

宫颈炎与这些生活习惯有关

□刘祥枝

宫颈炎是妇科常见疾病之一,与不良的生活习惯密切相关。然而,我们可以通过改变一些不健康的习惯来降低患宫颈炎的风险,从而保持女性健康。本文将为大家提供关于宫颈炎的预防保健建议。

什么是宫颈炎

宫颈炎是指宫颈部位发生的炎症。宫颈是连接子宫和阴道的部分,其正常的生理环境对于女性健康至关重要。然而,不良的生活习惯可能会导致宫颈炎的发生,从而引发一系列的健康问题。

不良卫生习惯 不合理的性生活也是导致许多女性在日常生

活中存 在不良的卫生习惯,这会增加患宫颈炎的风险。比如,使用不干净的卫生巾或护垫、不及时更换内衣裤、不勤洗手等。这些不良卫生习惯会导致细菌滋生,增加宫颈被感染的概率。为了改掉这些不良卫生习惯,我们可以采取以下措施:

使用干净的卫生巾或护垫,并定期更换,保持私密部位的干燥和清洁;每天洗澡并清洁私密部位,使用温和的清洁产品,不要过度清洁;勤洗手,特别是在接触私密部位前后。

不合理的性生活

不合理的性生活也是导致宫颈炎的一个重要原因。比如

频繁地更换性伴侣、不使用安全套、粗暴的性行为等都会导致宫颈受到感染。为了避免性生活对宫颈健康的影响,我们应该注意以下几点:

建立稳定的性伴侣关系,减少性伴侣的更替。使用安全套来预防性传播疾病的发生。在性生活过程中要注意力度,避免粗暴或过度刺激。

饮食不当

饮食不当也是引发宫颈炎的因素之一。高脂肪、高糖分的饮食会引起体内炎症反应,降低免疫力,使宫颈易受感染。为了避免饮食不当引发的宫颈问题,我们可以参考以下建议:

多食用新鲜蔬菜和水果,补充维生素和抗氧化剂,增强免疫力;减少摄入高糖分、高脂肪、高盐的食物,限制加工食品的摄入;增加膳食纤维的摄入,促进肠道健康;增加富含微量元素食物的摄入,如芹菜、菠菜、胡萝卜等。

精神压力

长期的精神压力会对免疫系统造成负面影响,降低身体免疫力,使宫颈容易受到感染。因此,调节情绪对于保持宫颈健康非常重要。以下是一些缓解压力的建议:

养成健康的生活习惯,保持规律的作息时间和充足的睡

眠;学会放松,可以通过冥想、运动、听音乐等方式来缓解压力;寻求社交支持,与朋友和家人交流,倾诉自己的困扰。

综上所述,宫颈炎是常见的妇科问题,我们可以通过改善生活习惯来预防和治疗宫颈炎。本文介绍了一些与宫颈炎相关的不良生活习惯,并提供了相应的解决方案。希望这些建议能够帮助大家更好地保护宫颈,远离宫颈炎的困扰。记住,要时刻注意自己的卫生习惯,合理安排性生活,保持适度的运动,均衡饮食,减轻压力。

(作者供职于辉县市孟庄镇卫生院)

新生儿日常护理操作指南

□谭利娜

次换尿布后要保持宝宝的皮肤干燥,并选择合适的尿布,以防止尿布疹的出现。使用婴儿专用的洗发水和沐浴露,避免对宝宝的皮肤造成负担。定期给宝宝剪指甲,以免宝宝不慎抓伤自己。

采取科学的喂养方法

正确的喂养方法有助于促进宝宝的生长发育。无论是选择母乳喂养还是配方奶喂养,以下几点是需要注意的:

如果选择母乳喂养,请确保产妇有充足的营养物质摄入,并保持良好的饮食习惯。每次喂奶时,确保宝宝正确并舒适地吸食。如果选择配方奶喂养,请按照产品说明正确配置和加热奶粉。不要强迫宝宝进食,要根据他们的需求而定。

养成良好的睡眠习惯

良好的睡眠对于宝宝的成长至关重要。以下几点可以帮助宝宝养成良好的睡眠习惯:

选择一个安静、舒适的睡眠环境。建立一个规律的睡前习惯,如

洗澡、换尿布和阅读故事等,让宝宝知道睡觉的时间到了。遵循宝宝的自然睡眠信号,如打哈欠、磨牙和眨眼睛等。避免在宝宝入睡时使用电子设备,以减少过度刺激。

关注宝宝的身体健康

定期带宝宝去接种疫苗,按照医生的建议制定接种计划。宝宝感冒或发烧时,选择适合儿童的安全药物,并遵医嘱服用药。注意宝宝的体温调节,避免过热或过薄穿戴。定期进行宝宝的视力和听力检查,以确保他们发育正常。

综上所述,新生儿护理对于新手爸妈来说是一项重要的技能。通过保持房间清洁、呵护宝宝娇嫩的皮肤、采取科学的喂养方法、养成良好的睡眠习惯、关注宝宝的身体健康几个方面,新手爸妈可以更好地了解照顾和护理宝宝,成为合格的父母,确保宝宝在充满爱和关怀的环境中健康成长。

(作者供职于河南省儿童医院早产儿重症监护室)

这些小妙招帮你应对乳腺增生

□张东营

多高糖、高脂肪、高盐的食物。

多吃蔬菜、水果 蔬菜和水果含有丰富的膳食纤维和维生素,能够帮助排除体内毒素,减轻乳腺增生症状。

限制摄入咖啡因 过多摄入咖啡因会导致乳腺增生加重,因此,建议减少咖啡、茶和可乐等含咖啡因饮品的摄入量。

增加豆类食物摄入 大豆中含有丰富的植物雌激素,适量摄入能够缓解乳腺增生症状。

生活习惯调整

养成良好生活习惯 良好的生活习惯对乳腺增生患者至关重要,如忌烟、忌酒,保持规律作息时间,按时排便。

适当运动 适当的运动对乳腺增生患者是很有帮助的,可以缓解患者的紧张情绪,提高免疫力和抵抗力,一定程度上可以辅助治疗乳腺增生。但需要注意的是,运动不能太过剧烈,活动量不宜过大。适合乳腺增生患者的运动有瑜伽、慢跑、扩胸运动等。

心理调适

乳腺增生常常会使患者情绪

低落,进而引发焦虑、抑郁等心理问题,因此,进行心理调适是非常重要的。可以尝试通过以下方法来缓解心理压力:

放松训练 通过冥想、深呼吸等放松训练,有助于舒缓紧张情绪,提高身心健康水平。

寻求社交支持 与家人、朋友分享自己的感受,并寻求他们的理解和支持,以此来减轻心理压力。

定期检查 定期进行乳腺检查是预防和早期发现乳腺增生的重要措施。建议每年至少做一次乳腺彩超或乳腺X线摄影检查,并定期进行乳房自我检查。通过定期检查,可以及时发现异常情况,及早采取相应的治疗措施。

总之,针对乳腺增生问题,我们可以从饮食习惯、情绪调节和生活习惯等多个方面入手。保持良好的生活方式、适当运动、调整饮食、注意情绪的宣泄,这样可以有效地预防和缓解乳腺增生的症状。希望本文提供的小妙招能帮到大家,也希望大家关注自己的身体,让生活更加美好。

(作者供职于广饶县人民医院)

准妈妈如何顺利度过孕期

□黄艳伟

孕期是女性生命中的一个重要阶段,也是一段充满期待和挑战的旅程。为了确保准妈妈度过一个愉快、健康的孕期,本文将提供一份全面的孕期护理指南。通过了解孕期生理变化、合理饮食、适当运动、保持良好的心态等,准妈妈可以更好地应对孕期可能出现的问题,为胎儿的健康发育创造良好的环境。

孕期生理变化

在孕期,准妈妈的身体会发生一系列变化,包括体重增加、乳房增大、子宫扩张等。这些变化是正常的生理反应,也是胎儿生长发育的必要过程。准妈妈需要了解这些变化,以便更好地应对身体可能出现的不适感。

合理饮食

增加蛋白质摄入 蛋白质是胎儿生长发育的重要营养来源,准妈妈应增加蛋白质的摄入,如鱼、肉、蛋、奶等。

控制盐分摄入 孕期应控制盐分的摄入,以防高血压和水肿。

补充铁质 铁质是红细胞的主要成分,孕期铁质需求量增加,准妈妈应适当补充铁质,如多吃富含铁的食物。

保持均衡饮食 孕期应保持饮食均衡,摄入足够的维生素和矿物质,以维持胎儿和孕妇的健康。

适当运动

散步 散步是一种适合孕期的运动方式,可以促进血液循环、缓解疲劳。

瑜伽 瑜伽可以帮助准妈妈放松身心,减轻孕期不适感。

保持良好的心态

保持积极的心态 准妈妈应保持积极的心态,相信自己能够顺利度过孕

期。寻求支持 准妈妈可以与家人、朋友或医生分享自己的感受和困惑,寻求他们的支持和帮助。

放松心情 孕期可以适当进行放松活动,如听音乐、阅读等,以缓解压力和疲劳。

定期产检

建立产检档案 准妈妈应在孕早期建立产检档案,以便医生了解自己的身体状况和胎儿的发育情况。

定期产检 孕期应定期进行产检,以便及时发现和处理可能出现的问题。

关注胎动 胎动是胎儿健康的重要指标,准妈妈应关注胎动情况,如有异常及时就医。

预防并发症

妊娠高血压综合征 孕期应控制盐分摄入,适当运动,避免过度劳累和精神压力。如有高血压、水肿等状况应及时就医。

妊娠糖尿病 孕期应控制糖分摄入,适当运动,定期进行血糖检测。如有高血糖症状应及时就医。

早产 孕期应避免过度劳累和精神压力,保持均衡饮食,适当运动。如有早产迹象应及时就医。

流产 孕期应避免接触有害物质和放射线等有害因素,避免过度劳累和不良情绪。如有流产迹象应及时就医。

总之,准妈妈的孕期护理是一个综合性的过程,需要从生理变化、饮食、运动、心态等多个方面进行调整。通过了解孕期生理变化、合理饮食、适当运动、保持良好的心态等,准妈妈可以更好地应对孕期可能出现的问题,为胎儿的发育创造良好的环境。同时,定期产检和预防并发症也是确保母婴健康的重要措施。希望这些知识能够帮助准妈妈度过一个愉快、健康的孕期。

(作者供职于临沂市中医医院)

产后快速恢复的方法有哪些

□张美玲

随着宝宝的降临,妈妈们迎来新生命的同时也迎来了自己一系列身体的变化。产后恢复对于妈妈们的身体健康和心理健康都至关重要。以下是一些科学的建议,希望能够帮助妈妈们快速恢复到孕前状态。

合理的饮食计划

妈妈们在产后需要关注饮食,确保自己获得足够的营养。新手妈妈们可以选择富含蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼类、蔬菜、水果、全麦谷物等。同时,要保持足够的水分摄入,以保持身体的水分平衡。

适度的运动

适度的运动对于促进身体恢复来说非常重要,有助于减轻产后的疲劳感,促进新陈代谢,提高心肺功能。初期可以选择一些简单的运动,如产后瑜伽、散步等。等身体逐渐适应后,再逐渐增加运动强度。

良好的睡眠质量

新手妈妈们常常因宝宝的哭闹而夜不能寐,这对于产后恢复来说是一个挑战。要尽量利用宝宝入睡的时间休息,合理安排作息,有助于调整身体的生物钟,促进新陈代谢,有效平衡荷尔蒙。

心理调适

产后抑郁症是一种常见的心理问题,需要引起足够的重视。新手妈妈们可以与家人、朋友分享自己的感受,必要时可寻求心理医生的帮助。

保持正确的姿势

护理宝宝、哺乳等可能会导致妈妈们在产后出现不良姿势,要注意保持正确的姿势,这对于预防腰背疼痛、颈部不适等问题非常重要。例如,在哺乳时,可选择合适的坐姿并使用正确的哺乳枕,这样可以有效减轻背部压力。

定期检查

定期进行产后检查是确保身体康复的关键环节。医生可以评估子宫的收缩情况、宫颈的恢复

程度等,以确保没有发生感染或其他潜在问题。一旦发现问题可及时采取干预措施。

体重管理

孕期体重上升是正常的,但体重上升过快可能会增加产后恢复的难度。适当的体重管理不仅有助于身体恢复,还有助于预防慢性疾病的发生。可通过合理的饮食和适度的运动来达到管理体重的目的。

社会支持

产后,妈妈们可能会感到生活的巨大变化和不确定性,因此,社会支持就显得尤为重要。这时,可以与家人、朋友以及其他有经验的妈妈分享经验,以寻求支持和理解,缓解压力,提高产后幸福感。

人工授精是通过非性交方式将优化处理后的精液放入女性生殖道内。根据所用精液不同的来源,可将人工授精分为两类,即夫精人工授精和供精人工授精。本文主要介绍供精人工授精的相关知识。

适应症

不可逆的无精子症。男方染色体异常,不能或拒绝通过PGD(胚胎植入前遗传学诊断)生育健康婴儿的夫妇。附睾、睾丸取精失败或取精成功但行ICSI(卵胞浆内单精子显微注射技术)不受精或受精率低者。夫妻间因特殊血型导致严重母婴血型不合经治疗无效者。

禁忌证

女方因输卵管因素造成的精子和卵子结合障碍。女方患有生殖泌尿系统急性感染或性传播疾病。女方患有严重的遗传、躯体疾病或精神疾病。女方接触致畸量的射线、毒物、药品并处于作用期。女方具有酗酒、吸毒等严重不良嗜好。

女方条件

经检查至少一侧输卵管通畅且功能良好。子宫发育正常或虽有异常但不影响人工授精的操作和胎儿的孕育。自然周期或促排卵药物治疗后有优势卵泡发育。

诊疗流程

病因诊断 首先进行病因诊断,确定适应症,排除禁忌证。进行助孕前各项检查。

核验信息 查验有效证件,签署知情同意书,预约精源和建档。

监测排卵 通过B超检测卵泡发育和子宫内膜厚度,月经周期规律者选择自然周期排卵;月经周期不规律、排卵障碍者,选择促排卵周期。

人工授精时机 即在排卵前48小时至排卵后12小时内,选择合适的供精精液,等待实验室处理后进行人工授精。授精时机可选择单次排卵前授精、单次排卵后授精或双次授精,目前国内多采用双次宫腔内授精。

药物支持 一般用黄体酮或hcg(人绒毛膜促性腺激素)支持黄体功能,以提高怀

质量控制

标本来源 供精人工授精中所使用的人类精子标本只能从持有卫生部批准证书的人类精子库获得。

核査制度 设置专用液氮罐,由专人管理,并及时补充液氮。精子标本入库、解冻、优化处理、手术、使用信息反馈等均严格执行双人核対。定期自查,与精子库沟通核査。

遵守各项原则 遵守供精者与受精者血型相符原则,且同一一周期中所受精液必须为同一编号的供精者精液。遵守同一名供精者的精子最多使5名妇女怀孕原则。严格掌握供精助孕治疗适应症并遵守各项相关法律法规及伦理原则。所有接受供精治疗的患者均为自愿,且术前均已签署供精助孕治疗相关知情同意书。

解冻后精子质量控制 精液质量均符合相关规定,即复苏后前向运动精子活力(a+b级)不低于40%。行宫腔内人工授精时,获得前向运动精子总数不少于10×10⁶。

信息反馈制度 严格进行术后随访,确保随访率达到100%。供精人工授精精液订购、使用等记录及精子标本管应永久保存。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

预防妇科炎症的方法

□闫建敏

随着生活水平的提高,女性对妇科健康的关注度越来越高。妇科炎症是女性常见的健康问题之一,通过一些简单而有效的方法,可以降低女性患妇科炎症的风险。

养成良好的卫生习惯

良好的卫生习惯是预防妇科炎症的基础。要定期洗澡,每天更换内衣,选择透气性好的棉质内裤,这样有助于保持阴道干燥,减少细菌繁殖的机会。

避免使用香皂清洁阴道

阴道是一个能够自我清洁的器官,使用过多的香皂和清洁剂可能会破坏阴道的自然平衡,增加感染的风险。日常生活中选择温和的清水清洁就足够了,不建议过分清洁。

保持充足的水分摄入

水分是维持身体各部分正常功能的重要因素,包括阴道。充足的水分摄入有助于阴道黏膜的正常分泌,减少干燥和不适感,降低感染的风险。

避免过度使用抗生素

滥用抗生素可能会破坏身体内部的菌群平衡,使得有益菌受到影响,增加感染的风险。如果要使用抗生素,一定要在医生的指导下进行。

避免潮湿的环境

潮湿的环境是细菌和真菌繁殖的理想场所。要保持阴道干燥,避免穿湿衣物,特别是湿滑泳衣。

定期体检

定期进行妇科体检是预防炎症的重要手段。通过检查,可以及早发现潜在问题,及时采取治疗措施。

保持规律的月经周期

月经周期的规律有助于维持体内激素的平衡,降低患妇科炎症的风险。

供精人工授精的相关知识

□李明明

养成良好的饮食习惯

良好的饮食习惯对于维持妇科健康来说至关重要。摄取充足的蔬菜、水果、全谷类、健康脂肪和蛋白质,有助于增强免疫力,降低感染疾病的风险。

保持健康的生活方式

适度的锻炼和足够的睡眠是维持身体健康的重要方法。锻炼有助于增强免疫系统功能,提高身体的抵抗力,而良好的睡眠能够使身体更好地恢复和修复。

不穿过于紧身的衣物

穿着过紧的裤子或内裤可能会限制空气流通,形成一个潮湿和温暖的环境,有利于细菌滋生。要选择合适、宽松的衣物,保持通风,有助于降低感染的风险。

避免不洁性行为

性行为是一种常见的细菌传播途径。保持性伴侣的身体清洁,使用安全套以及定期进行性健康检查,可以减少感染的可能性。

遵医嘱治疗

如果已被诊断出患有妇科炎症或感染,一定要严格按照医生的处方和建议进行治疗。不要随意停药或更改治疗方案,以免病情恶化或复发。

通过以上建议,女性朋友可以有效地保护自己,远离妇科疾病。但需要注意的是,每个人的身体状况和需求都不尽相同,因此,在采纳这些建议时,应根据自身情况进行调整和取舍。

最后,还要提醒广大女性,预防妇科疾病需要长期坚持,只有通过良好的生活习惯和预防措施,才能真正做到保护自己,远离妇科疾病。

(作者供职于利津县集中心卫生院)