放在婴儿的身上，对于自己皮肤的护理基本忽略。也正是因为这个原因，导致本身娇弱的乳房皮肤因为哺乳而受到伤害，最终导致细菌进入乳房内部引发乳腺炎。

乳头发育不良 有些女性天生乳头发育不良，尤其是初次生育的女性，乳头内陷是经常会出现的问题，而乳头内陷等问题则会导致婴儿需要用力地吸吮，才能够吸到乳汁，从而导致乳头破损，引发乳腺炎。

不注意乳房卫生 初产妇通常会因为突如其来的各种事情而变得手忙脚乱，因此很容易忽略自己的卫生情况。如若不注意乳房的卫生，细菌和病菌则会通过乳头进入乳腺组织，从而引发乳腺炎，导致产妇产生不适感。

改善方法

疏通乳腺 如果发现乳房肿痛要及时处理。解决乳房肿痛较好的方法是正确哺乳，把淤积的乳汁排出。乳房肿痛如果不能很好地解

决，细菌进入乳汁里继而诱发炎症，会导致乳腺炎的发生，因此应该尽快解决乳房肿痛问题。

促进乳液排空 说到乳腺炎怎么医治这个问题，实际上很多产妇之所以出现乳腺炎的问题，主要是因为乳汁淤积在乳房内没有及时排空，最终导致感染从而诱发炎症。因此对于乳腺炎，首先需要确保乳腺通畅。在前期乳腺没有形成时可以通过喂奶来排空乳汁，如果脓肿出现以后要避免给婴儿喂奶，可以通过手挤及吸奶器等方法将乳汁排出。

药物控制

一般来说，乳腺炎的问题需要通过消炎抗感染来控制住病情。由于考虑到还需哺乳的关系，因此在用药上需要注意谨慎选择，必须要在专业医生指导下服用消炎抗感染类药物，千万不要乱用药导致问题加剧。

如何预防

注意休息 休息时尽量平躺，侧躺时应注意不要压迫乳房。平时穿戴内衣也要合适，过紧的内衣也会导致乳汁淤积。

忌食油腻 若产妇饮食油腻，乳汁中脂肪含量也会高，容易形成脂肪粒堵塞乳腺管，进而形成乳房硬块，由于婴儿吸吮力不够，若未能及时排出淤积的乳汁就容易形成乳腺炎。因此正常饮食、营养全面即可，不需要大量进补油腻食物。

避免不良情绪 可能很多产妇在哺乳期间都要独自面对很多问题，顺其自然并及时解决，合理改善，生气着急也无用，调整好心态是关键。

（作者供职于荣阳市人民医院乳腺科门诊）

胎儿宫内发育迟缓的原因及临床处理

□陈 慧

生下一个健康孩子是每一个家庭所期待的事情，但也有事与愿违的时候，有些孕妇孕检时会遇到胎儿宫内发育迟缓问题。那么，什么是胎儿宫内发育迟缓，原因有哪些呢？

胎儿宫内发育迟缓是指出生体重低于同孕龄同性别胎儿平均体重的两个标准差或第十百分位数，或孕37周后胎儿出生体重小于2500克。

发育迟缓的因素

孕妇因素 胎儿体重差异40%来自双亲的遗传因素，且以孕妇的遗传因素影响较大，与孕

妇孕前体重、妊娠时年龄及胎产次相关。如孕前体重低于54千

克，妊娠时体重过小或过大，发生胎儿宫内发育迟缓概率均会增加。孕妇营养不良，特别是蛋白质和能量供应不足，长期低氧血症或氧转运能力低下，妊娠合并肾脏疾病，严重贫血，严重心脏病、妊娠高血压综合征、慢性高血压病等慢性疾病，影响子宫及胎盘功能，导致胎儿营养不良、免疫性疾病、内分泌疾病、感染性疾病时均可影响胎儿生长发育。此外，孕妇吸烟、酗酒、滥用药物等不良嗜好及社会状态、

经济条件较差时，胎儿宫内发育迟缓概率也会增加。

胎儿因素 胎儿患有遗传性疾病或染色体病史，胎儿宫内发育迟缓出现时间较早，如染色体数目和结构异常等。细菌或病毒等病原微生物感染时，如胎儿风疹病毒感染、巨细胞病毒感染、单纯疱疹病毒、弓形虫、梅毒螺旋体等，可导致胎儿宫内发育迟缓。

胎盘和脐带因素 胎盘梗死、炎症、功能不全，脐带过长、过细、打结、扭曲等不利于胎儿获得营养，亦可导致胎儿宫内发育迟缓。

治疗方法

一般治疗 休息、吸氧、左侧卧位、加强营养等。

补充营养物质 口服复合氨基酸片一片，每日1次~2次，脂肪乳静脉滴注250毫升~500毫升，10%葡萄糖液500毫升加维生素C或能量合剂，适当补充维生素B、维生素E、钙、铁、锌等。

药物治疗 使用可松弛血管、改善微循环、改善子宫胎盘血流的药物，如硫酸镁、丹参等。

继续妊娠的指征 宫内监护情况良好；胎盘功能好转；妊娠未足月且孕妇无并发症。

终止妊娠的指征 经治疗无效且胎盘功能测定有异常者，应在分娩前1天~2天给予地塞米松促进胎肺成熟后，尽快终止妊娠；B超测定羊水量少，并有羊水二度以上胎粪污染者；妊娠并发症加重等。

胎儿宫内发育迟缓能够通过B超和胎心监测及时发现，因此孕妇要定期产检。通过产检，医生也能跟踪监测胎儿的生长状况，做到早发现、早诊断、早治疗。

（作者供职于睢县妇幼保健院产科）