反复腰痛，小心是妇科疾病

□刘小灿

大部分女性认为腰痛是因为疲劳、受凉或者月经要来了，可事情往往没有这么简单。妇科医生认为，很多女性存在腰痛现象其实是妇科疾病在作怪。那么，女性腰痛到底与什么妇科疾病有关呢？下面就让我们来一起了解一下吧！

慢性盆腔炎

慢性盆腔炎是指女性内生殖器及其周围结缔组织、盆腔腹膜的慢性炎症。患慢性盆腔炎后，炎症会刺激腰骶部位的神经，使患者的腰骶部位出现不同程度的酸痛现象，尤其是在身体受寒、过度劳累及月经期间，这种酸痛感非常明显。此外，患者还伴有下腹部坠胀感及阴道分泌物异常等表现。

子宫肌瘤

子宫肌瘤是一种子宫平滑肌细胞出现异常增生导致的良性肿瘤。患子宫肌瘤后，患者一般会出现月经量增多、经期延长或缩短、白带增多、不孕与流产、贫血等一系列症状。

除此之外，肌瘤在生长的过程中，会压迫到盆腔中的神经及血管，很容易引起输尿管或肾盂积水，导致患者出现较为明显的腰痛现象。另外，如果肌瘤出现了一些感染，就会发生粘连，从而使患者产生腰痛感。

子宫内膜异位症

子宫内膜异位症是指有活性的内膜细胞种植在子宫内膜以外的位置而形成的一种女性常见妇科疾病，一般认为与体内的雌激素水平较高有关。患子宫内膜异位症后，患者最主要的症状就是继发性痛经。另外，子宫内膜异位症还容易使子宫附件及盆腔发生粘连，从而导致腰痛现象出现。

宫颈疾病

如果女性患有宫颈炎或者宫颈方面的肌瘤，就会使患者出现明显的腰痛现象。患宫颈炎时，炎症就会沿着子宫骶韧带扩散，从而导致盆腔结缔组织出现炎症，就会使患者的腰骶部位出现明显的疼痛感，并且伴有下腹部位的坠胀感。如果患有宫颈内的肿瘤，比如宫颈癌，就会因为肿瘤的压迫、转移，导致患者出现明显的腰痛现象。

盆腔积液

盆腔积液是一种身体其他部位的液体渗入盆腔中所引起的一系列症状表现。盆腔积液分为生理性与病理性，在女性月经期或者排卵期时，盆腔中也会有少量的积液出现。

如果患子宫内膜异位症或者其他疾病，会引起病理性的盆腔积液。一旦盆腔内出现积液，就会引起盆腔内的炎症与压迫现象，就容易使患者发生泌尿系统疾病。

泌尿系统疾病

泌尿系疾病包括泌尿系感染、泌尿系结石等。这类疾病引起的腰痛往往和排尿有关，典型症状有尿频、尿急、尿痛。女性的尿道与阴道、肛门毗邻，极易受到分泌物、经血、排泄物的污染，造成泌尿系感染，出现反复的腰痛症状。

因此，女性一旦长期出现腰痛症状，并伴月经异常、白带改变、腹部疼痛症状时，一定要及时就诊，如果是妇科疾病导致的，需要进行相应的治疗，保障自身健康。

（作者供职于原阳县中医院妇产科）

儿童肺炎何时需要输液治疗

□韩惠春

儿童肺炎是一种很常见的呼吸系统疾病，是由各种病原体侵袭肺部，或者其他因素导致的肺部炎症。对于儿童肺炎需要引起重视，及时治疗，如果不能及时治疗，可能影响小儿的呼吸功能，导致呼吸困难，还可能导致小儿缺氧，影响小儿的生长发育，甚至出现呼吸衰竭、中毒性休克等并发症。那么，儿童肺炎的病因及症状有哪些？需要输液治疗吗？下面我们就来详细地了解一下。

儿童肺炎的病因有哪些

病毒感染：儿童肺炎很多时候是由于呼吸道合胞病毒感染引起的。另外，流感病毒、副流感病毒等，也可能引发儿童肺炎。

细菌感染：比如流感嗜血杆菌、肺炎链球菌等。5岁以下的小儿出现儿童肺炎，很有可能是肺炎链球菌感染引起的。

其他：比如支原体感染、衣原体感染等。另外，原虫感染，比如弓形虫、线虫以及血吸虫等；真菌感染，比如肺孢子菌、组织胞质菌以及白念珠菌等，也可能引发儿童肺炎。非感染因素主要包括吸入羊水、过敏反应等。

儿童肺炎有哪些症状

一般症状：主要表现为发热，患儿发病早期的体温一般在38摄氏度～39摄氏度之间，也可能达到40摄氏度左右。重度营养不良的患儿或者新生儿，体温可能不会升高，反而会出现低温的情况。另外，患儿还有食欲减退、精神不振以及呛奶等症状。

呼吸系统症状：比如咳嗽，患儿早期主要是刺激性的干咳，较为频繁，到了中后期，咳嗽症状可能会减轻，且咳嗽的时候还可能带有痰液。患儿在发热、咳嗽后，会出现呼吸频率增快的情况，严重的患儿还可能会出现呼吸困难的症状。

其他症状：比如面色苍白、口唇发绀、烦躁不安、嗜睡、呕吐、腹泻等。

儿童肺炎需要输液治疗吗

儿童肺炎是否需要输液治疗和患儿的病情严重程度及病因有关。

不需要输液治疗：如果是病毒感染导致的儿童肺炎，主要表现为咳嗽、低热、喘息等，病情不严重的情况下，一般来说不需要输液治疗，可以通过口服药物及雾化吸入的方式进行化痰、平喘治疗。如果是细菌感染引起的普通儿童肺炎，可以通过口服抗生素的方式治疗，不严重的情况下也不需要输液治疗。

需要输液治疗：如果患儿的症状比较严重，除了一般的咳嗽、喘息及发热等症状，还出现呼吸困难、口唇紫绀等症状，则需要马上进行输液治疗，避免病情加重，或者引起其他并发症。

家长要积极配合医生给患儿用药，不能擅自用药及过量用药，避免引起不良反应。同时，家长要注意调整患儿的饮食，不要给患儿吃辛辣、油炸的食物，可以多给患儿吃新鲜的蔬菜和水果，且注意观察患儿的身体情况，出现任何异常都要引起重视，及时带患儿就医。

（作者供职于聊城市人民医院）

科学的孕期护理与健康育儿指南

□张利

孕育一个健康的宝宝是每个家庭都期盼的事情，而这需要从孕期开始就进行科学的准备。下面将为大家提供一份全面的科普指南，包括如何进行科学的孕期护理、如何健康育儿等方面知识。

孕期护理

要做好孕期护理，主要从以下几方面入手：

健康饮食：孕期的营养摄入直接影响到胎儿的发育和孕妇的健康。为了确保母婴健康，孕妇应该遵循营养均衡的饮食原则，多吃新鲜的蔬菜、水果、全谷类食物，以及富含蛋白质、铁、钙等营养素的食物，同时要控制油脂和糖分的摄入，避免肥胖和妊娠糖尿病等疾病的发生。

适量运动：孕期适量运动对孕妇和胎儿都十分有益。孕妇可以选择低强度的运动，以增强体质。不过，孕妇在运动时要注意安全，避免剧烈运动和长时间运动，防止对自身和胎儿造成不良影响。

避免接触有害物质：孕妇应当避免接触有害物质和化学物质，如烟草烟雾、酒精、毒性化学物质和染发剂等。这些物质可能会对胎儿的生长发育产生负面影响。孕妇应尽量避免吸入二手烟，多呼吸新鲜空气，如果有接触有害物质的情况，应当及时咨询医生并采取相应的预防措施。

补充叶酸：叶酸对于胎儿的神经管发育非常重要。孕妇可以通过食物或补充剂来摄入足够的叶酸。在怀孕早期，建议孕妇每天补充400微克的叶酸。常见的富含叶酸的食物包括绿叶蔬菜、豆类、坚果和谷类产品。补充叶酸可以有效预防胎儿神经管缺陷的发生。

定期产检：定期产检是保证母婴健康的重要手段。通过产检，孕妇可以及时了解自身和胎儿的健康状况，发现并及时解决潜在问题。一般来说，孕妇在孕期需要进行多次产检，包括B超检查、胎心监护、血液检查等。建议孕妇遵医嘱定期进行产检。

健康育儿

待宝宝出生后，对宝宝进行科学的喂养至关重要，具体包含以下几方面：

母乳喂养：母乳喂养是最理想的喂养方式。因为母乳中含有丰富的营养物质和免疫活性物质，有助于婴儿的生长发育和抵抗疾病。根据世界卫生组织的建议，母亲可在婴儿出生后6个月内进行纯母乳喂养，之后可以逐渐添加辅食。当然，母乳喂养需要母亲自身摄入足够的营养，以及掌握正确的哺乳技巧。

科学喂养：随着婴儿的成长，母亲还需要逐步为婴儿添加各种辅食。在添加辅食的过程中，母亲要遵循科学喂养的原则：首先，要保证辅食内容的多样化，保证营养均衡；其次，要注意婴儿食物过敏等问题，避免让婴儿食用易引起过敏的食物；最后，要遵循由稀到稠、由细到粗的饮食原则，让婴儿逐步适应不同形态和口味的食物。

卫生保健：婴儿的卫生保健是健康育儿的重要一环。为了预防感染，母亲应该定期为婴儿洗澡、更换衣服和尿布。同时，婴儿的居住环境也要保持清洁和通风，避免交叉感染。此外，按照医生的建议，及时接种疫苗也是保障婴儿健康成长的重要措施。

综上所述，孕育一个健康的宝宝需要从孕前到孕后、从饮食到运动、从产检到育儿全方位的关注和护理。希望本文对大家有所帮助。祝愿每一个家庭都能拥有健康的宝宝。

（作者供职于滕州市东沙河社区卫生服务中心）

产后抑郁的应对方法

□张琼琼

产后抑郁是一种在产后出现的心理疾病，表现为情绪低落、焦虑、易怒、失眠等症状。这些症状往往会给新手妈妈带来很大的困扰和负担。这里将介绍产后抑郁的症状、原因及应对方法，帮助新手妈妈战胜心理阴霾。

产后抑郁的症状

1.情绪低落

产后抑郁常见的症状之一就是情绪低落。新手妈妈可能会感到悲伤、无助、绝望、孤独等。

2.焦虑

产后抑郁患者可能会有焦虑情绪，时常感到害怕、紧张或过度担心。这些焦虑情绪可能会伴有身体不适，如头痛、胃痛、心悸等。

3.易怒

新手妈妈可能会变得易怒，容易因为小事而生气，感到沮丧或失望。这些情绪可能会导致她们与家人、朋友之间的关系变得紧张。

4.失眠

产后抑郁患者可能会感到难以入睡或难以保持良好的睡眠。这些失眠情况会进一步加重她们的情绪问题。

5.对孩子缺乏兴趣

产后抑郁患者可能会对孩子缺乏兴趣或没有亲密感。这些情绪可能会导致她们感到内疚和不安。

产后抑郁的原因

1.激素变化

在怀孕期间，女性的激素水平会发生变化。产后，这些激素水平会急剧下降，可能会导致女性出现抑郁症状。

2.生活变化

生活中的变化，如失去工作、失去社交圈、失去自由时间等，可能会导致新手妈妈感到无助或失落。

3.社会压力

社会上的一些压力也可能会导致新手妈妈出现产后抑郁。这些压力可能来自家人、朋友、媒体或社会文化等。

4.个人因素

一些个人因素，如家族史、心理健康史、精神疾病等，都可能会增加患产后抑郁的风险。

应对产后抑郁的方法

1.寻求支持

新手妈妈应该尽可能地寻求支持和帮助，可以找家人、朋友或心理医生聊天、倾诉心声，释放自己的不良情绪，减轻内心的负担。

2.健康的生活方式

保持健康的生活方式也是应对产后抑郁的重要方法。新手妈妈要尽可能地保证充足的睡眠时间，培养健康的饮食习惯，保持健康的生活方式。

3.促进身心健康

适当的体育锻炼和社交活动也是应对产后抑郁的有效方法。新手妈妈可以尝试一些轻松的运动，如练瑜伽、散步、游泳等，或者参加一些兴趣班、社交活动，扩大自己的社交圈子，缓解孤独感。

4.接受治疗

如果产后抑郁症状严重，影响日常生活和工作，那么应该及时寻求专业治疗。产后抑郁治疗包括药物治疗、心理治疗或两者联合使用。

产后抑郁是一种常见的心理疾病，但是它是可以治愈的。新手妈妈应该尽可能地寻求支持和帮助，保持健康的生活方式，积极地面对问题，并及时接受专业治疗。只要有勇气和决心，新手妈妈一定能够战胜心理阴霾，重新拥有健康幸福的生活。

（作者供职于杞县妇幼保健院妇产科）

儿童哮喘的预防和日常护理

□尚明威

儿童哮喘即儿童支气管哮喘，是一种以慢性气道炎症和气道高反应性为特征的异质性疾病，以反复发作的喘息、咳嗽、气促、胸闷等为主要临床表现，常在夜间和（或）凌晨发作或加剧，并常伴有可逆性呼气气流受限。

儿童哮喘的预防

预防儿童哮喘需要家长和医生的共同努力。家长应采取相应的措施，为孩子创造一个健康的生活环境，协助孩子控制哮喘的发作。同时，医生应根据孩子的实际情况制订个性化的治疗方案，并采取相应的药物治疗和非药物治疗，控制哮喘的发作。儿童哮喘的预防可以从以下几个方面入手：

1.消除过敏原：过敏原是诱发哮喘的重要因素，因此，消除过敏原是预防哮喘的重要措施。家长应保持室内环境清洁，避免室内尘土飞扬，定期清洗床上用品和窗帘等，避免孩子接触过敏原。

2.改善生活环境：生活环境的改善也可以预防哮喘的发作。家长应保持室内空气清新，避免在室内吸烟或使用刺激性气味的物品，减少室内的空气污染。

3.增强免疫力：增强孩子的免疫力可以预防呼吸道感染，从而预防哮喘的发作。家长可以给孩子提供营养丰富的食物，多吃蔬菜、水果，加强体育锻炼，增强孩子的体质。

4.定期检查：定期检查孩子的呼吸系统和免疫系统，及时发现并治疗可能引起哮喘的疾病，也可以预防哮喘的发作。

5.建立医患合作关系：家长应与医生建立良好的医患合作关系，定期带孩子去医院就诊，了解孩子的哮喘情况。

儿童哮喘的日常护理

儿童哮喘的日常护理需要遵循日常控制治疗原则，避免触发因素，对早期发作症状予以关注并积极按需用药，定期随诊。

建议患儿每3个月进行复诊。复诊内容包括：核对患儿药物服用情况、哮喘复发状况等，以评估患儿病情，指导更合理的用药方案。

1.家庭护理：对于儿童哮喘，家庭护理必不可少，它可以在很大程度上阻挡过敏原，缓解症状，有效控制病情，提高患儿的生活质量。

2.日常生活管理：如果患儿是过敏性哮喘，家长要注意避免让孩子接触过敏原，减少发病概率。如果患儿对尘土过敏，家长要经常打扫室内卫生，若出门到灰尘较多的地方，要及时给患儿佩戴口罩。

此外，家属还要对儿童哮喘的常用药有一定的认识，了解药物装置如何使用，如吸入式装置，了解一些常见不良反应的应对措施。

另外，在饮食方面，患儿不要挑食，要膳食均衡，以增强免疫力。避免长时间的剧烈运动。天气变化时，注意防寒保暖。婴幼儿要避免长时间哭闹，以免触发疾病。

做好儿童哮喘的预防和日常护理，需要家长和孩子的共同努力。家长应采取相应的措施，为孩子创造一个健康的生活环境。同时，孩子也应积极参与哮喘的管理和控制，养成健康的生活习惯。

（作者供职于睢县妇幼保健院儿科）

颜面发育管理的重要性

□张晨光

笑容，是人与人之间最温馨的交流方式，而这个美好的表情往往托付给了我们的面容。面下1/3部分对于面型的影响十分重要，不仅与美观相关，还关系到儿童口腔、口腔正畸、耳鼻喉等学科。我将带您深入探讨颜面发育管理，揭示其与幸福生活之间的紧密联系。

儿童颜面发育的关键时期

儿童颜面发育管理的核心理念在于早期干预。在这个过程中，约60%的颜面发育发生在儿童4岁之前。替牙期（6岁~12岁）是孩子生长发育的关键时期，若存在反颌的症状，必须要早期矫治，因为反颌会影响孩子的面容。这表明，儿童的颜面美观具有可塑性，就像一棵小树苗，通过合理引导，可以让其成为一棵茁壮成长的大树。

儿童颜面发育的早期干预

儿童颜面发育管理强调早期干预，不同于常见的正畸观念。正畸常常被误解为只有在牙齿畸形时才需要进行，而忽略了儿童牙齿正常发育中的小问题，错过了最佳的矫治时机。颜面发育管理特别强调早期，通过早期的矫治措施，如佩戴特殊矫治器和专业的肌肉功能训练，以及培养正确的吞咽和鼻呼吸习惯，有助于儿童拥有整齐的牙齿排列和更加完美的面部轮廓。

颜面发育管理的关键时期主要从3岁乳牙完全萌出，一直延续到12岁乳牙全部更替为恒牙。这个过程包括乳牙期、混合牙列期和恒牙期。在乳牙期和混合牙列期，早期矫治至关重要，通过及时干预，可以纠正影响儿童正常发育、功能、面容的牙齿不齐及颌骨不协调问题。

因此，颜面发育管理是一项早期的、综合性的管理措施，旨在确保儿童在关键时期获得整齐的牙齿排列、协调的颌骨生长，以及更美观的面容，同时提升儿童的自信心。

早期颜面发育管理的重要性

及早介入以及干预有很多好处：首先，可以帮助儿童的下颌骨更好地协调生长，达到更好的治疗效果；其次，对儿童进行颜面发育早期干预，有助于儿童树立正面的自我形象，增强儿童的自信心，保证儿童身心健康；最后，早期矫治可以去除妨碍牙齿咬合、颌面部生长发育的不良因素，促进儿童口腔及颌面部的正常发育。

颜面与社交互动

面容在社会交往中起着关键作用。一张匀称而健康的面容会更受他人欢迎。容貌对个人的自尊与自信心有着重要的作用，拥有满意的外貌可以帮助人们增强自信，使人们更乐于接受挑战，追求目标，获得更大的成功与快乐。

笑容的魅力

如果我们为自己的面容感到骄傲和自豪，我们就会更愿意展示笑容。同时，笑容也能引发快乐情感，传达正面情感，加强社会交往，形成良性反馈环路，有利于营造快乐人生。所以，颜面发育管理不但与外表有关，而且与快乐的生活息息相关。通过重视儿童颜面发育，让儿童的牙齿更整齐健康，面型更漂亮，微笑更自信，更阳光。

总而言之，颜面发育管理并不只是注重儿童的外貌，同时也是一种对快乐生活的投入。让我们对儿童进行早期介入干预，进行科学管理，做儿童微笑的守护者，开启儿童快乐之门，迎接更加美好的生活。

（作者供职于山东省济宁市汶上县中医院）

如何做好孕妇血糖和甲状腺功能筛查

□文 晓

孕期是每个妈妈最珍贵的时刻，也是需要特别关注和照顾的阶段。在这个阶段，孕妇的身体会发生很多变化，其中包括血糖和甲状腺功能的变化。因此，在孕期，孕妇需要定期进行血糖和甲状腺功能筛查，以确保母婴健康。下面介绍一下这两项筛查对于孕妇的意义以及筛查的方法，供更多孕妇了解与学习。

孕妇血糖筛查

孕妇血糖筛查是指在孕期对孕妇的血糖水平进行检测，以预防妊娠期糖尿病的发生。妊娠期糖尿病是指孕妇在孕期出现的高血糖状态，如果不及时治疗，就会对母婴健康造成严重影响。孕妇血糖筛查可以及早发现妊娠期糖尿病，并采取相应的治疗措施，避免或减少母婴并发症的发生。妊娠期糖尿病可能导致孕妇流产、早产、巨大儿、新生儿低血糖等并发症，对母婴健康造成严重影响。因此，孕期进行血糖筛查是非常有必要的。

临床研究表明，孕妇血糖筛查的最佳时间为怀孕24周～28周，即怀孕6个月～8个月。此时，孕妇的血糖水平较为稳定，便于检测。孕妇血糖筛查的方法包括葡萄糖耐量试验和随机血糖检测。葡萄糖耐量试验需要检测空腹血糖和喝糖水之后的餐后血糖。随机血糖检测是指在任意时间点进行血糖检测，可用于初步筛查高血糖状态。

孕妇血糖筛查的结果通常分为正常、异常和严重异常3个等级。正常表示孕妇血糖水平正常，无须进一步处理；异常表示孕妇存在高血糖状态，需要进行干预和治疗；严重异常则表示孕妇存在严重的糖尿病并发症，需要及时就医治疗。

孕妇甲状腺功能筛查

孕妇甲状腺功能筛查是指在孕期对孕妇的甲状腺功能进行检测，以预防甲状腺功能减退的发生。甲状腺功能减退可能导致孕妇流产、早产、胎儿智力发育障碍等并发症，对母婴健康造成严重影响。因此，进行孕妇甲状腺功能筛查是非常有必要的。

孕妇甲状腺功能筛查包括对促甲状腺激素、游离甲状腺素和游离三碘甲状腺原氨酸等指标的检测。其中，促甲状腺激素是用于检测甲状腺功能亢进和甲状腺功能减退的；游离甲状腺素和游离三碘甲状腺原氨酸是反映甲状腺功能状态的指标。

孕妇甲状腺功能筛查的结果通常分为正常、异常和严重异常3个等级。正常表示孕妇甲状腺功能正常，无须进一步处理；异常表示孕妇存在甲状腺功能减退等异常情况，需要进行干预和治疗；严重异常表示孕妇存在严重的甲状腺功能减退并发症，需要及时就医治疗。如果检查结果出现异常，孕妇要尽快就医，确诊后采取相应的治疗措施。治疗甲状腺功能减退可以采取药物治疗、生活方式调整等方法，但要在医生的建议下进行。同时，孕妇需要注意调整饮食结构和改善生活方式，避免病情加重。

综上所述，孕妇在怀孕期间一定要注意进行生活管理及相关检查，及时了解自身情况，以确保母婴健康。

（作者供职于河北省邢台市清河县中心医院）

本报地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码：450046 电话区号：0371 广告发布登记证号：郑东工商广发登字第009号 照排：本报编辑部 印刷：河南日报印务中心（地址：郑州经开区第三大街168号） 定价：全年220元