腰痛是麻醉引起的吗

□王玲玲

生活中，不少人认为腰痛是女性生产时腰部麻醉引起的，实际上是不是这么回事呢？

剖宫产或顺产时打的腰部麻醉，专业上称为椎管内阻滞，分为椎管内麻醉和椎管内分娩镇痛，主要包括硬膜外腔阻滞和蛛网膜下腔阻滞。具体操作方法是在腰椎间进行穿刺，将局麻药物注入脊柱椎管的硬膜外腔或蛛网膜下腔，从而抑制脊神经根传导功能，使相应区域产生麻醉或镇痛效果。

椎管内阻滞是一种比较成熟的麻醉或镇痛方式，它对患者生理干扰小，术中患者可保持清醒。椎管内阻滞常用于腹部或者下肢手术的麻醉，更是剖宫产手术或无痛分娩的首选麻醉或镇痛方法。

孕产妇腰痛的原因

临床上发现，同样是在椎管内麻醉下进行的手术，其他患者很少因为腰痛来复诊，唯有产科患者比例相对较高。另外，有些没有行椎管内麻醉或椎管内分娩镇痛的产妇生完孩子后仍然出现了腰痛。由此可以看出，产后腰痛与腰部麻醉关系并不大，多数情况下与怀孕生子过程有关，具体原因可以概括为以下几点。

妊娠期女性内分泌系统会发生很大变化，为了分娩时胎儿顺利娩出，黄体和胎盘分泌松弛素，使连接关节、脊柱的韧带和肌肉变得松弛，导致脊柱和骨盆稳定性下降。妊娠期一天天增大的子宫使孕妇的腰部支撑力逐渐增加，引起腰骶部生理结构的改变，引发孕期腰痛。

顺产的产妇，在第二产程的特殊体位下用力数小时，娩出胎儿，给腰部增加了较大的负担，容易引起产后腰痛；行剖宫产的产妇，围手术期长时间保持一种姿势，也可引起产后腰痛。

妊娠期内分泌系统的变化引起的韧带和肌肉的松弛状态，可持续到产后3个月左右。如果产妇产后不注意休息，经常久站、久蹲、久坐、弯腰，或者经常采取不当或不放松的姿势哺乳，腰部肌肉长期处于不放松的状态，可导致腰肌劳损，诱发腰痛。

另外，很多产妇产后活动太少，躺在床上以休养为主，加上坐月子进食过量，体重增加，腹部赘肉增多，增大了腰部肌肉的负荷，造成腰肌劳损而发生腰痛。

子宫的正常位置是前倾、前屈，如果发生子宫脱垂，子宫会沿阴道向下移位，可引起腰痛。

一些其他器质性疾病，如子宫内膜异位症、慢性盆腔炎、盆腔肿瘤等，也可引发腰痛。

有些新手妈妈心理上会产生巨大变化，如产后抑郁等，也可引发腰痛。

还有一些其他原因，比如缺钙或产后腰部受凉，也可引发腰痛。

怎样防治产后腰痛

注重产前预防 合理饮食，避免过于肥胖而加大腰部负担，造成腰肌和韧带的损伤。而且，过大的胎儿对母亲分娩会造成很多困难，容易发生孕期并发症。

围产期适当补钙 多喝牛奶、多吃芝麻等钙含量丰富的食物，多晒太阳，可促进钙的吸收。在预防腰痛的同时，也为胎儿或婴儿提供了足够的钙。

注意休息和腰部保暖 产后保持充足的休息，经常变换卧床姿势，避免经常弯腰、久站、久蹲、久坐，避免过早穿高跟鞋，不要过早跑步、走远路，以免导致子宫后位或子宫脱垂引起腰痛。避免腰部受凉，导致腰部肌肉痉挛引发腰痛。

其他方法 加强腹部肌肉的锻炼，让松弛的腹部尽早复原。可以在患处做热敷、推拿、按摩等理疗，也可以选择服用一些非甾体类的抗炎止痛药物。如果疼痛难忍，建议去正规医院寻求专业医生的帮助。

（作者供职于郑州大学第一附属医院麻醉与围术期医学部）

这样判断月经量是否正常

□赵会粉

月经是女性身体健康的重要指标之一，而月经量则是衡量月经是否正常的关键因素。那么，月经量多少是正常的呢？又该如何自我判断呢？

判断月经量是否正常，可以通过以下几个方面进行观察。

出血量 观察月经期间的出血量，看是否与平时的月经量相符。如果出血量明显过多或过少，就需要引起重视。一般正常的月经量是30毫升~50毫升，但是也有一部分女性可能会出现月经偏少或者月经偏多的情况，只要是在这个范围之内一般都是正常的，对于个人的身体基本上不会有什么影响。如果月经量少于20毫升可能是月经量过少，如果月经量多于80毫升可能是月经量过多。

颜色 正常的月经颜色应该是暗红色的。如果月经颜色过浅或者过深，可能意味着月经量不正常。

质地 正常的月经应该有一定的黏度，如果月经过于稀薄或者质地过于浓稠，应该引起注意。

规律性 观察月经周期的规律性是否被打破，如果月经周期不规律或者经期过长，有可能导致月经量不正常。

通过以上自我检查，如果发现自己月经量出现异常情况，应及时就医，进行相关的检查和治疗。在医生的专业建议下，找到问题的根源并加以解决。

月经量的多少因人而异，但只要在正常范围内，一般不会对女性的身体健康造成影响。因此，女性朋友们应该关注自己的月经情况，及时做好自我检查和记录，一旦发现异常，及时就医和治疗。

什么情况下会出现月经过少或者过多？这些情况可能是什么原因引起的？做什么检查可以发现月经异常？

作息不规律，过度减肥，情绪不稳定，人流手术，有子宫疾病、甲状腺疾病或者受节育环的影响，这些女性群体可能会出现月经量过多或者过少的情况。

月经不正常需要做的检查有：在月经期间早上空腹检查性激素六项；查血液中的抗米勒管激素试管因子含量；进行甲状腺功能检查，有些月经异常跟甲状腺功能有着密切的关系；彩超检查。

除了自我检查，女性朋友们还可以通过以下方式来调节月经量。

饮食均衡 摄入足够的营养物质，尤其是铁、钙、锌等对月经有重要影响的元素。

坚持运动 适当的体育锻炼可以促进血液循环，增加月经血，同时有助于减轻压力和焦虑。

规律作息 保证充足的睡眠时间，避免长期熬夜，因为规律的作息有助于调节月经周期和月经量。

减少烟酒 吸烟和饮酒会导致身体机能下降，影响月经的正常运行，因此应该尽量避免或减少烟酒摄入。

心理调节 保持良好的心态，避免长期精神紧张和压力大，因为情绪波动会影响月经周期和月经量。

需要强调的是，如果月经量异常，女性朋友们不能自行处理，应该及时就医，寻求专业医生的帮助。同时，定期进行妇科检查和及时接种疫苗也是预防月经量不正常的重要手段。希望女性朋友们能够保持健康的生活方式和饮食习惯，关注自己的月经情况，做到早发现、早诊断、早治疗。

（作者供职于伊川县妇幼保健院妇产科）

婴幼儿消化不良的原因与预防

□张秀玲

自从有了孩子，妈妈们的神经就开始变得特别敏感，每天都给孩子提供无微不至的关注和呵护。一群宝妈聚在一起，讨论最多的话题就是孩子的消化问题。关于婴幼儿消化不良，你知道多少？

婴幼儿消化不良是指有持续存在或反复发作的上腹痛、腹胀、早饱、嗳气、厌食、烧心、反酸、恶心、呕吐等消化功能障碍症状，是小儿消化内科较常见的临床综合征。

消化不良的原因

生理发育不足 婴幼儿年龄比较小，器官还没有彻底发育成熟，无法分泌足够的消化液。在这个阶段，婴幼儿酶功能并不是特别完善，肠胃黏膜组织比较脆弱，消化功能比较差，这是一种正常现象，等婴幼儿年龄大一点之后就会好一些。

其他原因 一些婴幼儿因为体质原因，抵抗力比较差，很容易出现一些疾病。还有一些父母在婴幼儿睡觉的时候没有给他们盖被子，或者让婴幼儿着凉，也可能引发消化不良。

家长怎么做

对于表现各异的婴幼儿消化不良，除了需要找到可能的原因对症治疗，还需要根据每个孩子的具体情况找到合适的干预措施，只有这样才能快速缓解症状，改善营养，促进生长。

找到原因 家长们需要仔细观察婴幼儿的病情，和医生一起分析可能造成消化不良的具体原因，这是解决问题的关键。如观察婴幼儿在什么环境下容易出现症状？在吃了什么食物或者药物后出现消化不良，症状是否有一定的规律？

注意保暖 天气变化也会影响婴幼儿消化功能及胃肠蠕动。出现消化不良的婴幼儿尤其要注意腹部保暖，避免着凉。

预防方法

保持良好食欲 只有在食欲好的情况下，进食才最为有益。要保持婴幼儿良好的食欲，必须注意进食环境不能过于嘈杂，更不能边看电视边进食，注意不要强迫进食或对婴幼儿饮食限制过严。不要饭前吃糖果，避免进食时婴幼儿过于疲惫或精神紧张。食物的色、香、味要有一定吸引力。

适当让婴幼儿做运动 缺乏运动也是导致婴幼儿消化不良的原因之一。每天让婴幼儿适当运动，可以促进肠胃蠕动帮助消化，这也是十分关键的。婴幼儿吃饱了以后，不要让他立即躺下，家长可以引导他们去玩会儿玩具，或者走一走、爬一爬。大一点的婴幼儿则可以通过户外散步或锻炼促进肠胃蠕动。

定时排便 帮助婴幼儿养成定时排便的良好习惯是非常有必要的。家长可以让婴幼儿在一日三餐中的某一餐之后，观察婴幼儿是否有排便的意图，及时帮助其排便。时间长了，婴幼儿就会慢慢形成规律，每天这个时间都会排便。

宝妈们一旦发现婴幼儿消化不良，一定要及时处理，千万不要给婴幼儿乱吃东西。肠胃调理是很重要的一件事。只有肠胃调理好了，婴幼儿才能更好的健康成长。

（作者供职于安阳市内黄县妇幼保健院儿科）

如何预防宫颈癌

□袁 方

宫颈癌是指发生在宫颈的癌症，起源于宫颈上皮内病变，是妇科最常见的恶性肿瘤。宫颈癌的预防一般可分为一级预防、二级预防和三级预防。高危型HPV（人乳头瘤病毒）持续感染、不良性行为、分娩次数、遗传、年龄、烟草和许多其他因素都会增加患病的风险。宫颈癌患者早期症状往往不明显，随病情进展可出现阴道出血、阴道分泌物增多、尿频、尿急、便秘、疼痛等症状。

一级预防 宣传教育。宫颈癌是由人乳头瘤病毒持续感染引起的，而人乳头瘤病毒主要通过性生活传播。固定性伴侣，可减少人乳头瘤病毒感染的可能性。

二级预防 接种HPV疫苗。HPV疫苗分为二价疫苗、四价疫苗和九价疫苗。建议依据自身情况积极选择接种HPV疫苗。HPV疫苗最佳接种时机一般是在性生活开始前，越早接种越好。

三级预防 筛查与治疗。进行宫颈癌表面脱落细胞TCT检查（宫颈液基细胞检查）和人乳头瘤病毒筛查，如发现异常需阴道镜下活检。确诊宫颈癌不代表无法治疗，早期的宫颈癌是可以通过手术来治愈的，即使到了中晚期才发现，同样可以经过积极的同步放化疗来治疗，大部分的女性可以延长寿命、提高生活质量。

大多数的宫颈癌源于HPV感染，有过性生活史的女性，都有发生HPV感染的风险。性生活开始时间过早、多个性伴侣或性伴侣有其他性伴者，发生HPV感染的可能性更高。

喜欢吸烟、喝酒群体以及HIV（艾滋病病毒）感染，或其他导致免疫功能低下的疾病等可能引发宫颈癌感染。

HPV有其自身特点，感染率高，女性一旦接触到HPV病毒，90%的患者可能发生感染。同时，HPV清除率也很高，70%~80%的患者能够自行转阴，清除时间通常一年左右。临床筛查中，如果发现HPV感染后，可同时进行细胞学筛查，细胞学检测若无异常，通常建议一年后复查即可。HPV感染期间无须特殊处理，并且也没有特效药物能够完全清除HPV。宫颈癌的发生需要持续感染高危型HPV数年至10余年，患者一旦感染，无须恐慌，只需要遵医嘱定期筛查即可。

宫颈癌是由HPV持续感染引起的疾病。HPV家族很大，有些危险性很低，有些则危险性很高。高危型HPV共有14种。

接种了宫颈癌疫苗并不表示就万事大吉了，通常还需要进行宫颈癌的常规筛查。建议符合年龄的女性积极接种宫颈癌疫苗。避免不良性生活，可以有效地避免感染HPV。

宫颈癌是唯一一个被世界卫生组织（WHO）定下了“消灭”目标的癌症，也是唯一一个可以通过接种疫苗预防的癌症。改变不良的生活习惯，科学认识和正确对待高危型HPV持续感染，可有效预防宫颈癌的发生。

（作者供职于安阳市内黄县妇幼保健院妇产科）

孕期保健这样做

□张晓倩

妊娠是女性生命中的一个重要阶段，在这个时间段需要加强营养，做好保健，才能有助于胎儿的健康成长，同时也有利于孕妇的健康。

作为妇产科护士，承担着为孕妇提供全面的护理和指导的责任，以确保她们孕期健康。本文从妇产科护理学的角度为大家介绍一些孕期保健知识。

均衡饮食 孕期的营养摄入对母体和胎儿的发育至关重要。建议孕妇均衡饮食，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质的充分摄入。增加蔬菜、水果、全谷物和蛋白质（如鱼、家禽、豆类和坚果）的摄入量，限制咖啡因和加工食品的摄入。

补充叶酸 叶酸是一种重要的B族维生素，对胎儿神经管的正常发育至关重要。建议孕妇在孕前和孕期补充叶酸，以预防神经管缺陷。通常建议孕妇每天摄入400微克的叶酸，可以通过食物（如绿叶蔬菜、豆类和谷物）或口服叶酸补充剂来实现。

适度运动 适度的运动对孕妇的健康和胎儿的发育都有益处。建议孕妇每天进行适度的有氧运动，如散步、游泳或瑜伽。运动可以改善心血管功能、增强肌肉力量，预防孕期糖尿病和背部疼痛。

避免有害物质 孕妇应避免接触有害物质，如烟草烟雾、酒精、药物和有毒化学物质。孕妇吸烟和饮酒会增加胎儿发育异常和早产的风险。孕妇在使用任何药物之前应咨询产科医生的建议。某些药物可能对胎儿造成潜在的风险，因此孕妇在用药前需要咨询医生。

保持口腔卫生 孕妇在孕期容易出现牙龈炎和口腔问题，这可能会增加早产和出现低体重儿的风险。建议孕妇每天刷牙两次，使用软毛刷和温和的牙膏。定期到牙科那里接受检查和清洁，并及时处理任何口腔问题。

充分休息 孕期的身体和情绪变化可能导致孕妇感到疲劳和压力很大。充分休息对于孕妇的身体恢复和胎儿的健康至关重要。建议孕妇每天保证足够的睡眠时间，并学会有效应对压力，如进行深呼吸、放松和寻找家人或朋友的支持来缓解不良情绪。

产前检查 定期产前检查是孕期保健的重要组成部分。妊娠期间，孕妇应定期到医院接受产前检查，包括测量血压、监测胎动、进行血液和尿液检查等。及时了解胎儿的生长发育情况，可以及早发现和处理任何潜在的健康问题，确保母体和胎儿的安全。

作为妇产科护士，应当秉持预防优先的原则，为孕妇提供全面的护理和指导。通过均衡饮食、补充叶酸、适度运动、避免接触有害物质、保持口腔卫生、充足休息和应对压力，以及定期产前检查，可以最大限度地促进孕妇和胎儿的健康。孕妇在整个孕期应与医疗团队紧密合作，并及时咨询专业人士，听取他们的建议。

（作者供职于河口区中医院门诊部）

有关身高的那些事

□李光辉

人是如何长高的？长高的法宝有哪些呢？本文就来聊一聊有关身高的那些事。

人是否能够长高，取决于骨骼的生长。胚胎6周左右，人的软骨开始形成。约20周，人的骨骼初步形成，整个胎儿时期，骨骼都是软软的。婴儿出生以后至3岁，身体迅速地生长，平均每年约增高10厘米。3岁以后，生长速度变慢，平均每年约增高5厘米~8厘米；在青春期，飞速生长，平均每年约增高25厘米，直至骨骺闭合，停止发育，人的身高达到最高值。

如何才能长得更高呢？影响生长的因素很多，包括遗传因素、生活环境因素、营养因素、运动因素、心理因素等。

遗传因素也称先天性因素，人们无法改变。但人们可以改变生活环境、生活方式，等。

人的身高依赖于生长激素的水平，而生长激素80%在睡着时分泌。日常生活中，要保证充足的睡眠。

相关研究表明，生长激素分泌高峰在22时~凌晨1时。随着生活方式与节奏的改变，有的家长晚上休息得很晚，孩子也跟着养成晚睡的习惯，造成睡眠不足，生长激素的分泌受到限制，进而影响到身高。因此，家长要尽量为孩子营造良好的休息环境。

吃得多就是营养好吗？很多人会想当然地认为吃得多、吃得好，营养自然好，或者认为只要多吃钙片、维生素片，营养就够了，其实这是片面的理解。吃得多可能会对身体造成一定的负担。用钙或维生素补充剂代替饮食更是不可取。

对生长期的孩子而言，要吃得均衡，吃得营养，吃得科学。首先要荤素搭配。其次粗粮、细粮搭配，水果与蔬菜搭配，摄入足够的蛋白质、氨基酸、矿物质等。尤其要摄入足够的肉、蛋、奶、鱼虾，提供高优质蛋白质。蛋白质不但是骨骼与肌肉的重要来源，还是生长激素的主要组成部分。同时做到不吃零食，不喝碳酸饮料。

吃得好还要吸收好，运动有助于吸收。长期适量的运动，比如踢足球、打篮球、打排球、跳绳、跳健美操、游泳等，不但可以使营养更好地吸收，促进身体代谢，还可以改善血液循环，促进软骨细胞的增殖。

此外，还需要注意孩子的心理健康。保持积极向上、精神愉悦的心理状态会激发生长潜力，反之抑郁、焦虑、闷闷不乐等不良情绪则会影响生长激素的分泌，影响长高。

总之，人的身高主要受先天遗传和后天两方面的因素的影响。孩子的生长发育是一个漫长的过程，需要家长的密切配合。想要长高的法宝就是充足、高质量的睡眠，合理饮食，适当运动，保持积极向上的心理状态。

（作者供职于河南省中医院/河南中医药大学第二附属医院骨伤科）

子宫肌瘤术后护理注意事项

□燕丽磊

子宫肌瘤是女性常见的良性肿瘤，一般情况下，若无明显临床症状，可定期复查。对于症状严重的子宫肌瘤患者，医生会建议手术治疗。子宫肌瘤患者手术后有很多注意事项，重视这些才能更快地恢复健康。本文将带大家了解子宫肌瘤术后护理的一些注意事项。

什么是子宫肌瘤

子宫肌瘤是子宫平滑肌组织增生形成的良性肿瘤，是女性较常见的良性肿瘤。很多患者无自觉症状，多通过体检发现，部分患者可能出现月经异常、腹部肿块、白带增多、下腹坠胀等表现。

术后并发症

伤口感染 子宫肌瘤术后要注意伤口恢复。腹腔镜手术、开放手术、经阴道手术，不管哪一种手术方式都有创面。

腹腔镜手术是目前最常见的手术方法，要注意手术伤口有没有红肿、硬结、血肿。开放手术创面相对较大，需要特别注意伤口感染问题。经阴道手术要特别注意经阴道创面问题，术后早期要注意出血，晚期要注意伤口愈合不佳。

切口疝 由于腹腔镜手术伤口较大，有时候肠体可能通过伤口穿出，所以要特别小心切口疝的可能。

肠粘连、肠梗阻 子宫肌瘤术后，患者的肠道空间突然变得空旷，容易出现肠粘连、肠梗阻问题，需要尽快处理。

尿频、尿急、尿痛 术后有一些手术创伤，如创面创伤、插尿管造成的创伤可能会导致患者尿频、尿急、尿痛。要多喝水、尽早下床活动。

护理事项

术后护理 腹腔镜术后患者要多转换位置，可做足背运动。家属帮助患者按摩，防止静脉血栓形成。全麻手术后清醒的患者应去枕平卧，头偏向一侧，以防止唾液及呕吐物吸入呼吸道，引起窒息。

饮食方面 禁食、禁水时间过后，如无恶心、呕吐症状可适当进食一些汤水，未排气前不可进食、糖、豆制品及奶类等食物。

术后早期活动 根据手术的大小和患者的病情，争取早期在床上活动或下床活动，不仅对促进血液循环、恢复肠道功能、增进食欲、促进伤口愈合等十分有利，还可以防止并发症的发生。术后，等患者完全清醒，应每1小时~2小时为患者翻身1次。

康复护理

心理疏导 鼓励患者多与家人朋友进行沟通，尽量保持平和、愉快的心态，有利于术后康复。

生活习惯 保持良好的个人卫生习惯，防止伤口感染；手术1个月后可适当参加体育锻炼。

预防复发

子宫肌瘤剔除术后患者须避孕2年，并做好这几点以防复发：合理使用激素类药物，避免雌激素长期过度刺激，少吃营养滋补品；保持稳定、乐观的心态，有利于性激素（雌激素、孕激素、雄激素）维持平衡，激素分泌受高级神经中枢调节。

子宫肌瘤有创手术治疗后的康复也很重要，在日常护理上多用心，定期进行随访，避免复发，多了解疾病相关知识。

（作者供职于安阳市内黄县人民医院妇产科）