

宫颈癌化疗康复护理小知识

□吴玲梓

宫颈癌的发病原因是什么？治疗方法有哪些？

16型HPV、18型HPV与宫颈癌的发生密切相关，诱发因素包括患者免疫功能低下、过早进行性行为及多个性伴侣等。目前，临床主要治疗方式有药物治疗、手术治疗及放疗等，药物治疗包括患者免疫功能低下、过早进行性行为及多个性伴侣等。目前，临床主要治疗方式有药物治疗、手术治疗及放疗等，药物治疗包括靶向药物以及化疗药物，手术包括宫颈锥切术、子宫切除术、根治性子官切除术等。患者预后与临床分期、病理类型、治疗方法、患者依从性等密切相关，早发现、早诊断、早治疗是宫颈癌治疗的关键。部分宫颈癌早期患者通过手术、化疗等方法可以治愈。

而晚期发生其他组织器官转移的患者，预后较差。

患者化疗期间在饮食方面有哪些注意事项？

宫颈癌患者在化疗期间建议饮食多样化，不必太忌口。因为宫颈癌患者通过化疗时，会引起白细胞、红细胞、血小板减少，还会导致脱发、睡眠差、夜间睡觉易出汗及食欲下降等情况。因此在化疗期间，宫颈癌患者饮食不用太忌口，做到营养均衡，荤素搭配。具体饮食内容如下：

放化疗会导致患者骨髓再生不良，尤其是白细胞下降，最为明显。患者应补充牛奶、大

豆、瘦肉、猪蹄、红豆等高蛋白饮食。

可以多吃黑色食物，如黑芝麻、黑豆、红豆等，黑色食物可以补肾填髓，有助于改善血液形象。

化疗药物会引起人体肝损伤导致转氨酶升高，应该多吃苦瓜、绿豆芽、蘑菇、猴头菇等真菌类食品。

化疗药物可引发生人口腔黏膜炎，患者应当保持口腔清洁，建议补充高营养流质或流质饮食，如莲子汤、雪梨汤、牛奶、豆浆、鲫鱼汤等，进食后养成刷牙的习惯。

在化疗期间如何帮助患者缓解心理压力？

护理人员要主动与患者进行交流，引导其说出内心真实想法，努力做好一个倾听者，并用积极的语言鼓励患者放松心情，减少恐惧心理，另外嘱咐家属要多陪伴患者；组织病友交流会，分享治疗成功的案例，点燃患者生存的希望。

宫颈癌患者化疗期间可以运动吗？

很多人觉得病人应该卧床休息，其实适当的运动更有利于提高人体抵抗力。患者可以根据自身情况选择适合的运动，多

以打太极拳、散步、做保健操等为主。打太极拳具有圆活畅通、松活柔顺、用意不用力的运动特点，既可缓解练拳者的拙力僵劲，又可避免肌肉、关节、韧带等器官损伤。同时，打太极拳还可以改变患者原来的用力习惯，避免因用力过度而呼吸不当引起胸闷紧张、气血受阻的可能性。注意不要太累，避免做剧烈运动，如果在锻炼中有体温升高现象，患者要停止日常的锻炼；同时，要学会自我观察，以免病情加重。

（作者供职于上海市松江区中心医院妇科）

什么是早产儿

一般来说，女性的正常妊娠周期约为40周（38~42周），胎龄小于37周就出生的宝宝称为早产儿。正常新生儿体重为2.5千克~4千克，早产儿体重一般小于2.5千克。根据新生儿的体重，大致可分为以下三类：出生体重小于2.5千克称为低出生体重早产儿，出生体重小于1.5千克称为极低出生体重早产儿，出生体重小于1千克称为超低出生体重早产儿。早产儿的患病率和死亡率相对而言要高于足月出生的孩子。

导致早产儿的主要因素

孕妇感染：包括全身感染、宫内感染以及盆腔感染。

多胎妊娠：子宫腔过度扩张，可使子宫肌层过度伸展。

妊娠高血压：可能会导致医源性早产。

孕妇严重贫血、营养不良：可能会影响胎儿发育，严重者甚至导致胎儿缺氧而造成医源性早产。

孕妇精神压力过大：可使宫颈过早成熟并诱发宫缩，增加自发性早产风险。

胎儿因素：胎儿存在先天异常、生长受限、感染和窘迫等引起早产。

早产儿的典型症状有哪些

呼吸系统：呼吸浅快不规则，易出现周期性呼吸困难及呼吸暂停或青紫。

循环系统：心率偏快，血压较低，部分早产儿早期可有动脉导管开放。

消化系统：吸吮力差，吞咽反射弱，胎粪排出延迟，肝功能发育不成熟，易发生核黄疸（新生儿胆红素脑病）。

泌尿系统：早产儿容易出现肾浓缩功能障碍，出现低钠血症，同时也会出现水肿的情况。

神经系统：各种反射如吞咽、吸吮、觅食、对光、眨眼反射等均不敏感，觉醒程度低，嗜睡，拥抱反射不完全，肌张力低。

生长发育不全：皮肤薄嫩、绛红，毳毛多，头更大，头发细而乱，耳壳软，耳廓不清楚等。

早产儿的日常护理注意事项

出院后，家人需要掌握早产儿的护理技能，包括喂养、换尿布、洗澡等方面，并按时给早产儿接种疫苗，以防感染病菌。

日常护理

注意保暖，冬天房间内温度应保持在18摄氏度~22摄氏度，空气湿度保持在55%~65%为宜。

为患儿营造一个安静舒适的环境，不要惊扰宝宝。

早产儿的免疫系统不完善，接触早产儿前后应及时洗手，注意手卫生，以免造成感染。

婴儿床单、毛巾等需要单独使用，避免交叉感染。

密切观察早产儿的病情变化，及时发现和处理可能的并发症，如呼吸窘迫、出血等情况

饮食调理

早产儿喂养食物首选母乳，但为了满足早产儿特殊营养需求，需要注意添加营养强化。

对于吮吸和吞咽功能差的早产儿可由母亲挤出乳汁经管饲喂养。

如果没有母乳，可选用早产儿配方奶粉，必要时可以选择静脉营养（肠外营养）以满足早产儿的营养需求。

一般在4~6月龄时开始逐渐加入泥糊状食物。根据情况循序渐进添加辅食。

总之，早产儿护理是一项复杂而又重要的工作，早产儿的父母通常会感到焦虑、无助等情绪，医务人员应该及时进行心理支持，让他们保持乐观积极的心态，帮助早产儿平稳渡过难关。通过科学合理的护理措施，可以提高早产儿的生存率和发育水平，帮助他们健康成长。

（作者供职于河南省人民医院新生儿科）

早产儿家庭护理要点

□陈慧敏

缺乏维生素D会引起佝偻病吗

□李伟

佝偻病及其原因

佝偻病是一种由维生素D缺乏引起的疾病，主要发生在儿童期。维生素D在人体中起着重要的作用，其中最重要的是维持钙和磷的平衡，促进骨骼的生长和发育。如果儿童缺乏足够的维生素D，就会导致佝偻病的发生。

维生素D的来源

维生素D有两种主要的来源：日光和食物。当我们的皮肤暴露在阳光下时，皮肤会合成维生素D。此外，一些食物如鱼类、蛋黄和奶制品也是维生素D的良好来源。然而，并不是每个人都能获得足够的日光暴露或摄入足够的富含维生素D的食物，这就增加了维生素D缺乏的

风险。

维生素D缺乏与佝偻病的关系

佝偻病是由于维生素D缺乏引起的疾病，维生素D在人体中发挥着重要的作用。了解维生素D缺乏与佝偻病的关系，有助于我们认识到维生素D的重要性，并采取相应的预防和治疗措施。

维生素D的作用：维生素D是一种脂溶性维生素，它在体内被转化为活性形式，能够促进钙和磷的吸收和利用。维生素D有助于维持骨骼的健康发育，参与骨骼的矿化过程，保持骨骼的强度和稳定性。

维生素D缺乏的影响：当人体缺乏维生素D时，钙和磷的吸收和利用受到限制，导致血钙和

血磷水平下降。这会影骨骼的发育和生长，导致佝偻病的发生。

儿童与佝偻病：儿童是佝偻病的高发人群，因为他们的骨骼正在快速生长和发育阶段。维生素D缺乏会导致儿童骨骼软化和畸形，造成步态异常、生长迟缓和肌肉无力等症状。

佝偻病的症状

佝偻病主要发生在婴幼儿期，这个阶段是骨骼生长发育的关键时期。如果儿童缺乏维生素D，骨骼无法正常发育，容易出现以下症状：

骨骼畸形：佝偻病使骨骼软化，容易发生弯曲和畸形。常见的畸形包括腿部弯曲、胸部变形、脊柱侧弯等。

佝偻病的预防

佝偻病的预防关键在于确保儿童获得足够的维生素D。这可以通过以下几种方法来实现：

多晒太阳：让孩子在适当的时间、适度的日照时暴露在阳光

下，以促进皮肤合成维生素D。然而，需要注意避免中午时分阳光较强的时候，以免日晒伤害皮肤。

补充维生素D：如果日光暴露不足或孩子的饮食中缺乏维生素D，可以考虑口服维生素D补充剂。在给与孩子补充维生素D之前，最好咨询医生的建议，以确定适当的剂量。鼓励孩子摄入富含维生素D的食物，如鱼类、蛋黄和奶制品。

预防维生素D缺乏和佝偻病的方法

预防维生素D缺乏和佝偻病的最好方式是确保儿童获得足够的维生素D。这可以通过以下几种方法来实现：

肌肉无力：维生素D缺乏会导致肌肉无力和肌肉张力不足。儿童可能表现为步态异常、行走困难以及运动能力下降。

生长迟缓：维生素D的缺乏影响骨骼的发育，导致儿童生长迟缓。他们可能比同龄孩子矮小，体重增长缓慢。

骨痛和骨折风险增加：佝偻病使骨骼变得脆弱，容易发生骨痛和骨折。

预防维生素D缺乏和佝偻病的方法

预防维生素D缺乏和佝偻病的最好方式是确保儿童获得足够的维生素D。这可以通过以下几种方法来实现：

术后有哪些注意事项？

只有小器官，没有小手术，在医生眼里，再简单的操作都有严格的流程、标准。对于经受“切肤之痛”的患者而言，包皮术后也要注意以下几个问题：术后避免烟酒及辛辣刺激食物；注意休息，避免剧烈运动，以免加重水肿；小便时需谨慎，不要弄湿纱布，尿液易引起伤口感染导致愈合减慢；成人术后应尽量避免性刺激，以减少阴茎勃起，避免伤口撕裂。

（作者供职于大同市第五人民医院【互联网医院】）

包皮手术的那些事

□姬学义

每当假期来临，很多男孩的家长就开始关心孩子的健康问题，包皮过长就是其中一种。包皮过长要不要切？什么时候切？切除包皮的好处是什么？哪种手术方式好？恢复时间要多久？术后需要注意什么？

包皮过长是天生的吗？

婴儿绝大多数为生理性包茎，对“小丁丁”有一定的保护作用，而且随着宝宝的成长和阴茎发育，包皮会逐渐后缩，大部分小朋友可以在3岁左右轻松上翻包皮。如果5岁以后仍然处于包茎状态，自行好转的可能性就会

很小了，需要医生处理。

在什么年龄段适合手术？

通常建议在青春期发育前做包皮手术，如果孩子太小，局部麻醉无法配合，就需要住院全麻才能做。现在孩子发育普遍较早，10岁以后手术基本可以在局部麻醉下完成，但最好不要晚于14岁，以免影响阴茎发育。对于10岁以前反复出现感染的小朋友，也应当尽早手术治疗。

包皮过长有什么危害？

儿童包皮过长及包茎，容易导致包皮粘连，影响阴茎的发育。包皮覆盖龟头，在冠状沟处

形成相对封闭空间，容易藏污纳垢，诱发包皮龟头炎，包皮垢是导致男性阴茎癌、女性宫颈癌的重要原因之一。

包皮手术可以带来哪些益处？

包皮手术后可以降低阴茎癌的发生率，有效率高达20倍以上。包皮手术后，外露的龟头在经受外界有意无意地摩擦训练之后，可以改善龟头过度敏感引起的早泄、排尿症状。对于包皮过长和包茎患者，包皮手术后可以减少泌尿生殖道感染和一些慢性传播疾病的感染概率，也可以降低配偶感染妇科炎症的概

率。包皮手术在改善青春期阴茎发育方面也有很大的帮助。

包皮手术的方式有哪些？

包皮环切主要分为传统术式和用器械操作两种方式，目前最先进及常用的手术方式，是应用一次性包皮吻合器切除包皮，该术式具有手术时间短、创伤小、愈合快的优点，手术过程大概5分钟，术中几乎不出血。术后伤口不需要缝针拆线、伤口整齐美观，术后3天只需到医院换一次药就可以，术后2周左右能够康复。手术在门诊进行，随做随走，术后工作生活不受影响。

如何自查乳腺是否健康

□葛俊娟

乳房自查的时间

原则上来说，25岁以上的女性都应学习并掌握正确的乳房自我检查方法。有乳腺癌易感因素和年龄超过40岁的女性，建议每个月进行一次系统的乳房自我检查。

月经正常的妇女，月经来潮后第9~11天是乳腺检查的最佳时间，一般是月经后的一周左右，此时雌激素对乳腺的影响较小，乳腺处于相对静止状态，容易发现病变。这一点很重要，很多女性在月经来潮前，乳腺增生加重，这时候乳腺的结节感会增加，可能出现误

诊和漏诊。

乳房自查的内容

看轮廓：检查两侧乳房是否基本对称，是否存在一侧乳房大、一侧乳房小的情况。正常乳房具有完整的弧形轮廓，如有弧形改变，应追究其原因。

看高度：两侧乳房是否在同一高度。

看乳头乳晕：两侧乳头是否对称，乳头有无偏移、内陷或回缩，尤其要与过去相比较，有无乳头糜烂、渗液或结痂。两侧乳晕是否对称，着色情况如何，有无异常隆起或局限性红肿。有乳头溢液时，要尽量看清溢液管

口部位，溢液的颜色、透明度、数量等。

看乳房皮肤：皮肤有无轻微局部下陷，此现象为乳腺癌的早期特征，当双臂高举或双手叉腰时，此种现象更明显。有无局限于一侧或某一部位的皮肤颜色改变，因炎症导致的皮肤发红常伴有局部的肿、热、痛症状，如果是乳腺癌侵入皮肤淋巴管，则皮肤呈现深红色却没有热或痛感。当乳腺癌与皮肤有广泛粘连，皮肤因淋巴管阻塞而水肿时，皮肤的毛囊孔明显下陷，使皮肤呈橘皮样改变，称为橘皮征。观察皮肤有无一侧性浅表静脉曲张

张，而且局限在肿块表面。有无皮肤溃疡或有瘻管形成，其分泌物的性质如何。

看锁骨上窝情况：有无变色及肿块或异常隆起。

乳房自查的方法

洗浴后站在镜前检查，双手叉腰，身体做左右旋转，从镜中观察双侧乳房的皮肤有无异常，乳头有无内陷，然后用手指的指腹贴在乳房上按顺时针或逆时针方向慢慢移动，切勿用手挤压，以免将正常乳腺组织误认为是肿块。也可以采取仰卧姿势平躺在床上，用指腹顺时针按压乳房，但不要采取抓

取姿势，免得把正常的乳腺组织也当成乳腺增生。女性自查时，如果摸到有颗粒状物体，就应该及时就医，请医生帮助做最终判断。如果已知自身乳房有病变，触诊时应先从健康乳房一侧开始，一侧按外上、外下、内下、内上、中央区（乳头、乳晕区）、腋下顺序，系统检查有无肿块。

女性在乳房自查时，如果发现乳房疼痛或乳房内有肿块的情况，要警惕是否是乳腺癌所造成的，出现不适请及时就医，避免延误病情。

（作者供职于周口市中医院）

孕期水肿的缓解方法及注意事项

□杨彦玲

孕期水肿是许多孕妇常见的不适症状，通常出现在孕晚期。孕期水肿主要是由于女性孕期荷尔蒙变化、血容量和压力增加而导致体液滞留所致。尽管孕期水肿通常是正常的生理反应，但对孕妇会造成不便，影响生活质量。本文将从医学科普的角度，详细介绍孕期水肿的缓解方法及注意事项，帮助孕妇处理好水肿问题。

孕期水肿的缓解方法

适度运动：适度的运动有助于促进血液循环和淋巴流动，减轻水肿。孕妇可以选择适合的低强度运动，如散步、游泳、瑜伽

等，但应避免剧烈运动和长时间站立。

合理休息：孕妇应保持充足的休息时间，避免长时间站立或久坐。在休息时可以抬高腿部，有助于促进血液循环，减轻下肢水肿。

饮食调节：孕妇应注意饮食的均衡和营养，避免过多的盐分摄入。高盐饮食会导致体内水分滞留，加重水肿症状。可以选择富含维生素C、钾和纤维的食物，如新鲜水果、蔬菜、全谷物等。

饮水适量：孕妇应适量饮水，保持身体的水分平衡。尽量

避免过多饮水或频繁饮水，以免加重体液滞留。

穿着舒适：孕妇应选择宽松的衣物和鞋子，避免束缚和压迫，有助于减轻水肿症状。

提脚休息：孕妇在坐下或躺下时，可以将脚抬高，以帮助减轻下肢水肿。可以使用枕头垫高脚部，提高腿部的血液循环。

中医调理：孕妇可以考虑中医调理方法，如穴位按摩、中药调理等。一些特定的穴位按摩，如太溪穴、涌泉穴等，据说可以缓解水肿问题。然而，使用中医调理方法前，应咨询专业医生的建议。

注意事项

密切观察症状变化：孕妇应密切观察水肿症状的变化，如水肿范围扩大、伴有高血压、蛋白尿等异常情况。如果出现异常，应及时咨询医生。

防止长时间静脉曲张：长时间站立或久坐会增加水肿和静脉曲张的风险。孕妇应尽量避免长时间静脉曲张。定期活动腿部，可以进行小范围的腿部运动，如踮脚、脚踏自行车等。

及时调整姿势：长时间保持同一姿势会影响血液循环，加重水肿。孕妇应及时调整姿势，避免长时间保持同一姿势。

及时就医：如果水肿症状严重或伴随其他异常症状，如头痛、视力模糊、呼吸困难等，孕妇应及时就医，以便获得专业的医疗帮助。

综上所述，孕期水肿是常见的孕妇不适症状之一，但通过适当的缓解方法和注意事项，可以减轻水肿症状。适度运动、合理休息、饮食调节、提脚休息和穿着舒适是缓解水肿的有效方法。同时，孕妇应密切观察症状变化，注意防止并发症的发生，并在需要时及时就医。

（作者供职于西平县中医院妇产科）

多压力和情绪波动，如焦虑、抑郁和身份认同的困惑。因此，提供恰当的心理支持和关怀对于她们的康复至关重要。

建立支持系统：产后妈妈可以与家人、朋友或其他有经验的人进行交流和分享，分享她们的感受和经历。参加产后支持小组也是一个不错的选择，她们可以与其他产后妈妈分享彼此的经验和支持，互相鼓励和理解。

培养积极心态：产后妈妈需要给自己一些时间来适应新角色和生活方式的变化。她们可能会面临睡眠不足、疲劳和各种挑战，但要记住这是一个阶段，随着时间的推移，一切都会逐渐变好。重要的是要给自己一些宽容和理解，不要对自己苛求，接受自己的不完美。

产后妈妈可以尝试一些放松和减压的活动。例如，听音乐、阅读、绘画、写日记、冥想等。这些活动有助于减轻产后妈妈的紧张情绪，放松心情，提升情绪的稳定性。此外，产后妈妈还可以尝试一些减压技巧，如深呼吸、温水浸泡、按摩等，帮助舒缓压力和焦虑。

如果产后妈妈感到心理状况严重影响生活质量，应尽快寻求专业心理咨询和支持。专业的心理健康专家可以提供针对性的治疗和咨询，帮助产后妈妈应对心理困扰，并找到解决问题的方法。

总结起来，产后妈妈的身心健康是一个综合性的问题，需要从饮食、运动和心理健康等多个方面综合考虑。通过科学的饮食搭配、适当的运动和良好的心理支持，可以更好地保证女性的身体健康。

（作者供职于商水县人民医院妇产科护理科）

适当运动

适当的运动有益于产后妈妈身体康复和身心健康。在医生的指导下，产后妈妈可以进行一些轻度有氧运动，如散步、瑜伽和产后恢复体操等。这些运动有助于改善心肺功能、增强肌肉力量和灵活性，促进新陈代谢，消耗多余的脂肪，帮助产后妈妈恢复身材。此外，运动还可以缓解焦虑和抑郁情绪，提升心理健康。需要注意的是，产后妈妈在进行运动前一定要听从医生的建议，避免过度劳累和剧烈运动。

心理关怀

产后恢复期对于女性来说不仅是身体的挑战，也是心理上的挑战。产后抑郁和焦虑症是常见的心理问题。因此，为了保证女性的身体健康，我们不能忽视产后恢复期的心理关怀。产后妈妈可能会面临许