

儿童黄疸的分类和治疗

□王文全

黄疸主要是由血液中胆红素浓度过高导致的,以面颈部、躯干、巩膜等发黄为主要表现。若儿童出现相关部位发黄,应该引起重视,考虑是否存在黄疸的情况。儿童黄疸一般情况下可以分为生理性黄疸以及病理性黄疸,建议及时就诊,判断儿童的具体情况,避免延误儿童的病情。

发病原因

黄疸中的生理性黄疸多发生于新生儿,生理性黄疸是新生儿在出生后1天~2天内出现的一种常见现象,是由于新生儿肝脏功能尚未完全发育,导致胆红素

代谢紊乱所致。胆红素是由红细胞分解后产生的一种黄色物质,正常情况下通过肝脏代谢后排出体外。但是新生儿的肝脏功能尚未完全发育,导致胆红素在体内不能及时代谢和排出,从而出现黄疸的现象。

新生儿病理性黄疸是指新生儿出生后3天~5天内出现的黄疸。与生理性黄疸不同,病理性黄疸是由于新生儿体内胆红素的代谢和排泄出现问题导致的,如果不及时治疗,会对新生儿的健康造成影响。常见的病理性黄疸包括血型不合、母婴血型不符、新

生儿溶血病、感染等。如果发现新生儿出现黄疸,应及时就医,接受专业的治疗。

疾病分类

病理性黄疸还可为多种类型,如溶血性黄疸,多伴贫血、乏力、疲劳等症状,感染性黄疸多伴发热、感染症状,梗阻性黄疸多伴肝肿大、大便发白、尿液发黄的征状。在出现重症病理性黄疸时,即可出现反应差、精神萎靡、肌张力低、易激惹、呼吸困难、惊厥或角弓反张等征状。

治疗方式

若儿童发黄为生理性黄疸,通

常属于生理情况,能够自行消退,不需要特殊治疗,不会对儿童的身体健康造成不利影响,需要注意观察儿童的身体状态。若为病理性黄疸,不及时处理会导致黄疸加重,对儿童造成较为严重的不良影响。

病理性黄疸可进行光照疗法、换血疗法、药物治疗等。目前国内最常用的光照疗法为蓝光照射,将儿童置于光疗箱中,双眼用眼罩保护,会阴以及肛门部用尿布遮盖,其余均裸露。换血疗法一般用于光疗失败时,是通过换出已致敏的红细胞和减轻贫血,从而减轻黄疸的方法,需要一定的条件,会产生

不良反应,需要严格掌握相关指征。药物治疗主要包括供应白蛋白、纠正代谢性酸中毒,以及应用苯巴比妥、尼可刹米等转氨酶诱导剂。病理性黄疸的支持治疗主要是预防和治疗并发症,避免给儿童带来更大的危害。

当儿童出现不明原因发黄的征状时,应该及时就诊,通过胆红素检测、体格检查、肝功能、感染指标、超声、磁共振等多种检查明确发黄的具体情况,根据情况进行相应的处理。

(作者供职于泰安市妇幼保健院)

妊娠征也就是妊娠期高血压病,是孕期常见并发症之一,给孕妇和胎儿都带来了很大的危险。如果不及发现和治理,妊娠期高血压病可能会引起一系列严重的并发症,如子痫、羊水栓塞等。因此,怀孕的女性需要了解妊娠期高血压病的相关知识,以及如何预防和治疗。

疾病定义

妊娠期高血压病包括妊娠期高血压病、妊娠合并慢性高血压病、子痫前期、慢性高血压病并发子痫前期等。妊娠期高血压病对母婴危害较大,是孕产妇和围产儿死亡的主要原因之一。

注意事项

需要在怀孕的早期就开始注意妊娠期高血压病了。因为妊娠期高血压病通常在怀孕20周之后出现,但也有些孕妇在怀孕前就有高血压病或其他相关疾病,这些孕妇需要在孕前就开始注意。所以,如果您怀孕了或者打算怀孕,最好在孕前就进行全面的体检,检查是否存在高血压病、糖尿病等疾病,以及是否存在其他潜在的危险因素,从而及早发现并预防妊娠期高血压病的发生。

如何治疗

妊娠合并慢性高血压病 慢性高血压病会导致胎儿发育迟缓、胎盘早剥等严重并发症,其中有13%~40%合并妊娠期高血压病。故在妊娠期间,需强化母婴监护与评价。通过对孕妇、胎儿发育状况及宫内状况的实时监测,及时发现患者情况,并有针对性地临床干预。

防止孕妇和胎儿因高血压病而发生生命危险,应尽可能地延长患者的妊娠时间,尽量延长妊娠期是治疗的目的。其治疗遵循以下几个方面的基本原理:首先,控制血压的靶点、用药与子痫前期相同;其次,终止妊娠的时间与是否有其它并发症有关,在没有其它并发症的情况下,孕38周~39周即可终止妊娠。

慢性高血压病并发子痫前期 慢性高血压病易发子痫前期,且妊娠期妇女和新生儿的危险性较高,故应密切监测妊娠患者是否合并有重度子痫前期,如果有这种情况则要立即采取相应的治疗措施。合并有子痫前期的慢性高血压病患者,如果孕妇和胎儿状况都比较稳定,可以在严格的监护下提前怀孕至37周的时候选择终止妊娠。对于合并有重度子痫前期的慢性高血压病患者,根据患者的病情与身体状况,用拉贝洛尔、硝苯地平、尼莫地平降血压药,用硫酸镁等解痉药,地西洋、冬眠合剂、苯巴比妥等镇静药。

怎样预防

孕妇应注意休息,避免过度劳累。饮食应清淡,营养均衡,避免偏食及长期食用高盐食物。适量运动,促进血液循环,降低体重增长速度。

积极治疗引起妊娠期高血压病的原发病:如慢性肾炎、糖尿病等。

坚持定期产前检查,了解孕妇血压及胎儿发育情况,一旦

出现异常要及时就诊。

怀孕后注意控制好血压,如服用降压药物应遵医嘱进行调整。

总的来说,妊娠期高血压病需要及时诊断和治疗。如果怀孕期间出现高血压病、蛋白尿、头痛等症状,一定要及时就医。此外,孕期定期产检也非常重要,可以及早发现和治理妊娠期高血压病,保障母婴的健康。

(作者供职于泰安市中医医院)

你了解妊高征吗

□韩金岑

青少年抑郁的诊断、治疗和预防

□黄秀云

青少年抑郁是一种常见的心理健康问题,严重影响青少年的学业、社交和生活质量。正确诊断、及时治疗和有效预防是帮助青少年摆脱抑郁困境的关键。接下来将探讨青少年抑郁的诊断标准、治疗方法和预防措施,希望能为家长和青少年提供一些帮助和支持。

诊断标准

青少年抑郁的诊断需要综合考虑多个方面的症状和表现。根据《精神障碍诊断和统计手册》(DSM-5)的定义,青少年抑郁的诊断标准包括持续出现抑郁情绪或丧失兴趣、快乐感丧失、自我评价降低等核心症状,并伴随其他

症状如睡眠障碍、食欲改变、注意力难以集中、疲倦、自杀念头等。

治疗方法

心理治疗 认知行为疗法(CBT)是一种常用的心理治疗方法,通过帮助青少年调整消极的思维模式、学会应对挑战和解决问题,改善情绪和心理状态。此外,家庭治疗和支持性治疗也可以加强家庭支持系统和促进情感沟通。

药物治疗 对于严重抑郁症的青少年,医生会考虑使用抗抑郁药物。选择合适的药物需要综合考虑患者的症状、病史和个体差异,并在专业医生的指导下进行。

综合治疗 心理治疗和药物治疗的结合可以提供更全面的治疗效果。通过个性化的治疗计划,综合应用不同的治疗方法,可以更好地满足青少年的需求。

预防措施

提供支持和理解 提供支持和理解是预防青少年抑郁的重要一环。家长、教育工作者和社会机构应关注青少年的情绪和心理状态,积极倾听和沟通,给予青少年支持和理解。建立良好的家庭氛围、学校环境和社会支持网络,可以帮助青少年更好地应对压力和困难。

培养良好的心理健康习惯 青少年应学会管理自己的情绪和

压力,培养积极的心理健康习惯。包括良好的睡眠习惯、合理的饮食和运动、寻找适合自己的兴趣爱好和放松方式等。家长和学校可以提供相关的教育和指导,帮助青少年养成健康的生活方式。

加强心理健康教育 心理健康教育应成为学校教育的重要组成部分。通过开展心理健康教育课程和活动,教导青少年如何认识和管理自己的情绪,提高青少年的心理韧性和应对能力。心理健康教育还应加强青少年对抑郁症状的认知,并提供必要的支持和指导。

防止虐待和欺凌 虐待和欺

凌是导致青少年抑郁的重要因素之一。社会应加强对虐待和欺凌行为的预防和打击,同时提供相关的支持和保护机制,确保青少年能够生活在安全和健康的环境中。

青少年抑郁是一项严峻的挑战,通过正确的诊断、及时的治疗和有效的预防措施,可以为青少年提供支持和帮助,提高他们的心理健康水平。家庭、学校、社会和个人都应承担起责任,共同努力创造一个关注青少年心理健康的环境,让他们茁壮成长,迎接美好的未来。

(作者供职于山东省枣庄市精神卫生中心)

妇科疾病如何预防

□耿芳径

女性常见的妇科疾病包括但不限于以下几种,如宫颈炎、阴道炎、盆腔炎、子宫肌腺、卵巢囊肿、输卵管炎、乳腺增生、急性乳腺炎、乳腺纤维腺瘤等。

维护良好的个人卫生 保持外阴清洁干燥,使用温和无刺激的清洁产品,并遵循正确的清洁方法。在月经期间使用适合自己的卫生产品,根据需要及时更换,并保持外阴干爽,避免感染。保持外阴干燥,尤其是在运动后或洗澡后应将外阴彻底擦干,避免潮湿环境滋生细

菌。经常更换干净、透气性好的棉质内裤,避免穿紧身或不透气的内衣,提供良好的通风和湿度控制。

定期进行妇科检查 建议定期进行妇科检查,包括妇科疾病的筛查、乳腺自检(乳腺自查通常建议在每月经结束后的第7天~第10天进行,此时乳房较松软无明显不适。如果已经绝经,则可以选择每月的固定日期进行自查。

癌症检查和相关病早期发现 临床常规检查宫颈涂片(常

称为薄层细胞学检查)、HPV(人乳头瘤病毒)检测、宫颈活检等,具体的检查项目和频率可根据年龄、个人情况和医生建议而定。

预防性接种 接种宫颈癌疫苗可预防宫颈癌与人乳头瘤病毒感染相关的其他妇科疾病。咨询医生了解适合自己的接种计划。目前已上市宫颈癌疫苗有二价、四价和九价疫苗,主要是针对人乳头瘤病毒6、11、16、18、81、88、45、52、58型,一般建议9岁~45岁的女性接种。

安全性行为 注意性行为健康,在建立性关系之前,建议双方进行性健康检查,包括检测性传播感染的病原体,如艾滋病毒、性病等,这有助于保护自己和对方的身体健康。使用避孕套是预防性传播感染和避免意外怀孕的有效方法,确保正确使用避孕套。

健康饮食和生活方式 应做到食物种类多样化,平衡膳食,清淡饮食,少盐少糖,以促进身体健康和免疫力。避免生食、生蒜、生葱、辣椒、芥末、咖喱等

刺激性食物,避免浓茶、咖啡、酒等饮品。多饮水,成人应保证每日1500毫升以上,保持大便通畅。同时保持适度的运动,戒烟戒酒,注意心理健康,避免过度焦虑,有助于增强免疫力和整体健康。

具体的防范措施还应根据个人情况、年龄和医生指导进行调整和实施。如果您有任何疑问或需要进一步的咨询,请及时咨询专业医生。

(作者供职于山东省博兴县中医医院)

放射治疗乳腺癌效果如何

□岳丽琴

肿瘤的类型较为多样,其中乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一,少部分男性患者也可能出现乳腺癌。早期发现乳腺癌非常重要,因为早期诊断和治疗可以显著提高治愈率。

常见症状

乳腺癌早期并不会出现不适的临床症状,而是随着病情的进展逐步出现一系列表现。乳腺癌的症状可以因个体差异而有所不同,以下是常见的症状。

乳房肿块 乳腺癌最常见的症状是在乳房中触及到的肿块或结节。这些肿块通常是无痛的,但也可能伴随轻微的疼痛或不适

感。乳房形状改变 乳房的形状或轮廓发生改变,如凹陷、突起、变扁或不对称。

皮肤变化 乳房皮肤出现红斑、皮疹、皮肤凹陷、凸起或皮肤溃疡等改变。乳头和乳晕区域也可能出现异常,如皮肤破溃、皮肤增厚或乳头内陷。

乳头溢液 乳头出现异常溢液,可能是血性、浑浊、黏稠或清液。

乳房疼痛或不适 乳腺癌可能伴随乳房疼痛或不适感,但并非乳腺癌的特异性症状,也可能是其他乳腺疾病引起的。

治疗效果

放射治疗是乳腺癌综合治疗的重要组成部分之一,常常与手术和化疗联合应用。以下是放射治疗在乳腺癌治疗中的一些关键作用和效果。

放射治疗可以有效地根除残留的癌细胞。即使通过手术切除了乳腺组织,仍可能存在微小的癌细胞或转移灶。放射治疗可以通过照射乳房区域,对患者的手术切口和淋巴结区域进行补充治疗,减少局部复发的风险,提高治愈率。

放射治疗对预防转移和局部复发也起着重要的作用。乳腺癌具有转移的倾向,即癌细胞可能

通过血液循环或淋巴系统转移到其他部位。放射治疗可以清除手术区域内的潜在癌细胞,降低其转移的风险。此外,放射治疗还可以减少乳腺癌在手术切口周围复发的可能性。

放射治疗在乳腺癌的术后辅助治疗中也发挥着重要的作用。它可以与手术和化疗等其他治疗方式结合使用,形成综合治疗的整体效果。通过综合应用不同治疗和淋巴结区域进行补充治疗,减少局部复发的风险,提高治疗的有效性和患者的生存率。

放射治疗还可以缓解晚期乳腺癌患者的症状,改善患者的生

活质量。乳腺癌晚期患者常常面临乳房疼痛、肿胀和不适感等问题,这些症状可以通过放射治疗缓解。放射治疗可以缩小肿瘤的体积,减轻对周围组织的压迫,从而减少症状的发生和程度,提高患者的舒适度。

虽然大量的临床研究和长期的随访数据表明,放射治疗可以显著提高乳腺癌患者的生存率和治愈率,但是放射治疗也具有一定不良反应,例如食欲下降和辐射等问题,应该根据医生建议,选择适合自己的治疗方式。

(作者供职于矿业新里程总医院)

胎位不正该怎么办

□张爱梅

胎位指的是胎儿在母体子宫内的位置,一般可以通过B超等进行检查。正确的胎位是胎儿的纵轴和母体纵轴相平行,并且胎头处于骨盆入口的位置,整个胎儿是一种俯屈的姿势,四肢屈曲相互交叉放置于胸腹前,整个胎体看起来就好像一个椭圆形,也可以称之为枕前位。那么经常听说的胎位不正是怎么回事,胎位不正如何护理呢?下面将对这两个问题进行讲述。

胎位不正的原因

妊娠28周之前不存在胎位不正这种说法,但是28周之后经过腹部B超以及阴道检查等,发

现胎位不是在枕前位的方位都属于胎位不正。通常胎位不正主要表现为臀位、横位及枕后位。

臀位 胎头并不处于骨盆入口,而是在子宫底部,能够在子宫底部出现按压有浮球的感觉,而且耻骨联合上区可以摸到胎臀,一般都是在脐上方可以听到胎心音,胎体为纵椭圆形。最客观的检查就是B超检查显示胎头位于肋缘的下面。

横位 胎头一般在母体的腹部的其中一边,耻骨联合上区按压无感觉,胎心音多在母体肚脐周围可听见,整个胎体为横椭圆形。而B超检查显示为胎头位

于母体腹部一侧。

枕后位 枕后位一般是表现为胎儿肢体在母体腹部的正前方,胎心音则需要在腹部的侧方位置比较远的地方才能听到,普通的腹部触诊不太好下判断,还需要结合阴道检查和B超检查。阴道检查可以发现枕后位会导致胎儿的矢状缝与母体骨盆的斜径是一样的,而且前齿和后齿分别位于前方和后方。

如何护理

定期产检 胎位不正的孕妇应该定期前往医院进行产检,包括B超检查以及各种常规的实验室内检验等,判断胎位是否正常以

及胎儿和母体的生命状况如何。

调整胎位 调整胎位包括有胸膝卧位、艾灸照射至阴穴以及外倒转术。胸膝卧位是孕妇可以在家自行按照医生教导所进行的一项调整胎位的措施,主要是改变胎儿的重心从而达到正常胎位的目的。胸膝卧位的正确姿势是孕妇跪在硬板床上,上半身俯卧至枕头,并且将手的前臂进行上屈,臀部和大腿要保证垂直,一天两次并且保持15分钟即可。需要注意的是孕妇进行这项活动之前要先排尿,而且进行胸膝卧位时头部需要转向一侧

保证呼吸通畅。艾灸照射至阴穴和外倒转术则需要前往医院由专业医生操作。

正确的饮食和生活习惯 出现胎位不正的孕妇应该选择正确的饮食和生活习惯,有助于提高身体的免疫力。例如多吃清淡和富含蛋白质的食物,少食多餐,不可以暴饮暴食,要早睡早起,不能熬夜。

孕妇出现胎位不正的情况很容易造成焦虑、紧张和不安的情绪,应该及时调整心态,积极配合医生检查和治疗。

(作者供职于山东省菏泽市鄄城县中医医院)

小儿腹泻是咋回事 应该如何护理

□单海英

小儿腹泻是指儿童排便次数增多,并且粪便呈稀水样或呈现黏液、脓血等异常症状的情况。腹泻在儿童中非常常见,不仅发病率较高,而且往往导致儿童身体不适和食欲不振,严重的甚至会疼痛难忍。那么,小儿腹泻是怎么回事,应该如何护理呢,下面将详细介绍小儿腹泻的原因和护理方法。

小儿腹泻的原因

病毒感染 病毒是导致小儿腹泻最常见的原因,例如轮状病毒、诺如病毒等。这些病毒通过食物、饮水或接触传播,感染肠道,导致腹泻症状。需要注意的是,不同季节由于温度和湿度的不同会导致病毒感染类型的不同。

细菌感染 细菌感染也是小儿腹泻比较多的原因,比如沙门氏菌、大肠杆菌等。这些细菌通过食物污染、接触传播或人际传播,肠道感染等引起腹泻。

食物过敏 像牛奶、鸡蛋、花生等过敏原,部分儿童对一些特定食物过敏。在不小心摄入过敏食物后,免疫系统的过敏反应会导致肠道炎症,进而引发腹泻。

消化系统问题 消化系统问题比较复杂,不管是胃肠道感染、肠道发炎还是肠道功能障碍,甚至是肠梗阻等,都能导致小儿腹泻,通常还会伴随着腹部疼痛以及食欲不振等症状。

小儿腹泻的护理

补充水分和电解质 腹泻会导致儿童水和电解质失衡,因此及时补充水分非常重要。可以给儿童口服含有盐和糖的口服液体,或者选择儿童补液盐溶液,按照医生或药

师的建议正确使用。提供适当的饮食 在腹泻期间,儿童的肠道可能对某些食物敏感或难以消化。应避免油腻、刺激性食物和高纤维食物,可以选择清淡易消化的食物,如米粥、面条、煮熟的蔬菜等。喂食时要分次、少量多餐,并观察儿童对食物的耐受性。

给予适当的药物治疗 在医生的指导下,可以给儿童服用适当的药物来控制腹泻。例如,抗生素可能用于细菌感染引起的腹泻,抗病毒药物可能用于病毒感染引起的腹泻。但是,必须按照医生的建议使用,避免滥用药物。

保持卫生 腹泻是传染性较强的疾病,要注意保持良好的卫生习惯,包括经常洗手、避免与患病儿童直接接触、定期清洁和消毒儿童周围环境。

观察和监测 定期观察儿童的腹泻情况,并注意其他症状的出现,如发热、呕吐、腹痛等。如果腹泻持续时间过长或症状加重,应及时就医。

寻求医生的帮助 如果儿童腹泻严重或持续时间较长,或伴有其他症状,如高热、血便、脱水等,应及时就医寻求专业的医生帮助和治疗。

如何更好地预防小儿腹泻,主要是从饮食和生活两方面入手。饮食方面为多吃蔬菜水果,少吃辛辣刺激性食物,更加不可以暴饮暴食,保证肠胃的健康,促进肠胃蠕动;生活方面则是做到早睡早起,不仅需要规律性作息而且

要适量运动,从而提高儿童免疫力,最终达到降低小儿腹泻发生率的目的。

(作者供职于山东省菏泽市巨野县中医院)