

如何护理早产儿

□陈慧敏

随着社会对早产儿的重视度和关注度越来越高，同时随着医学的不断发展，尤其是新生儿重症监护室的出现，使早产儿的存活率显著提高。本文将讲解如何关爱和护理早产儿。

早产儿由于各个器官发育不成熟，出生后容易罹患各种并发症。早产儿并发症与胎龄密切相关，一般胎龄越小，并发症越多。早产儿常见的并发症包括低血糖症、颅内出血、肺透明膜病、肺出血、气胸、肺炎、支气管或肺发育不良、持续性肺动脉高压、动脉导管开放、出生窒息、脑室周围白质

早产的影响

早产儿的各个器官发育不成

熟，尤其是脑部、肺部、肾部与大肠小肠等。

脑部不成熟 造成脑部发育比较缓慢，进而造成早产儿智商较低，社交能力较差。

肠道不成熟 如果发育不成熟，容易受到细菌感染。

肺部 容易感染与肺部有关的疾病，有些疾病甚至一生都摆脱不了。

让早产儿“追上”足月儿

早产儿在1岁之内必须加强营养，积极防病，细心耐心地护理，如日常室温控制在24摄氏度~26

摄氏度，湿度控制在55%~65%，各种维生素的补充。同时，预防各类感染。

在家如何照顾

由于早产儿吸吮力气不足，应耐心喂养，出院初期，一次喂奶需要30分钟~40分钟。采取餐多量少及间断式的喂食方式，可减少吐奶发生及呼吸上的压迫。可使用早产儿奶粉进行喂养，以促进消化及增加营养吸收。早产儿对温度较为敏感，要注意温度变化，以免致病。定期到医院追踪检查及治疗，如视力听力、黄疸、心肺、胃肠消化及接受预防注射

等。与儿科医生保持密切联系。熟练幼儿急救术，如吐奶、抽搐、肤色发绀时的处理。

其他注意事项

与早产儿玩耍时，动作要慢、要轻，不要过分刺激早产儿。早产儿喜欢被襁褓裹起来，襁褓料子需要柔软无刺激性。早产儿由于呼吸系统未发育完善，对空气污染物十分敏感，因此婴儿房必须空气洁净。婴儿床上用品及婴儿室内家具的颜色不宜过鲜、过明亮，以免对早产儿产生刺激。

(作者供职于河南省人民医院新生儿科)

你了解关于宫颈癌的知识吗

□刘建会

宫颈癌是女性常见的恶性肿瘤之一，对女性的健康和生活质量有着重要影响。它是可以通过预防、早期发现和适当治疗来控制和防治的。本文旨在介绍宫颈癌的基本知识，包括病因、危险因素、预防措施及常见的治疗方法，以帮助读者了解宫颈癌并采取适当预防和治疗措施，保护女性朋友的健康。

宫颈癌的基本知识

宫颈癌的定义 宫颈癌是一种起源于宫颈上皮细胞的恶性肿瘤，多数由人乳头状瘤病毒(HPV)感染引发。

病因 宫颈癌主要与高危型HPV感染相关，其他因素包括吸烟、免疫抑制、多个性伴侣、早期性行为等。

宫颈癌的危险因素

HPV感染 高危型HPV感染是宫颈癌较主要的危险因素，可通过性接触传播。

吸烟 吸烟会增加宫颈癌的风险，并使治疗效果下降。

免疫抑制 免疫系统功能减弱的人更容易患上宫颈癌。

性行为相关因素 多个性伴侣、早期性行为等增加宫颈癌的风险。

遗传因素 家族中有宫颈癌病例会增加患病风险。

宫颈癌的预防

HPV疫苗接种 HPV疫苗是

预防宫颈癌的关键措施之一，可在适当年龄接种，有效预防高危型HPV感染。

定期接受宫颈癌筛查 定期进行宫颈细胞学检查(涂片)或HPV检测，以早期发现宫颈病变。

健康的生活方式 保持良好的卫生习惯，避免过度使用阴道冲洗剂和避孕套润滑剂，健康的生活方式可以帮助患者降低宫颈癌的风险。

宫颈癌的早期发现

宫颈细胞学检查(涂片)这是较常用的早期宫颈癌筛查方法，通过采集宫颈表面细胞，在显微镜下观察是否存在异常细胞变化。

HPV检测 通过检测宫颈分

泌物中的HPV，可确定是否感染高危型HPV，是一种高效的早期筛查方法。

宫颈组织活检 对于异常结果的涂片或HPV检测，进一步行宫颈组织活检以确诊是否存在宫颈癌。

宫颈癌的治疗

手术切除 对于早期宫颈癌，手术切除是常见的治疗方法。根据病情可选择锥切术、子宫颈切除术或子宫全切除术。

放疗 放疗可用于早期宫颈癌的辅助治疗或晚期宫颈癌的主要治疗方法，通过高能X射线或其他射线源破坏癌细胞。

化疗 化学药物通过静脉注射或口服的方式，杀死癌细胞，是早

期宫颈癌的辅助治疗或晚期宫颈癌的主要治疗方式。

靶向治疗 靶向药物针对特定的分子靶点，干扰癌细胞的生长和扩散，用于晚期宫颈癌的治疗。

通过预防、早期发现和适当治疗 可以降低宫颈癌的发病率和死亡率。

HPV疫苗接种、定期筛查、健康的生活方式及早期治疗 是有效预防和控制宫颈癌的重要手段。

女性朋友要关注自己的健康，定期接受宫颈癌筛查，与医生保持密切沟通，以确保早期发现和适时治疗，提高生活质量并保护自己的健康。

(作者供职于开封市妇产医院妇一科)

□张小琴

及时妇科检查可预防子宫肌瘤

什么是子宫肌瘤

子宫肌瘤，又称为子宫纤维瘤，是一种常见的妇科疾病，发生在子宫内壁肌层。

它是由子宫平滑肌细胞增生而形成的良性肿瘤。

子宫肌瘤的大小可以从微小的结节到数厘米大小的肿块不等。

尽管大多数子宫肌瘤是良性的，但它们有时会引起疼痛、异常月经流量和其他不适症状。

高发原因

遗传因素 研究表明，家族史是子宫肌瘤的一个重要风险因素。如果你的母亲或姐妹患有子宫肌瘤，那么你患病的风险也会增加。

激素水平 雌激素水平与子宫肌瘤的发生密切相关。高水平的雌激素可以促进子宫肌瘤的生长，而低水平的黄体酮可能起到抑制作用。因此，激素水平的失调可能导致子宫肌瘤的形成。

年龄 子宫肌瘤的发生率随着年龄的增长而增加。通常在30岁~50岁之间的女性中更为常见。年龄是一个无法改变的因素，但通过定期的妇科检查可早发现和治疗子宫肌瘤，从而降低其对健康的影响。

及时妇检的重要性

早期发现 通过定期的妇科检查，医生可以早发现子宫肌瘤，帮助患者采取适当的治疗措施，避免病情进一步恶化。

监测肿瘤生长 对于已经被诊断出患有子宫肌瘤的女性，定期妇科检查可以帮助医生监测肿瘤的生长情况，帮助患者确定是否需要进一步治疗或手术。

评估症状 子宫肌瘤可能引起疼痛、异常月经流量和其他症状。通过妇科检查，医生可以评估这些症状的严重程度，并为患者提供相应的治疗建议。

其他措施

健康饮食 均衡的饮食对于维持身体健康至关重要。增加蔬菜、水果和全谷物的摄入量，并限制高脂肪和加工食品的消费，帮助降低患子宫肌瘤的风险。

规律运动 适度的有氧运动可以提高身体的免疫力和代谢水平，从而降低子宫肌瘤的发生风险。

控制体重 保持健康的体重对于女性的整体健康非常重要。肥胖与子宫肌瘤的发生有关，因此控制体重可以降低患病风险。

健康的生活习惯 避免吸烟和酗酒，定期进行压力管理或放松，帮助维持身体的平衡和健康。

定期进行妇科检查 并采取预防措施，如健康饮食、规律运动和控制体重，以降低子宫肌瘤的风险。通过科学的预防和健康的生活方式，可以更好地保护子宫健康，提高生活质量。

(作者供职于商水县人民医院)

妇科手术前的准备和术后护理

□刘振英

妇科手术是一种常见的医疗过程，为了确保手术的成功和术后的康复，术前准备和术后护理是至关重要的。作为护理人员，在妇科手术过程中起着关键的角色，负责患者的照料和指导。下面，笔者将介绍妇科手术的术前准备和术后护理知识。

术前准备

患者评估 在手术前，护理人员需要对患者进行评估。这包括了患者的身体状况、病史、过敏史等方面的理解。同时，护理人员需要了解患者的心理状态，以便提供相应的支持和关怀。

术前指导 术前指导是非常

重要的一环。护理人员需要向患者提供关于手术的详细信息，包括手术过程、风险和并发症等。同时，护理人员应该告知患者术前需要做哪些准备，如禁食、停药等。确保患者对手术有足够的了解，减少术后的焦虑和紧张情绪。

术后护理

观察和监测 手术结束后，护理人员需要密切观察患者的生命体征，包括血压、脉搏、呼吸等。特别注意出血、感染、过敏等并发症的迹象。在术后的恢复室中，应保持患者的休息和安静，确保患者的舒适和安全。

疼痛管理 术后疼痛是常见的不适症状。护理人员需要定期询问患者的疼痛程度，并及时给予适合的镇痛治疗。这可以通过

麻醉评估 在妇科手术中，麻醉是常见的操作。护理人员需要

口服药物、静脉注射或局部麻醉等方式实现。同时，护理人员还应该提供舒适的环境和心理支持，减轻患者的疼痛感受。

伤口护理 根据手术类型，患者可能有切口或穿刺口。护理人员需要定期检查伤口，观察有无红肿、渗液、感染等异常情况。根据医生的建议，执行伤口护理措施，如更换敷料、消毒等，以促进伤口的愈合和预防感染。

病情教育 在术后，护理人员需要向患者提供相关的病情教育。这包括手术后的注意事项、饮食调理、药物使用和复诊等內容。护理人员应该向患者

解释并回答患者的疑问，以便患者能够正确理解和遵循医嘱，加速康复过程。

作为妇科手术的护理人员，通过详细的患者评估、术前指导和麻醉评估，能够确保手术的顺利进行。而在术后的护理中，护理人员需要密切观察患者的生命体征、管理疼痛、进行伤口护理，并提供相关的病情教育。这些措施将帮助患者的康复和恢复，并帮助患者更好地应对妇科手术的挑战，恢复到健康的状态。

(作者供职于平度市第二人民医院妇产科)

儿童为什么会出现湿疹

□齐美霞

儿童出现湿疹是让父母十分担忧的问题之一。了解湿疹的基本知识可以帮助父母更好地预防和治疗湿疹，保护儿童的肌肤健康。

湿疹，也称为特应性皮炎，是一种常见的皮肤炎症，主要表现为皮肤干燥、瘙痒、红斑、水疱和结痂等症状。它通常与过敏反应和免疫系统异常有关。

发病原因

湿疹的具体发病原因尚不完全清楚，但是遗传、免疫系统异常、环境因素和皮肤屏障功能异常等因素，可能导致湿疹。

儿童湿疹的常见部位，如儿童的面部、头皮、颈部、手臂弯曲处和膝盖弯曲处等皮肤摩擦部位。

选择适合的衣物和床上用品 儿童的衣物和床上用品应选

择柔软、透气性好的天然材质，如棉质。避免使用合成纤维或粗糙的材料，这些材料可能刺激儿童的皮肤。

注意儿童的饮食 有些湿疹

可能与食物过敏有关。在儿童添加辅食时，逐步引入新的食物，并观察是否会引发湿疹的发作。如果发现某种食物与湿疹有关联，应及时排除或咨询医生的建议。

避免刺激物和过敏原 有些儿童对特定的刺激物和过敏原敏感，如尘螨、宠物毛发、花粉等。尽量避免接触这些刺激物，保持儿童所处环境的清洁和干燥。

护肤品的选择和使用

在儿童湿疹的防治过程中，护肤品的选择和使用是非常重

要的一环。下面介绍一些护肤品的选择和使用的注意事项：

选择不含刺激性成分的温和护肤品，避免使用香料和化学物质过多的产品。

尽量避免使用激素类药物，对于轻度的湿疹，可以选择非激素类的护肤品。对于严重的湿疹，应在医生指导下使用激素类药物。

正确使用护肤品，涂抹时要轻柔并均匀涂抹在湿疹部位，避免过度揉搓。

医生的建议和治疗

如果儿童湿疹严重或长时间不见好转，笔者建议及时就医。

医生会根据儿童的具体情况给出以下治疗建议：

外用药物 医生会给儿童开

具一些外用药物，如抗炎药膏、抗生素药膏等。

内服药物 对于严重的湿疹，医生会考虑给儿童口服一些抗过敏或抗炎药物。

进一步检查 如果湿疹持续严重或反复发作，医生会推荐进行一些相关的检查，以确定是否存在其他潜在的疾病。

通过了解湿疹的基本知识，采取正确的防治措施，并根据医生的建议进行治疗，可以帮助儿童有效预防和控制湿疹的发生和发展。记住，每个儿童的情况都是独特的，因此在防治过程中，及时咨询医生并遵循医生指导是至关重要的。

[作者供职于大同市第五人民医院(互联网医院)]

小儿腹泻是儿童常见的消化系统疾病之一，其主要表现为频繁的大便、水样便或稀便，并伴有关腹痛不适。然而，小儿腹泻的症状会因不同的原因而有所不同。

腹痛和腹胀

腹痛和腹胀是小儿腹泻常见的伴随症状之一。腹痛通常是由于肠道黏膜受刺激、肠道蠕动增加或者肠道痉挛所致。腹胀则可能是由于消化不良、肠道气体积聚或肠道菌群失调引起的。这些症状会导致小儿的不适感，并影响食欲和活动。

发热

腹痛和腹胀是小儿腹泻常见的伴随症状之一。腹痛通常是由于肠道黏膜受刺激、肠道蠕动增加或者肠道痉挛所致。当消化系统受到感染或炎症的刺激时，肠道黏膜会变得敏感，引起腹痛的感觉。此外，肠道蠕动增加也会导致肠道内食物的快速通过，进一步加剧腹痛的感觉。腹胀则可能是由于消化不良、肠道气体积聚或肠道菌群失调引起的。当食物消化不良时，残留在肠道中的食物会被细菌分解产生气体，导致肠道内气体积聚，进而引起腹胀的感觉。

黏液便

黏液便是指大便中含有明显的黏液。当小儿的大便出现黏液便时，通常意味着肠道黏膜受到刺激或发炎反应