

# 儿童呼吸系统保健要点

□张霜霞

儿童的呼吸系统发育不完善,容易受到外界环境的影响。作为护士,我们有责任帮助儿童保护好他们的呼吸系统,助力他们健康成长。

本文将从护理的角度出发,为大家介绍一些儿童呼吸系统保健的要点。

## 保持室内空气清新

**定期通风** 保持室内空气流通,定期打开窗户通风,尤其是在天气适宜时。

**控制湿度** 保持适宜的湿度可以减少细菌和霉菌滋生的机会。使用加湿器或者除湿器来调节湿度。

**减少室内空气污染源** 尽量

减少使用化学清洁剂和有害气体释放源,如香薰产品、空气清新剂等。

## 避免被动吸烟

**在家中禁烟** 确保家中成员意识到吸烟对儿童的危害,并在家中禁止吸烟。

**避免公共场所烟雾** 尽量避免带孩子去吸烟场所,如餐馆、酒吧等。

**教育亲友** 向亲友解释被动吸烟对儿童健康的危害,并请他们在儿童面前不吸烟。

## 坚持室外锻炼

**鼓励户外活动** 鼓励儿童参加户外活动,如跑步、骑车、游泳

等,使他们的呼吸系统得到锻炼。**注意天气状况** 确保儿童在适宜的天气下进行室外锻炼。在空气重度污染或恶劣天气条件下,应尽量避免进行户外活动。

## 定期检查和预防接种

定期健康检查对儿童的呼吸系统保健至关重要。以下是一些儿童呼吸系统关键的检查和预防方法:

**儿童肺功能测试** 定期进行肺功能测试,可以评估儿童的呼吸功能是否正常,并尽早发现和处理呼吸系统问题。

**预防接种** 按照国家规定的疫苗接种计划,确保孩子接种所需的疫苗,如百白破疫苗、流

感疫苗等。这些疫苗可以有效预防一些呼吸系统相关的疾病。

## 教会儿童正确呼吸

正确的呼吸方式对儿童的呼吸系统健康至关重要。以下是一些建议:

**深呼吸练习** 鼓励儿童进行深呼吸练习,以增加肺活量和加强呼吸肌的训练。

**注意姿势** 教育孩子正确的姿势,如坐直、站直,有助于扩张肺部,提高呼吸效率。

**避免口呼吸** 教育孩子要养成鼻呼吸的习惯,避免长时间口呼吸,因为鼻腔能够过滤、加热和湿化空气。

## 乳腺活检

乳腺活检是确定乳腺肿块是否为癌症的关键步骤。在活检过程中,医生会取出乳房组织样本进行细胞学或组织学检查。活检的结果将确定是否存在癌细胞,并提供肿瘤类型、分级和分子特征等重要信息,为治疗方案的制定提供依据。

## 综合治疗

乳腺癌综合治疗是基于个体情况综合考虑的一系列治疗措施,包括手术、放疗、化疗、内分泌治疗和靶向治疗等。

手术通常是切除乳腺肿瘤的首选方案,放疗可以消灭残留的癌

细胞,化疗和内分泌治疗可阻断癌细胞的生长和扩散,而靶向治疗则通过针对癌细胞特定的分子靶点进行干预。

## 小结

自我检查乳房、定期进行乳腺X线检查、乳腺超声检查和乳腺磁共振成像是早期发现乳腺癌的重要手段。而乳腺活检和综合治疗则是确诊和治疗乳腺癌的关键步骤。

通过加强对乳腺癌早期发现和治疗的认知,人们可以更加重视自身乳房健康,及早采取措施,为自己的健康保驾护航。

(作者供职于滨州市滨城区人民医院)

# 乳腺癌早期发现和治疗的关键

□王 磊

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一,它的早期发现和治疗对于提高患者的生存率和生活质量至关重要。本文将介绍乳腺癌早期发现和治疗的关键因素,以帮助人们更好地了解 and 应对这一疾病。

## 早期发现的重要性

在早期阶段,肿瘤通常较小且尚未扩散到其他部位,治疗的成功率较高。而一旦乳腺癌发展到晚期,肿瘤可能已经侵犯淋巴结和其他器官,治疗的难度和风险就大大增加。

## 自我检查乳房

自我检查乳房是早期发现乳

腺癌的简便方法之一。女性可以在每个月的特定时间进行自我检查,以发现有无异常情况,如乳房肿块、皮肤改变、溢液等。如果发现异常,应及时就医进行进一步评估。

## 定期进行乳腺X线检查

乳腺X线检查,也称为乳腺X线摄影术或乳腺钼靶检查,是早期发现乳腺癌的重要手段。这种无痛、无创伤的检查可以显示乳房组织的细微变化和肿块。根据个人情况,医生会建议乳腺X线检查的频率和时间间隔。

## 乳腺超声检查

乳腺超声检查是一种使用高

频声波检查乳房的无创伤方法。它可以帮助鉴别囊肿和实质性肿块,并提供更详细的信息,辅助医生判断肿块的性质。乳腺超声检查通常与乳腺X线检查结合使用,以提高早期乳腺癌的检出率。

## 乳腺磁共振成像(MRI)

乳腺磁共振成像是一种高分辨率的无痛检查方法,可以显示乳房组织的更多细节。它对于高风险人群(如家族乳腺癌遗传突变携带者)和已经确诊为乳腺癌的患者来说特别重要。乳腺磁共振成像可以帮助评估肿瘤的大小、位置和扩散程度,指导治疗方案的选择。

# 青少年双相情感障碍的识别与治疗

□贾四杰

由于学业和日常生活中的各种压力,加上家长对孩子的心理健康关注不够,导致近年来青少年双相情感障碍的发病率不断攀升,很多孩子因此饱受煎熬,甚至被迫休学,并使整个家庭陷入痛苦。

青少年双相情感障碍需要尽早识别、尽早治疗,这样才可以帮助孩子消除痛苦,更好地成长。

## 识别方式

**抑郁发作** 青少年在和同伴社交较少的情况下,心境低落就

会造成抑郁心态,患者经常感到闷闷不乐,对任何事情都没有兴趣,经常会感到被人孤立。

**躁狂发作** 患病青少年拥有极强的自我意识时,会出现情绪不稳定,时而愉悦,时而暴怒。患者容易因为一些小的事情而引起强烈的情感反应,也极易和父母同伴之间产生进一步的摩擦矛盾。

## 治疗方法

**药物治疗** 青少年双向情感障碍是一种神经疾病,可以通过

药物来进行治疗,主要是以稳定情绪为主的药物。

12岁以上青少年患者多用碳酸锂和丙戊酸类药物,使用药物治疗时需要定期检测身体血药浓度,防止因药物使用过多导致血药浓度过高而出现不良反应。

不同的个体使用的药物和剂量都不一样,使用药物治疗时不能随意增减药物的使用量和服用时间。

**心理治疗** 青少年双向情感障碍使用药物治疗固然重要,但

最为重要的还是心理上的治疗。家长可以通过咨询心理医生,帮助孩子解决所致情绪症状的根源问题,通过对症状进行调整,有效改善患病青少年的症状。

青少年在患病期间一般都是无助的,因此家长需要帮助青少年正确应对,多交流。让青少年能对自身有更好地了解,并且可以对事物保持积极健康的心理状态,帮助其树立健康科学的心态。

家长要尽量多和孩子共同

做一些事情,培养他们的兴趣爱好和动手能力。在孩子情绪发生波动时,多和孩子交流,帮助孩子稳定情绪,鼓励孩子和同学交流。

青少年双向情感障碍的治疗最为主要的就是家庭的心理治疗,家长需要多加关心,帮助孩子建立和保持积极健康的心理状态,进而有效地帮助患病青少年恢复身心健康。

(作者供职于扶沟县精神病医院精神病科)

# 新生儿黄疸常规处理和治

□王雅娟

新生儿黄疸是常见的现象,通常在新生儿出生后几天内开始出现。本文笔者将介绍黄疸的原因、症状以及对新生儿健康的影响。

## 认识新生儿黄疸

由于新生儿体内的胆红素水平升高,从而引起新生儿黄疸。胆红素是血液中的一种黄色物质,它是红细胞分解的产物。在新生儿身体尚未完全适应外界环境和生理功能未完全发育的情况下,胆红素的排泄能力相对较弱,导致其在体内积累,从而引起黄疸。

新生儿黄疸通常表现为新生儿的皮肤和眼白部分变黄,尤其是在脸部、胸部和四肢等可见黄色的色素沉积。此外,新生儿可

能出现食欲不振、嗜睡、尿液呈黄色等症状。

## 黄疸对新生儿的影响

大多数情况下,新生儿黄疸是一种正常的生理现象,通常在出生后的一周内会自行消退。然而,如果黄疸严重或持续时间较长,可能会对新生儿的健康产生影响。高胆红素水平可能会对脑部产生损害,导致脑病,这是一种罕见但严重的并发症。

## 常规处理和照护

对于大多数新生儿黄疸的情况,常规的处理和照护措施是足够的。下面笔者将介绍一些该病常见的处理方法和照护措施。

**日光浴** 日光浴是一种常见的处理新生儿黄疸的方法。将新生儿暴露在柔和的阳光下,有助于加速胆红素的代谢和排泄。然而,需要注意的是,阳光暴晒时间和强度应适度控制,避免过度暴晒对皮肤造成损伤。

**增加喂奶次数** 频繁地喂养新生儿有助于促进肠道蠕动和胆红素排泄。母乳喂养尤其有益,因为其中含有乳糖和乳酸,可以促进肠道菌群的生长,帮助胆红素排泄。

**观察黄疸程度** 定期观察新生儿黄疸的程度很重要。医生或护士会通过检查新生儿皮肤的黄疸程度来评估胆红素水平。如果黄疸加重或持续时间较长,可能

需要进一步检查和处理。

## 进一步治疗和专业医疗

对于一些严重的黄疸病例,可能需要进一步的治疗和专业医疗干预。下面笔者将介绍一些常见的治疗方法和医疗干预。

**光疗** 光疗是一种常用的治疗黄疸的方法,尤其适用于胆红素水平较高或持续时间较长的情况。通过使用特定波长的光线,可以促进胆红素的代谢和排泄。在医生的指导下进行光疗治疗是安全有效的。

**药物治疗** 在一些严重的新生儿黄疸病例中,医生可能会考虑使用药物来帮助降低胆红素水平,这可以促进胆红素的排泄或

抑制其产生。然而,药物治疗需要严密监测和专业医生的指导。**其他治疗方法** 针对特定原因导致的新生儿黄疸,如血型不合引起的溶血性黄疸,可能需要其他针对性的治疗方法。在这种情况下,医生会根据具体情况制定个性化的治疗方案。

大多数情况下,新生儿黄疸是正常的生理反应。通过合理的处理和照护措施,黄疸通常会自行消退。然而,对于严重或持续时间较长的黄疸,需要进一步治疗和专业医疗干预。保持良好的喂养习惯和定期观察是预防和处理黄疸的关键。

(作者供职于大同市第五人民医院新生儿科)

动。宫缩开始时,间隔较长且强度较小,随着时间的推移,宫缩会变得更加频繁和强烈。这个阶段

的时长因人而异,可以持续几小时到一整天。

**开指阶段** 开指是指子宫颈扩张的过程。通过宫缩的力量,子宫颈逐渐变薄、变软,并开始开

张。医生或助产士会通过内检来确定开指的进展情况。开指通常以厘米为单位来衡量,10厘米表示子宫颈完全开张,准备迎接胎

儿的娩出。

**胎儿娩出** 一旦子宫颈完全开

张,胎儿就可以通过阴道娩出。孕妇会感受到推动的冲动,

子宫腺肌病是一种常见的妇科疾病,是子宫内膜腺体和间质侵入子宫肌层引起的病变。常同时合并子宫内膜异位症或子宫肌瘤。主要症状为经量过多、经期延长和逐渐加重的进行性痛经。

## 治疗方法

传统的子宫腺肌病治疗方法包括药物治疗、手术切除等。然而,这些方法存在一些局限性。药物治疗可能只能暂时缓解症状,而手术切除可能带来一定的风险和副作用。因此,寻找更有效和安全的治疗方法变得尤为重要。下面介绍一些目前的新技术治疗子宫腺肌病的方法:

**子宫动脉栓塞术** 这是一种介入治疗方法,通过导管将栓塞剂注入子宫动脉,阻塞供应肌瘤的血流,使其缺血坏死。该方法安全有效,可以缩小肌瘤的体积,减轻症状。而且手术创伤小,恢复快,不影响生育功能。

**高强度聚焦超声治疗** 高强度聚焦超声治疗,是一种新型的无创治疗方法。它利用超声波良好的穿透性和可聚焦性,将超声波自体外聚焦于体内病灶,使病灶组织温度骤升产生热效应,使病灶坏死,达到治疗效果。该方法非常安全有效,可以破坏病灶,缩小子宫体积减轻症状。而且,无创,恢复快,有效保留生育功能。

**激光治疗** 激光治疗是利用激光光束将病灶组织蒸发或切割,达到治疗的效果。相比传统手术,激光治疗具有创伤小、恢复快、出血少的优势,并且可以保留子宫功能。

**冷冻消融术** 冷冻消融术是一种通过低温冷冻病灶组织使其坏死的治疗方法。该方法具有创伤小、恢复快的特点,并且可以针对较大的肌瘤进行治疗。

## 治疗效果

最新技术治疗子宫腺肌病的效果因个体差异而异,但总体来说,这些新方法对于缓解症状和减小子宫体积具有良好的效果。很多患者在治疗后可以明显感觉到症状的改善,生活质量得到提升。

## 注意事项

**寻求专业医生的建议** 在选择治疗方法之前,一定要咨询专业的医生,他们会根据患者的具体情况评估治疗的可行性和风险。

**疗程和康复期** 不同的治疗方法有不同的疗程和康复期,患者需要在治疗过程中密切关注自身的情况,并遵从医生的建议。

**遵循医嘱** 无论选择哪种治疗方法,都要遵循医生的建议,按时服药、定期复查,并避免过度劳累和过度活动。

**注意并发症** 治疗过程中可能会出现一些并发症,如出血、感染等,患者应及时向医生报告任何异常症状。

**生育问题** 如果患者有生育需求,需要与医生详细讨论,了解治疗方法对生育功能的影响,并在治疗前制定合适的计划。

子宫腺肌病治疗的新技术为患者带来了新的希望。随着医学科技的不断进步,我们有理由相信,未来会有更多安全、有效的治疗方法出现,帮助更多的患者摆脱子宫腺肌病的困扰,重获健康和舒适的生活。

(作者供职于大同市第五人民医院[互联网医院])

# 顺产和剖宫产准父母如何选择

□杨彦玲

顺产和剖宫产是两种常见的分娩方式,每种方式都有其优势和限制。

本文旨在探讨顺产和剖宫产两种分娩方式的选择,帮助准父母了解各种因素,并为他们做出明智的决策提供一些参考。

顺产是自然分娩的方式,通过自然的宫缩和产道扩张,让胎儿从子宫经阴道顺利娩出。

顺产对于健康的产妇和胎儿来说,具有诸多优势,如促进产程和产后快速恢复、自然产生母婴的情感联系等。然而顺产也存在一定风险,如产程延长、分娩困难等,并不适合所有的产妇,特别是存在某些医学指征或并发症的情况。

剖宫产是通过手术切开腹部,将胎儿从子宫中取出的方式。剖宫产可以在某些情况下成为必要的选择,如胎儿窘迫、胎位异常、盆腔狭窄等。

剖宫产的优势在于可以控制分娩的时间和方式,减少分娩过程中的风险。然而剖宫产也伴随着手术风险、恢复时间延长以及可能出现的术后并发症。

## 顺产的适应证

顺产对于大多数产妇和胎儿来说是安全的,并具有以下适应证:

**单胎妊娠** 胎位正常、胎儿大小适中的单胎妊娠适合顺产。

**无严重妊娠并发症** 如胎盘早剥、胎盘横位、胎儿宫内窘迫等情况,可能需要剖宫产。

**产妇身体状况良好** 产妇没有其他严重疾病,如心脏病、高血压、糖尿病等,适合顺产。

## 剖宫产的适应证

剖宫产可能是出于以下适应证:

**子宫疾病** 如子宫瘢痕、子宫肌瘤等情况,可能不适合顺产。

**胎儿异常** 如胎位异常、胎儿宫内窘迫、胎盘先兆早剥等情况,可能需要剖宫产。

**产妇身体状况不适合顺产** 如严重心脏病、高血压、糖尿病等情况。

## 二者风险与益处比较

**风险比较** 顺产的风险包括产程延长、会阴撕裂、会阴切开等,但一般来说,对于产妇和胎儿的风险较小。

剖宫产的风险包括手术切口感染、子宫瘢痕破裂等,但手术过程一般较快,对胎儿和产妇的创伤较少。

**益处比较** 顺产对于产妇而言,恢复时间较短,术后疼痛较轻,有助于促进母婴情感的建立。

剖宫产可以避免产程中的一些风险,对某些产妇和胎儿来说可能更安全。

## 如何做出选择

**咨询医生** 在产检过程中,与医生充分沟通,了解个人情况和医学建议,医生会根据产妇的健康状况、胎儿情况和其他相关因素提供专业建议。

**了解风险与益处** 了解顺产和剖宫产的风险与益处,权衡利弊,根据个人情况做出决策。

**情感和心理因素** 考虑个人的情感和心理因素,包括对顺产的期望、担忧以及对手术的接受程度等。

综上所述,准父母在做选择时,建议充分了解产妇自身情况和医学建议,权衡利弊,并考虑个人的情感和心理因素。最终的决策应该是个体化的,旨在确保母婴的安全和健康。

(作者供职于西平县中医院妇产科)