

帮助宝宝远离消化困扰

□刘秀美

随着宝宝的成长,消化系统可能会面临各种困扰,包括消化不良、腹泻、便秘等问题。这些问题不仅给宝宝带来不适,也给父母带来烦恼。

饮食方面

哺乳期宝宝:宝宝最好母乳喂养6个月。母乳中含有丰富的抗体和营养物质,能够增强宝宝的消化能力和免疫力。

婴儿辅食:引入辅食时,要选择易消化的食物,如米粉、米汤、磨碎的蔬菜和水果泥等,并逐渐增加辅食的种类和质量,给宝宝提供充足的营养。

避免加工食品:尽量避免给宝宝食用加工食品,如糖果、零食和碳酸饮料。这些食物通常

高糖、高脂肪,可能导致消化问题。

生活习惯

规律饮食和作息:给宝宝养成规律的饮食和作息习惯,定时喂养和睡眠可以帮助宝宝建立良好的消化习惯。

慢慢进食:鼓励宝宝在吃饭时细嚼慢咽,避免过快进食。食物充分咀嚼可以辅助消化,减少消化不良的风险。

活动和运动:适度的身体活动,运动可以促进宝宝肠道蠕动,增强消化功能,鼓励宝宝进行适龄的活动,如爬行、站立和行走等。

疾病预防和处理

腹泻:如果宝宝出现腹泻,

及时采取措施,可以给宝宝喂一些含有盐和电解质的液体,避免食用油腻和难以消化的食物。

便秘:如果宝宝出现便秘问题,可以适当增加蔬菜和水果的摄入量。同时,鼓励宝宝多喝水,适度增加运动,并为宝宝进行腹部按摩等。

消化不良:如果宝宝经常出现消化不良问题,可以考虑调整饮食习惯和食物,避免过度进食和食用过于油腻的食物。

常见问题及解决方法

胃食管反流:胃食管反流是指胃酸和消化液反流到食管,引起疼痛、呕吐和不适感。可以将宝宝保持直立姿势30分钟,避免进食后立即平躺;避免给宝宝喂

过多的奶;增加宝宝进食次数,减少每次进食量。

腹痛和胀气:腹痛和胀气是宝宝常见的消化问题,可能由肠道肌肉收缩不良或肠道气体聚集引起。对于哺乳期宝宝,可以尝试拍嗝或换位,并使用轻柔的腹部按摩来减轻胀气;避免哺乳宝宝吞气,确保他们正确含吸乳头。对于辅食期宝宝,注意食物的选择,避免引起胀气和不适的食物,如豆类和粗纤维食物。给宝宝使用适量的益生菌,有助于调节肠道菌群平衡。

食物过敏:食物过敏是宝宝常见的消化问题之一,常见的过敏原包括牛奶、鸡蛋、大豆、坚果等。如果怀疑宝宝对某种食物

过敏,可以尝试逐步引入该食物并观察宝宝的反应。在引入新的食物时,只引入一种,以便确定哪种食物引起了过敏反应。如果确定宝宝对某种食物过敏,要避免该食物,并寻求医生的建议和指导。

寻求专业医疗帮助

如果宝宝持续出现消化问题,如频繁呕吐、严重腹痛、持续腹泻或便秘等,建议尽快咨询医生。医生可以通过详细的病史询问、体格检查和必要的实验室检查来进行正确的诊断和治疗。在处理儿科消化疑难问题时,专业医生的建议和和指导非常重要。
(作者供职于邹平市人民医院)

儿童包皮手术的居家护理

□渠娟

如今,包皮环切手术越来越多,虽然是小手术,只需要5分钟~10分钟,但回家后的护理却要大半个月。很多家长都在为回家后如何护理孩子而发愁。那么,术后居家护理需要注意什么呢?

术后尽量卧床休息1天~2天,年龄大一点的小朋友要避免各种刺激性刺激,减少活动及阴茎勃起导致的出血。术后1周内禁止剧烈运动,不能游泳,建议穿包内裤,宽松的裤子,或者不穿裤子,直接穿裙子套住下身,避免摩擦阴茎引起出血。

术后要多喝水,每天保证饮水量在1000毫升以上。不要因为担心排尿次数增多而少饮水,但睡前可少饮水。清淡饮食,多进食高蛋白、高维生素食物,如牛奶、鸡蛋、豆制品、橙子等。

术后,部分小朋友因为伤口水肿和疼痛而排尿困难,家长可以用清洁棉签轻轻扒开尿道口,一般情况下就可以正常排尿。如果小朋

友不配合,仍然无法正常排尿,可以用开塞露塞肛门,刺激一下,一般是可以正常排尿的。家长要鼓励和安抚孩子,让孩子放松心情,并用温水热敷下腹正中部,轻轻按摩膀胱区、听流水声,改变排尿姿势等,帮助孩子排尿。

术后,随着麻药逐渐失效,孩子会感觉到伤口疼痛。每个人对疼痛的耐受程度不一样,有些孩子比较敏感,家长可遵医嘱给孩子口服止痛药物,切忌挠、揉伤口。不要碰撞包皮环,避免引起出血,注意观察局部有无渗血、红肿等迹象。

一般术后2天~3天,医生会根据情况拆除包皮弹力绷带。在拆除弹力绷带后,水肿可能较之前加重,家长不要担心。如果在弹力绷带尚未拆除期间,阴茎头部颜色加深变暗,出现青紫或发黑、肿胀明显、无法小便、出血等情况,立即就医。

术后,龟头附近会有较多白色

分泌物及包皮轻度水肿。这是正常现象,是伤口创面渗出表现,非感染化脓。可将高锰酸钾片用温水化开后,稀释成1:5000的淡红色溶液,浸泡创面,有助于消肿。注意,一定稀释成淡红色,避免灼伤皮肤。一般泡洗时间为5分钟~10分钟,一天泡洗两次即可。每次泡洗完毕后,注意用清洁棉签吸干水分,或者用吹风机吹干。对于包茎或因分离龟头粘连而产生的创面,龟头表面的分泌物也会较多,一般为淡黄色,看起来像脓液,很多家长误认为龟头发炎化脓。这种情况不必惊慌,可每天用清水或生理盐水清洗分泌物后吹干即可。

包皮吻合钉1周后开始逐渐脱落,若术后1个月仍有部分吻合钉未自行脱落,可去医院由医生去除。术后1周,家长可以鼓励孩子上翻包皮,促进吻合钉的脱落。

术后1周可洗澡,最好是淋浴,洗完澡要保持阴茎干燥。
(作者供职于金乡县人民医院)

如何治疗小儿支气管哮喘

□张瑞华

小儿支气管哮喘以慢性气道炎症为主要特征,一般容易出现在5岁之前的小孩子中。大气污染、天气变化、精神因素,以及通气过度、运动因素等,都有可能诱发小儿支气管哮喘。那么,小儿支气管哮喘的症状及治疗方法有哪些?平时有什么要注意的呢?

小儿支气管哮喘的症状

咳嗽:这是典型的症状之一,一般为阵发性咳嗽,主要表现为干咳,因为小儿的气道受到刺激,引起咳嗽。

喘息:患儿在清晨及夜间的时候,喘息症状会加重。在喘息发作之前,会有流鼻涕、打喷嚏及眼睛痒痒、流眼泪等症状。

胸闷:这是异性哮喘的典型症状之一,患儿还会有胸痛的情况。

其他症状:呼吸困难,严重的患儿会有恐惧不安、大汗淋漓、面色青灰等症状,甚至会出现意识障碍。

小儿支气管哮喘的治疗方法

急性发作期:需要缓解气道痉

挛的症状,且纠正低氧血症,恢复肺功能。主要方式有吸氧,必要的情况下可以进行机械通气治疗,同时需要做好预防呼吸道感染的措施。

药物治疗:采用吸入、口服及静脉注射等方式,摄入糖皮质激素,可以很好地抑制气道炎症。吸入药物有倍氯米松、布地奈德等,口服药物主要有泼尼松和泼尼松龙等,静脉注射药物主要有甲泼尼龙、琥珀酸氢化可的松等。同时可以选用β2受体激动剂缓解哮喘症状,比如沙丁胺醇、特布他林、沙美特罗、福莫特罗等药物。白三烯调节剂有抗炎作用,还可以舒张支气管平滑肌,常用的药物有孟鲁司特等。另外,根据实际情况,合理使用氨茶碱、噻托溴铵、异丙托溴铵等药物。

手术治疗:患者症状严重,或者用药治疗效果不佳,可以进行手术治疗,比如支气管成形术。

其他治疗方式:比如特异性免

疫治疗、非特异性免疫治疗等。

小儿支气管哮喘注意事项

调整饮食:患儿的饮食健康很重要,饮食需要清淡,家长不要给患儿吃辛辣油炸及刺激性大的食物,同时要避免患儿喝冷饮,保持营养均衡,摄入足够的维生素和蛋白质,补充足够的营养。

改变生活习惯:家长需要督促患儿早睡早起,不要熬夜,在身体条件允许的情况下,还需要督促患儿适当运动,比如跳绳、快走及骑车等。适当运动可以提高免疫力及抵抗力,对于疾病的治疗有帮助。

合理用药:患儿用药方面,家长一定要注意严格遵医嘱,不能擅自给患儿用药,也不能擅自停药,避免引起不良反应。

家长平时还要注意多关注孩子的身体情况,出现任何异常,都需要引起重视,及时带孩子就医。
(作者供职于河南省濮阳市清丰县马庄桥镇卫生院)

儿童发育迟缓怎么办

□庞传丽

每个人的成长速度和成长水平都不尽相同,但是如果一个人的成长显著低于社会平均水平,就可以被认为是发育迟缓。儿童发育迟缓是指在身高、体重、智力、语言、运动方面与同龄儿童相比明显落后,导致日常生活、学习和社交能力发生障碍。

儿童发育迟缓的常见原因

临床研究表明,造成儿童发育迟缓的常见原因包括以下3个方面。

遗传因素:遗传因素是影响儿童生长发育的决定性因素。父母的身高、体型和智力水平等都会影响孩子的发育。如果孩子的基因在染色体上发生了变异,也可能导致发育迟缓。例如,唐氏综合征和肌无力症等疾病,都是由基因缺陷引起的。

生长环境:生长环境因素很大程度上也影响儿童的身体和智力发展,这包括孩子所接触的各种物理、化学和生物因素。迟缓问题可能是由过度用药、营养不良、缺氧、感染、慢性疾病等原因造成的。

不良生活习惯:孩子的生活习惯,包含了饮食、运动、睡眠等方面。食物是孩子生长发育的主要物质基础,如果孩子缺少营养,吃不饱,就很容易导致身体各项机能出现问题,如胃肠道功能紊乱、营养素缺乏,进而影响生长发育。运动也是正常发育的重要因素,锻炼骨骼和肌肉可以促进身高增长,同时还可以提高心肺功能,增强免疫能力。

以上就是影响儿童发育迟缓的因素。如何缓解儿童发育迟缓尤为重要,具体要做到以下几个方面。第一,定期体检。儿童定期进行体检是及早发现发育迟缓的首要途径。每次体检可以了解儿童的生长发育状况,及时发现异常。第二,注意生长曲线。家长可以注意孩子的生长曲线,如果身高变化曲线出现明显的波动或者持续下降,就需要及时寻求医生帮助。第三,注意孩子的生活习惯。家长可以注意孩子的饮食、运动和休息习惯,营造良好的生活环境,有利于其健康成长。

儿童发育迟缓的治疗

当儿童发育迟缓时,家长要重视起来,及早进行治疗,以免病情加重。

营养治疗:儿童发育迟缓往往与营养不良有关,增加蛋白质、钙质、铁质等营养素的摄入量,对促进儿童生长发育具有积极作用。但应注意避免过量,对儿童的身体造成不良影响。

运动治疗:运动对促进儿童生长发育至关重要,适当运动可以促进儿童的骨骼、肌肉发育,增强心肺功能,提高机体适应能力。

药物治疗:药物治疗是促进儿童生长发育的重要手段,例如,生长激素治疗适用于身高发育迟缓的儿童。但是,药物治疗必须在专业医生的指导下进行,以免对孩子的身体造成不良影响。

综上所述,儿童发育迟缓是一种常见的问题,定期体检、注意孩子的生活习惯、适当进行治疗都有助于促进儿童正常生长发育,家长应该及早发现问题并及时处理。
(作者供职于滕州市荆河社区卫生服务中心)

妇科彩超扮演着什么角色

□吕静静

妇科彩超包括经腹部及经阴道的医学检查方法,通过超声波技术来观察和评估女性生殖系统的结构和功能,在妇科临床诊断中扮演着重要角色,可以帮助医生了解患者的妇科健康状况,检测和诊断多种妇科疾病。

妇科彩超的应用领域

妇科常规检查:妇科彩超通常用于妇科的常规检查,以评估女性生殖器官的健康状况。这包括子宫、卵巢、输卵管和阴道等器官的检查,评估结构和功能是否正常。

妇科疾病诊断:妇科彩超可用于诊断多种妇科疾病,如子宫肌瘤、卵巢囊肿及肿瘤、宫颈疾病、宫外孕等。它可以帮助医生确定病变的位置、大小和性质,从而制订治疗计划。

超声结果怎么看

正确解读妇科彩超检查结果,对于患者和医生都至关重要。

结构和形态:检查结果通常会提供有关器官的结构和形态的描述,包括子宫、卵巢、输卵管和宫颈等。正常的结构通常应该是对称的,而不正常的情况可能包括大小不均匀、异常肿块等。

尺寸和测量:超声报告通常会提供器官或病变的尺寸。这些尺寸可以帮助医生评估问题的严重程度。注意尺寸的单位(通常是毫米或厘米),以便准确理解。

回声特征:超声图像通常会显示器官或病变的回声特征。回声是声波在组织内反射的程度,常见的回声类型包括低回声、等

回声和高回声。这些特征有助于确定组织的性质,如囊肿通常呈无回声,而实质性肿瘤可能呈等回声或低回声。

边界和分隔:超声图像通常还会描述病变的边界和与周围组织的分隔情况。清晰的边界通常提示良性可能,而模糊或不规则的边界可能表明异常问题。

血流评估:对于某些病症,超声可以用来评估血流情况。医生可以使用彩色多普勒超声来检测血流情况,如血流速度和血管的分布。

妇科超声的异常情况
妇科超声可以帮助医生发现多种异常情况,下面是一些可能出现的情况及描述方式。

子宫/宫颈肌瘤:超声描述中的子宫部分会提供有关肌瘤的详

细信息。子宫前壁、后壁、肌层内(肌壁间肌瘤)及向外突起(浆膜下肌瘤)的位置和性质都会在描述中有所体现。超声描述通常包括肌瘤的回声特征,如低回声、中低回声或高回声,以及大小的测量。

卵巢囊肿:超声提示“卵巢囊肿”:超声描述中会提到检测到一个或多个卵巢囊肿。描述通常会包括囊肿的位置、大小、形状及可能的内部特征,如囊内液体的性质。医生将根据囊肿的特征及病史来决定下一步的处理措施,可能包括定期随访、进一步的影像学检查或其他治疗。

子宫内膜的厚度异常:超声

描述会指出子宫内膜的厚度异常。异常的子宫内膜厚度可能是子宫内膜异位症、子宫内膜息肉或其他潜在疾病的迹象。

医生可能会建议进行进一步的检查,如宫腔镜检查或组织活检,以明确病因和制定适当的治疗方案。

宫腔内和/或宫颈管内实质(样)结构:超声描述可能会提到宫腔内或宫颈管内存在异物、息肉或其他异常的结构。这些结构可能需要进一步的检查,如宫腔镜检查或组织活检,以确定其性质和治疗需求。

医生通常会建议进行生物检查以明确诊断,并制订相应的治疗计划,包括手术、放疗、化疗等。
(作者供职于阳光融和医院)

人工流产有哪些注意事项

□王海燕

怀孕是一件很幸福的事,但有些时候,受到各种因素的影响,不得不进行人工流产。那么,何时做人工流产手术最合适?做手术时又有哪些注意事项呢?

何时进行人工流产

怀孕的早期阶段通常被认为是最佳人工流产时间,即怀孕6周~10周之间。在这个时期,人工流产更容易、更安全,并发症风险较低。另外,此时进行人工流产还能减轻患者身体和情感上的不适。

医生将根据患者的具体情况,包括孕周、健康状况、医学需要等,提供相应建议。如果怀孕对患者的健康构成严重威胁,且存在一定风险,可能需要尽早进行人工流产。如果存在其他情况,医生可能会建议稍后进行手术。

另外,医疗技术、设备及患者的健康状况,也可能对人工流产的最佳时间产生影响。

人工流产常识

在进行人工流产手术前,患者需要做几项检查,包括白带常规、血液检查、妇科检查、妇科B超等,以确定患者的健康状况,确保人工流产手术的顺利实施。

如果在做手术以前,检查出患者患有阴道炎,一定要将炎症控制以后,才能做人工流产手术,否则将会出现感染,甚至威胁患者的生命。

做人工流产手术时,如果没有达到医疗设备的灭菌要求,或人工流产手术室不符合人工流产手术标准,都有可能造成患者感染。因此,在做人工流产手术前,一定要选择正规的医院。

如果患者能把握好时机,在最佳时间段做手术,手术时间比较短,对身体的伤害也比较小。手术之后,大部分患者不需要住院,但需要好好调养,不能干重活。如果条件允许,最好休息两个星期之后再上班。

总之,人工流产会对患者造成一些伤害,很容易导致患者子宫内膜变薄,出现习惯性流产等问题。如果没有备孕的打算,一定要做好避孕措施。如果需要做人工流产手术,一定要在专业人员的指导下,把握最佳时机,减少风险,确保患者安全。
(作者供职于潍坊市妇幼保健院)

正确预防常见的妇科问题

□卢喜银



资料图片

妇科健康是女性整体健康的重要组成部分,对女性来说非常重要。通过定期保健、自我关怀和早期干预等,女性可以预防常见的妇科问题,维持身心健康。

盆底肌:盆底肌是由肌肉和韧带组成的盆底区域的肌肉。即使没有明显症状,也可能对生殖健康产生负面影响。及早诊断和治疗盆底肌问题非常重要,以预防不孕症和其他并发症。

子宫内膜异位症:子宫内膜异位症是子宫内膜组织在子宫外生长的疾病,常导致盆腔疼痛和月经不规律。治疗包括药物管理、手术或激素治疗。

预防措施
良好的生殖健康教育:学习有关妇女健康、生殖系统及常见妇科疾病,可以帮助女性更好地管理自己的健康。

接种疫苗:预防性疫苗,如宫颈癌疫苗和乙型肝炎疫苗,可以有效预防某些妇科相关疾病(如宫颈癌和乙型肝炎)。

减轻压力:长期的压力可能对妇科健康产生负面影响。寻求社会支持,实践心理健康技巧,如放松练习、冥想和保持积极的生活态度等。

自我关爱和心理健康:妇科健康与心理健康密切相关。寻求社会支持,实践心理健康技巧,如放松练习、冥想和保持积极的生活态度等。

常见妇科问题
月经不规律:不规律的月经可能是由多种因素引起的,如压力、激素失调、体重变化等。如果周期不规律或出现异常出血,应咨询医生进行评估和治疗。
(作者供职于东明县人民医院)