

小儿便秘的中医调理方法

□柴红静

随着人们生活水平的不断提高,现在很多家长都会给孩子吃一些富含营养的食物。但是,这也会给孩子的身体造成一些伤害。其中,小儿便秘就是一种常见疾病。那么,小儿便秘应该怎么办?下面一起来了解一下。

小儿便秘的表现

小儿便秘主要表现为排便次数减少、粪便干硬、排便困难,甚至出现大便带血、便血等症状。小儿便秘主要与饮食不当、消化功能不良、胃肠神经功能紊乱等因素有关。中医认为,小儿便秘的病机主要是由于脾虚、胃热积

盛和津亏血少所致。

小儿便秘的中医调理方法

按摩调理 顺时针揉腹,家长可以让孩子平躺在床上,用右手的中指和无名指指腹沿着肚脐周围顺时针按摩,力度适中,按摩30圈左右即可。也可以通过对孩子足三里穴、关元穴、大椎穴、肺俞穴、背俞穴、气海穴、涌泉穴等穴位进行按摩,起到疏通肠道的作用。每天坚持3次即可。一般坚持一周左右,就能看到明显的效果。

小儿推拿 推拿对治疗小儿便秘也有一定的作用。如果孩子

是因为脾虚食积导致的便秘,家长可以适当进行推拿,以改善孩子的消化功能。

小儿推拿需要在专业的中医师指导下进行,切记不可自行推拿。如果家长没有掌握好力度和方向,会导致孩子出现瘀血、局部疼痛等症状,反而不利于孩子的健康。

饮食调理 饮食调理也是治疗小儿便秘的重要措施之一,应从饮食方面入手。比如规律饮食,还可以给小儿吃一些有润肠通便作用的食物,如香蕉、火龙果等。这些食物能起到通便的作

用。另外,便秘的孩子在饮食上一定要多吃一些纤维素含量较高的食物,像粗粮、水果、蔬菜等。

还要注意饮食不要过于油腻,因为过于油腻的食物,会加重孩子胃肠的负担,从而使孩子出现便秘。同时,要避免给孩子吃容易引起上火的食物。

小儿便秘对身体的危害是很大的,因此在日常生活中,家长应注意让孩子养成良好的饮食习惯。尤其是对于比较小的宝宝来说,更应该注意饮食清淡,少吃油腻、辛辣刺激的食物。

中药调理 可以通过服用大黄、厚朴、芒硝等药物来进行治疗,但是必须在医生的指导下服用。

适当运动 适量的体育活动对改善便秘有帮助。宝宝可以做一些小的运动,比如户外活动、跑步等。

中医认为“便秘乃病之本”,因此,对于小儿便秘一定要注意调理身体。可以通过以上几种方法进行调理,进而缓解小儿便秘的症状。

(作者供职于枣庄市妇幼保健院)

腹腔镜、宫腔镜和阴道镜如何区分

□解红梅

很多女性在医院妇科看病时,医生会根据这些女性的症状体征建议做一些检查,但是检查种类却十分多,常见的有腹腔镜、宫腔镜、阴道镜等,这些检查到底是查什么呢?检查时又该注意什么呢?

腹腔镜

在妇产科的诊断与治疗中,腹腔镜是最常见的方法之一,与开腹手术有着同等重要的地位。其用途分为两个部分:检查与治疗。

对于宫外孕来说,腹腔镜才是最好的判断方法。特别是在症状明显、超声下有较大包块时,应首选腹腔镜检查。

如果是因为输卵管堵塞引起的不孕不育,那么腹腔镜就是最直接的检查方法,可以清楚地观察到输卵管的形态,是否有粘连,是否有积水,是否有迂曲,以及在腹腔镜监测下可进行输卵管通液实验观察输卵管通畅情况。

而在妇科治疗上,它的用途实在是太多了。也就是说,对于有妇科病的患者来说,只要是符合要求的,都是可以选做腹腔镜的。但是对于特定类型的肿瘤,由于其自身的特征及侵犯的区域,也存在着一一定的折中方案。例如,传统的开腹手术依然是宫颈癌的首选选择。而卵巢癌,由于到了后期,会影响到其他器官,腹腔镜下的操作难度也是非常大的,因此大部分患者也选择开腹手术治疗。

宫腔镜

宫腔镜是一种在子宫内进行检查与处理的内窥镜。利用宫腔镜,可以直观清晰地看到宫腔内部的状况,不但可以明确病变的位置、大小、形态及范围,而且还可以详细地看到病变的表层,便于定位刮宫及外科治疗。

宫腔镜检查的优点是检查并不需要开腹,对患者不

会产生太大的创伤,也不会有太大的痛苦,术后恢复得比较快。

宫腔镜检查的适应症:患者如果出现异常的子宫出血、不孕、绝经后阴道出血、复发性流产、怀疑宫腔粘连等情况都可以通过宫腔镜进行检查。此外子宫内息肉、黏膜下肌瘤等也同样可以通过宫腔镜检查来进行确诊。除此之外,评估B超的异常宫腔回声或占位性病变、检查原因不明的不孕、宫内节育环移位、嵌顿及人工流产后胚胎组织残留等都属于宫腔镜检查的适用范围。

阴道镜

阴道镜被广泛应用于妇科宫颈门诊,可以对子宫颈、阴道壁、外阴等部位进行检查,有助于发现异常病变,如外阴白斑、外阴生殖器疣、宫颈上皮内肿瘤、宫颈息肉、子宫颈瘤、阴道癌等。

具体来说,阴道镜可以通过放大器械的视野,观察外阴、阴道、宫颈、子宫颈管等部位的情况,检查是否存在低危HPV(人乳头状瘤病毒)或高危HPV感染。阴道镜还可以在可疑部位进行活检,以获得更准确的诊断结果,帮助医生更早地发现疾病并采取相应的治疗措施。

总之,阴道镜检查是一种简单、安全、无痛苦的检查方法,能够准确地观察到外阴、阴道,以及宫颈病变的具体情况,并且对于可疑的部位进行活检,是一种比较重要的妇科检查方法。

因此,女性朋友要特别关爱自身健康,如果出现阴道分泌物异常、接触性出血、宫颈筛查出现异常时,一定要及时就诊,以便及早发现和

治疗。(作者供职于兰陵县中医医院)

妊娠期高血压疾病的相关知识

□弓爱霞

妊娠期高血压疾病,是在怀孕期间血压高于正常水平。妊娠期间的高血压和正常高血压有何不同,对母婴健康有何影响呢?下面就详细地为大家科普一下妊娠期高血压疾病的相关知识。

什么是妊娠期高血压疾病

妊娠期高血压疾病是妊娠与血压升高并存的一组疾病,发生率为5%~12%,这组疾病包括妊娠期高血压,子痫前期和子痫与慢性高血压并发子痫前期,妊娠合并慢性高血压,五种类型。该病临床表现多样,包括血压升高、蛋白尿、水肿、全身多脏器损伤,严重者可出现抽搐、昏迷等,是导致孕产妇和围产儿死亡的主要原因。

下面就简单介绍一下各类妊娠期高血压的临床指标。

妊娠期高血压 妊娠20周后出现血压升高,收缩压 \geq 140毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)和(或)舒张压 \geq 90毫米汞柱,尿蛋白(-),于产后12周内恢复正常,产后方可确诊。

子痫前期 妊娠20周后出现收缩压 \geq 140毫米汞柱和(或)舒张压 \geq 90毫米汞柱,伴有尿蛋白(+);或者虽无尿蛋白,但是出现血小板减少、肝肾功能损害、肺水肿及新发生的中枢神经系统异常

或视觉障碍等。

子痫 如果在子痫前期的基础上出现无法用其他原因解释的抽搐,就应该高度怀疑子痫的发生。

慢性高血压并发子痫前期 孕前有慢性高血压但无蛋白尿,妊娠20周后出现蛋白尿,或者孕前即有高血压及蛋白尿,妊娠后症状进一步加重,或出现血小板减少及肝肾功能、神经系统及视觉障碍等。

妊娠合并慢性高血压 妊娠20周前收缩压 \geq 140毫米汞柱和(或)舒张压 \geq 90毫米汞柱,妊娠期无明显加重,或妊娠20周后首

次诊断高血压并持续到产后12周以后。

容易诱发妊娠期高血压疾病的高危因素:孕妇年龄 \geq 40岁、子痫前期病史、抗磷脂抗体阳性、慢性肾炎、糖尿病或遗传性血栓形成倾向、初次产检时体重指数 \geq 35千克每平方米、子痫前期家族史(母亲或姐妹)、多胎妊娠、首次怀孕、妊娠间隔时间 \geq 10年,以及早孕期收缩压 \geq 130毫米汞柱或舒张压 \geq 80毫米汞柱等,均与子痫前期密切相关。

妊娠期高血压疾病的预防 适度锻炼 合理安排休息时间,以保持妊娠期身体健康。

小儿消化不良的诱因与护理方法

□刘双双

小儿消化不良也称为小儿功能性消化不良,是小儿消化内科常见的一种疾病。

小儿消化不良主要表现为腹胀、上腹部疼痛、厌食、胃灼热、恶心、呕吐等症状。对于小儿消化不良引起重视,及时治疗,如果不能及时治疗,有可能影响小儿的身体发育,导致小儿注意力不集中、发育不良,且出现烦躁、焦虑等情绪。

那么,小儿消化不良的诱因有哪些?应该怎么护理呢?下面就来详细介绍一下。

小儿消化不良的诱因

不良的饮食习惯 家长喂养不当,给小儿喂养的次数过多,或者让小儿吃大量生冷、油腻、不容易消化的食物等,都可能导致小儿消化不良,出现腹胀、食欲不振等症状。

生理性原因 小儿的消化功能还没有发育完全,因此消化液容易出现分泌不足的情况,且消化酶功能也不完善,这种情况下可能诱发消化不良。

缺乏运动 小儿运动量不够,胃肠道不能得到很好的蠕动,不

利于消化食物,这也是引起小儿消化不良的原因之一。

疾病因素 如果小儿在健康的情况下,长期消化不良,家长需要引起重视,有可能是疾病导致的。比如呼吸系统疾病、肠道功能疾病等。

其他 包括对食物过敏、天气变化大、小儿没有做好保暖措施等,也可能诱发小儿消化不良。

小儿消化不良应该怎么护理

合理用药 如果是严重的小儿消化不良,需要适当补充益生菌调节肠道菌群,比如枯草杆菌

二联活菌颗粒、双歧杆菌四联活菌片等。另外,也可以在医生的指导下,适当服用一些健脾胃促进消化的中成药。

调整饮食结构 小儿消化不良很多时候是因为饮食问题导致的,因此调整饮食结构很重要,不要给小儿吃过于油腻辛辣、不容易消化的食物。可以多给小儿吃一些新鲜的蔬菜水果,吃一些养胃的食物,比如小米粥。

适当按摩 小儿消化不良,可能是因为肠胃蠕动比较慢导致的,因此家长在平时可以多给患

儿按摩腹部,或者对腹部进行热敷,这样能很好地促进肠道蠕动,促进消化。

家长在平时要注意关注患儿的排便情况,让患儿养成定时排便的好习惯。平时还要注意给患儿做好保暖措施,特别是注意做好腹部的保暖措施,避免着凉感冒。在患儿身体条件允许的情况下,家长可以多带患儿外出运动,适当运动可以促进消化,且可以很好地提高免疫力和抵抗力。

(作者供职于灵宝市中医医院)

输卵管堵塞的原因及如何疏通

□耿青云

输卵管是一对细长且弯曲的管道,在女性的盆腔内,起到输送受精卵,以及滋养受精卵的作用。输卵管堵塞是女性常见疾病之一,大多数的患者不会有明显症状,一般在进行妇科检查的时候才会被发现。部分患者会出现慢性盆腔痛,还有月经不调等症状。

那么,输卵管堵塞是怎么回事?还可以怀孕吗?如何疏通呢?下面就详细地了解一下。

输卵管堵塞是怎么回事

先天异常 输卵管堵塞有可能是先天异常导致的,比如输卵管畸形,不过这种情况是比较少见的,一般在进行腹腔镜手术或

者进行不孕检查的时候才会被发现。输卵管发育异常较为多见,因为功能异常或者先天的解剖结构异常等,可能引发输卵管堵塞。

感染因素 很多女性输卵管堵塞跟感染有很大的关系,比如细菌感染、病毒感染、支原体感染,还有衣原体感染等,都可能造成输卵管积脓,引起各种炎症,导致输卵管堵塞。

手术损伤 比如进行输卵管绝育术、盆腔腔手术、宫外孕手术等。

其他 比如子宫内粘连异位症,容易导致输卵管功能异常,且输卵管结构也可能被破坏。子宫肌瘤或恶性肿瘤等,容易直接侵犯

输卵管,造成输卵管堵塞。

输卵管堵塞还可以怀孕吗 输卵管堵塞后是否能怀孕,需要根据实际情况决定,如果只是单侧堵塞,另外一侧是通畅的,还是可以怀孕的。如果两侧输卵管都已经堵塞,这种情况下是不能怀孕的。

输卵管堵塞如何疏通

用药 如果输卵管堵塞是因为轻微的炎症或者粘连导致,且堵塞的情况不严重,可以采用保守的方式治疗,比如在输卵管内注射消炎药物。另外,还可以在医生的指导下服用消炎药,也有一定的作用。

手术 如果输卵管堵塞的情

况严重,且用药无效的情况下,则需要采用手术的方式疏通。比如输卵管复合灌通术,属于介入治疗,患者痛苦小,且对于子宫的损伤也是比较小的,成功率高。

如果患者的输卵管伞端出现了积水或者梗阻的情况,则需要采用输卵管造口术的方式进行治疗。输卵管伞端堵塞,但是输卵管伞端功能没有完全丧失,可以采用输卵管伞端成形术的方式治疗。

如果堵塞特别严重,采用其他手术方式治疗没有效果,则试管婴儿是一种选择,通过将卵子和精子在实验室中受精,然后将

受精卵移植到子宫中,以实现妊娠。

患者在手术之后要特别注意多休息、多喝水,6小时后可以适当吃一些流食,注意少食多餐,不要过度饮食。在麻醉清醒之后,需要尽早做一些床上运动,对于身体恢复有利。同时要注意保持手术切口清洁卫生,不能沾水,避免出现感染的情况。饮食方面可以多吃一些蛋白质及富含维生素的食物,补充足够的营养。且注意定期复查,身体出现任何异常症状,都需要引起重视,及时就医检查处理。

(作者供职于巨野县北城医院)

如何纠正胎位不正

□魏晓梅

胎位不正也称为胎位异常,这是导致产妇难产的主要原因之一。

正常来说胎儿的头部处在骨盆入口处,整个胎体呈椭圆形,便于分娩。如果怀孕早期出现胎位不正的情况,采用适合的方式矫正,在产前是有可能调整的。

那么,胎位不正是什么原因引起的?如何纠正呢?下面就详细地了解一下。

胎位不正是什么原因引起的

宫腔内活动范围过大 孕妇羊水过多,或者腹壁松弛,胎儿容易在宫腔内活动,从而离开正常的位置,出现胎位不正的情

况。

宫腔内活动受限 孕妇存在子宫肌弱,或者子宫畸形的情况,容易导致胎儿不能自由活动,或者受到挤压,从而不能达到正常的位置,导致胎位不正。另外,胎儿畸形或者羊水过少等,也可能造成胎位不正。

胎头衔接受阻 孕妇骨盆异常,容易导致胎儿胎头衔接受阻,引发胎位不正。另外,前置胎盘、孕子宫收缩乏力还有骨盆狭窄等,也是可能影响胎头衔接的,造成胎位不正。

胎位不正如何纠正

妊娠时间在30周之前,如果胎位不正,是有可能自行调整

的。如果妊娠时间超过30周,且胎位仍然处于异常的状态,这个时候需要采用适合的方式进行矫正。

胸膝卧位 在进行矫正之前,孕妇需要将膀胱排空,且穿宽松舒适的衣服。然后保持胸膝卧位的姿势,每次保持15分钟,每天做2次~3次,大多数的孕妇连续做一周之后胎位可以得到调整。

外倒转术 如果采用胸膝卧位的方式矫正效果不佳,可以在妊娠32周~34周进行外倒转术。医生在B超监测之下,隔着腹壁转换胎儿位置。孕妇这个时候需要平躺在床上,放松

心情,不要太紧张。如果在术中,或者在术后,出现胎动频繁,以及胎心异常的情况,需要停止转动,且观察30分钟。外倒转术有可能产生一些并发症,比如脐带绕颈,或者胎膜早剥等,因此需要慎重。

其他方式 如果胎儿处于臀先露的状态,在这种情况下,可以采用激光照射、针灸或者艾灸等方式调整。一般每次需要进行15分钟~20分钟,每天进行1次~2次,1周~2周作为一个疗程。如果在这期间,出现胎儿异常,比如胎动频繁或者孕妇身体有不适症状,就需要马上停止,就医检查处理。

中医如何防治小儿反复呼吸道感染

□徐伟

反复呼吸道感染是小儿时期常见的疾病。“肺常不足”是小儿的一大体质特征,在相同的条件下,小儿与成年人相比更容易受到感染,而且呼吸道感染具有易复发性。

下面就带大家了解一下,小儿反复呼吸道感染的中医防治要点。

病因分析

中医认为,本病病位在肺,与脾、肾关系密切,并多属虚、痰、湿等病理因素所致。临床上多表现为反复发病,迁延不愈。反复呼吸道感染的病因复杂多样,往往与免疫功能低下、营养状况不良、喂养不当、作息不规律等因素有关。病机主要以肺脾气虚为本,脾虚为标。肺脾两虚者,则易受外邪侵袭而致反复感染。

中医治疗

对于小儿反复的呼吸道感染,中药的作用主要有两个方面,一是针对急性发病进行治疗,二是针对正常情况进行调理。也就是可以把患儿分成两种情况,一种是在急性感染期,另一种是在非急性感染期。

在急性感染期,应以清散、微汗为主,辅以一些具有一定药理作用的药物。在非急性感染期,以理为主,因此应按辨证论治的原则,采取健脾益气、调和营卫、补肾健脾及养阴益气等药物,来达到培土生金、扶正固本的目的,从而提高其抗病能力。

肺气不足 如果小儿出现了肺脾气虚,会出现脸色苍白、不爱进食、大便次数多而稀、稍微一动就会出汗等症状。以益肺固表,健脾益气为治则。主要的治疗方法是以玉屏风散为主,配以六君子汤。常见的药物有茯苓、人

参、炙黄芪、白术、法半夏、防风、五味子、橘红、甘草等。大便溏者,可加入炒薏米以化湿健脾之用;或加连翘和黄芩治阴气不散,以清其阳气。

脾肾阳虚,肾阴不足 在脾肾阳虚的小儿中,最常见的症状是面色萎黄、皮肤松弛、身体消瘦、腰膝酸软、龟背鸡胸、生长缓慢、气短、懒得说话、吃东西少、容易出汗、大便稀烂、多夜尿、舌质淡、苔薄白。治疗上以养脾、养肾、养血为主。临床上常用的方子是参苓白术散,再加上右归丸,效果会更好。常见的药物有山药、熟地黄、茯苓、淮山药、党参等。如伴有五迟五软,再加上补骨脂、鹿角霜,以壮骨补肾。

脾阴不足 周而复始、面色苍白、颧部红少华、食少纳呆、口干、出汗、手脚发热、大便干燥、舌红、苔薄黄、脉薄。治疗方法为滋补肺阴,补肾壮阳。代表性方剂为生脉散合沙参麦冬汤。

预防上呼吸道感染 避免受凉,注意保暖,适时增减衣物,特别是气候骤变时。

加强户外活动,多晒太阳。

合理饮食,不要让孩子吃太饱,容易形成积食内热。注意家庭及个人卫生,经常开窗通风换气、勤洗手、勤换衣服、勤晒被褥,定期消毒玩具等。

不带孩子去人群密集的公共场所或乘坐公共交通工具。

对于患有哮喘等过敏性疾病的患儿,应在医生指导下合理用药。(作者供职于枣庄市妇幼保健院)