

产后抑郁症的日常护理要点

□陈虹霞

产后抑郁症是指女性在产褥期出现抑郁症状或抑郁发作的一种产褥期精神综合征,是临床上较为常见的一种非精神病性的抑郁综合征,主要是因为女性产后体内激素发生了明显的变化,以及女性对新角色身份的不适应及外界环境压力等多种因素共同作用下的结果。

随着人们健康意识的提高,产后抑郁症越来越被社会大众所认识。实际上,许多女性在生完孩子后,或多或少会出现抑郁症状。许多女性在伴侣、家中长辈的关爱下能够快速康复,但也有不少产妇因此丧命。在一些人看来,尤其是家中一些观念较为落后的长辈认为:“产后抑郁症就是产妇‘矫情’,生个孩子没什么大不了的。”实际上,这种观点是非常错误的,可能是因为这些长辈对于真正的抑郁根本

没有体验过,盲目将责任归咎于产妇身上。有数据显示,我国产后抑郁症的发病率为10%~15%,有50%~80%的女性在产后会出现较为明显的抑郁情绪,产后抑郁症导致的自杀死亡率为15%~25%。面对这样的数据,家属们对于产后抑郁症的产妇不能再袖手旁观,而是要加强对这类产妇的关心,要做到以下几点。

多与产妇沟通交流

产后抑郁症不一定需要吃药干预,但一定需要家属用情感关怀来治愈产妇的身心。在家属眼中可能是一件微小的事情,但在产后抑郁症产妇的眼里可能就是桩大事。自己在日常生活中可能是随口说出的话语,但在她们听来就可能可是责备,如果任由其发展下去,后果不堪设想。因此,产妇的家属要多关心与理解,不

要过早地将母亲这一角色的身份责任安在一个初为人母的女人身上,在日常生活中要多与产妇沟通,鼓励她慢慢适应这种身份转变,在与产妇交流的过程中要多关心与尊重产妇的心理需求,安抚产妇产后抑郁症或焦虑等负面情绪。

对于有明显抑郁症状的产妇,丈夫及其他家属更应该掌握与产妇沟通的方式,通过温和、安慰与鼓励的语言,让产妇在产后保持乐观的情绪,应该给产妇讲一些开心的事情,例如过去一起出游的事情,还可以与产妇一同展望子女未来的幸福事件,分散产妇的注意力,避免产妇在日常生活中长时间抑制消沉,甚至出现自残或自杀行为。

注意让产妇多休息

产妇在分娩过程中耗费了大

量的体力与精力,身体是非常虚弱的,尤其是出现产后出血等并发症的产妇,产后恢复时间更长。因此,配偶及其他家属在照顾产妇的过程中,要保证产妇能够得到良好休息。尤其是产后已经出现明显焦虑或抑郁等负面情绪的产妇,配偶及家属更应该通过播放音乐等方式放松产妇的身心,要主动承担照顾新生儿的责任,出院后也应该多承担家务劳动,给产妇更多的休息时间。

从现实情况来看,产后抑郁症的产妇抑郁症状会加重产妇失眠的问题,失眠问题也会影响产妇内分泌,造成抑郁程度加重,如果产妇得不到良好的休息,就会形成恶性循环。因此,丈夫及其他家属在照顾产后抑郁症产妇时既要遵照医嘱用药控制情绪,也要让产妇休息。尤其是初次妊娠的产妇,可

能想多为孩子哺乳影响睡眠,这时丈夫就应该及时站出来,耐心为产妇解释服用药物情况。由于母乳喂养可能使药物通过乳液到达新生儿体内,并影响新生儿的生长发育,通过这种方式多劝解产妇休息,减少哺乳次数。

为产妇提供良好家庭环境

为产妇提供干净与整洁的家庭环境,有利于产妇身心愉悦,尤其是家属的关心以及干净与整洁的家庭环境,能够减少产后抑郁症产妇情绪不稳定情况,能够有效帮助产妇安全照顾新生儿,帮助产妇树立抚育新生儿的信心。在天气好的时候,丈夫及其他家属还可以陪同产妇多到室外走走,能够转移产妇的注意力,不仅有利于身体机能的恢复。

(作者供职于惠安县东园镇中心卫生院)

卵巢功能早衰的信号

□师楠

36岁的魏女士近几年月经来的频率反复无常,直到上个月月经彻底不来了,她才到医院检查。经过医生检查,魏女士被确诊为卵巢功能早衰。魏女士才36岁,正可谓是人生的“黄金时期”,卵巢功能早衰为什么会提前找上门?究竟什么是卵巢功能早衰呢?

卵巢功能退化的意义

女性体内最重要的雌激素、孕激素,在女性一生都有着举足轻重的地位。除了维持女性正常生殖系统及第二性征的发育外,雌激素、孕激素对于身体其他附属器官,如皮肤及其附属物、骨骼、心血管系统、中枢神经系统和肝脏都有很重要的作用。

但是,随着生活节奏的加快、工作压力的增大,卵巢提早罢工或者退体的情况越来越多,会对女性的生育生活带来很大影响。

早衰的高发年龄

卵巢功能早衰是指女性卵巢功能提前出现了衰退情况,简单来说可能年龄本身并不大,但是卵巢却提前进入老龄化。卵巢功能的减退是一个逐渐发展的过程,而卵巢储备功能减退、早发性卵巢功能不全、卵巢功能早衰代表了卵巢功能逐渐下降的过程。女性40岁前,尿促卵泡素(FSH)≥40国际单位/升,且闭经4个月以上,就可以被认为卵巢功能早衰了。

卵巢功能早衰的因素

卵巢功能早衰受很多因素影响,但是具体的病因目前尚未十分明确。根据研究结果表明,卵巢功能早衰会与以下这些因素有关:遗传性因素、自身免疫性疾病、基因突变、放疗或化疗、卵巢手术、子宫内膜异位症、盆腔炎、幼女腮腺炎、吸烟嗜酒、经常熬夜、长期不良情绪、有毒有害的环境因素等。

卵巢功能早衰的影响

月经周期改变 卵巢功能早衰患者会出现月经的改变(大部分是月经周期缩短)甚至闭经,但是不能由于周期改变就判断自己是卵巢功能早衰。部分患者是在规律月经后突然闭经,有的是停避孕孕或分娩以后闭经,有的则在闭经之前表现为月经周期及经期紊乱。

不孕 卵巢功能早衰对女性排卵有影响,排卵出现问题对女性生育会产生一定影响。有研究显示,卵巢功能早衰还会导致反复胚胎停育。女性发现自己身体有一些改变时要及早就医检查,以免错过生育时机。

泌尿生殖道 卵巢功能早衰导致雌激素分泌水平严重不足,会出现阴毛和腋毛明显脱落、阴道干涩、性生活时疼痛等,并出现性欲下降,甚至发展成性冷淡。此外,低雌激素症状还会导致患者反复发生阴道炎和尿路感染。

更年期表现 卵巢功能早衰患者会出现乳房萎缩下垂、皮肤松弛粗糙、皱纹色斑增多、入睡困难、多梦、盗汗等情况。同时,患者在情绪上的起伏变化也较大,会出现烦躁不安、心情低落、爱发脾气等情况。

卵巢功能早衰后怎么办

需要明确一个最重要的问题:卵巢功能早衰不可逆。虽然无法逆转卵巢功能早衰无法逆转,但是可以通过治疗来延缓进程、改善症状。无法自然受孕,还有生育需求的卵巢功能早衰女性,需要尽早就医,以免抱憾终身。

(作者供职于保定市妇幼保健院生殖医学科)

儿童慢性咳嗽的病因和治疗

□杨丽娟

慢性咳嗽是指持续4周以上的咳嗽。儿童慢性咳嗽的原因有很多,如过敏性鼻炎、哮喘、胃食管反流等。针对不同类型的慢性咳嗽,治疗方法也有所不同。

过敏性鼻炎

过敏性鼻炎是儿童慢性咳嗽的常见原因之一。过敏性鼻炎会导致鼻腔分泌物增多,刺激喉部引发咳嗽。此外,过敏性鼻炎还可能引发哮喘,进一步加重咳嗽症状。

避免接触过敏原 了解孩子的过敏原,尽量避免接触过敏原,如花粉、尘螨、动物皮屑等。

药物治疗 对于抗过敏药物,如抗组胺药、糖皮质激素鼻喷剂等,应在医生指导下使用。

免疫疗法 对于严重的过敏性鼻炎,可以考虑进行免疫疗法,通过逐渐增加过敏原剂量,使孩子对过敏原产生耐受。

哮喘

哮喘是一种慢性气道炎症性疾病,表现为气道高度可逆性狭窄。哮喘患者常有反复发作的喘息、咳嗽、胸闷等症状。儿童哮喘发病率逐年上升,已成为儿童慢性咳嗽的重要原因。

规律用药 根据医生建议,长期规律使用控制性药物,如吸入性糖皮质激素、长效β₂受体激动剂等;急性发作时,使用缓解性药物,如短效β₂受体激动剂。

环境控制 避免接触过敏原和刺激性物质,保持室内空气清新,避免烟雾、粉尘等污染。

健康教育 家长要教育孩子了解自己的病情,学会自我监测和管理,掌握正确的用药方法。

胃食管反流

胃食管反流是指胃酸或胃内容物反流至食管引起的一系列症状和并发症。儿童胃食管反流可能导致慢性咳嗽、喉咙痛、声音嘶哑等症状。

冷藏的水果或食物应从冰箱取出后半小时至一小时再进食。患儿从户外回家、饭前便后,可应用7步洗手法充分洗手,预防轮状病毒等病原微生物经口或粪便传播,引发腹泻。

年龄较小的患儿,应减少小麦等含麸质食物的摄入量。对于已经进行添加辅食的小儿,家长要对小儿的餐具及时消毒,建议用高温热水或洗碗机清洗小儿的餐具。

患儿待在空调房里时,室温应不低于26摄氏度,必要时应用毛毯包裹患儿的腹部,以防腹部受凉引发腹泻。

(作者供职于惠安县东园镇中心卫生院)

重视用药的合理性

对于较为严重、持续腹泻的患儿,家长应及时送医,一般临床会用双歧杆菌、三联活菌等抗菌药物,以及黏膜保护剂等药物进行治疗,这样既能阻止轮状病毒等病原微生物的攻击,又能有效恢复肠道微生态。父母在照顾患儿的过程中,要注意用药的时间及不良反应,严格遵照医嘱用药。

发病后的防护

轮状病毒等病原微生物感染是小儿腹泻病,尤其是秋季腹泻的主要原因,因此帮助幼儿养成良好的卫生习惯是防范小儿腹泻病的关键。在日常护理过程中,家长要叮嘱患儿少吃生冷食物,

试管婴儿是长在试管里的吗

□孟娜娜

首先,备孕的夫妻打算做试管婴儿时,女性需要进行促排卵治疗。每个卵子并非都能够受精,每个受精卵也不一定都能发育成有生命力的胚胎,因此需要到女性体内获得不止一个卵子。只有这样,才能保证有效的胚胎移植。

促排卵结束,医生在B超的指引下,利用特殊的取卵针刺破成熟的卵泡,吸出卵子,再交由胚胎学家将卵子拣出来经数次洗涤,接下来就是体外受精的过程了。胚胎学家先将卵子置于受精皿等待受精。与此同时,男性进行取精。医

生将精液取出,经过体外优化处理后,将精卵共同放在特殊的培养基中,让其自由结合,形成胚胎,这就是所谓的常规受精方式,也叫“第一代试管婴儿”。

当然,遇到男方重度少弱精或者无精症的情况,就需要“第二代试管婴儿”了。胚胎学家在显微镜下,挑选形态正常的精子,并将其注入卵子内,通过人工方式促使卵子和精子结合。精子和卵子结合后,胚胎开始发育。

一般当胚胎发育到第三天时,若有可利用的胚胎。通常是胚胎

评分Ⅰ级~Ⅲ级的胚胎,就可以进行移植了。还有特殊情况是移植第五天的囊胚期胚胎。

胚胎学家将胚胎装入一根很细的胚胎移植管,通过子宫颈将最好的胚胎移植到母体子宫,一般是根据女性年龄和是否瘢痕子宫决定移植胚胎个数。为了避免多胎妊娠,通常移植不超过2枚。在超声引导下将胚胎放置到子宫内膜最肥沃处,对于胚胎移植管很细,医生动作轻柔,所以女性通常没有痛苦。这就是所谓的新鲜周期移植。

核磁共振对孕妇和胎儿有影响吗

□朱小春

此,在决定对孕妇进行磁共振检查之前,仍需要充分评估潜在的利益与风险。同时,在进行磁共振检查时,医生要采取有效的安全措施,如确保设备的恰当校准、使用适当的保护装置等,最大限度地减小潜在的风险。

影响因素

磁共振检查对胎儿是否有影响,主要取决于几个因素。首先是孕妇所处的妊娠阶段。早期妊娠(前12周)是胎儿器官发育的关键时期,此时进行磁共振检查对胎儿的影响会更大。因此,在孕41怀孕初期,医生一般会避免为其进行磁共振检查。在妊娠晚

期,胎儿器官已经基本发育完全,磁共振检查对胎儿的影响可能较小。其次,磁共振检查的参数设置也会影响孕妇及胎儿的安全性。当进行孕妇磁共振检查时,医生会采取一系列保护措施。比如,医生会尽量避免使用含有对胎儿有害的对比剂(如针剂);调整磁共振扫描的参数,降低磁场的强度及脉冲的功率;适当延长扫描的时间,以减少每个时间段的加热效应。

孕妇进行磁共振检查还需要考虑以下几个方面。首先是一个体差异。每个人的生理状况及身体反应有所不同,因此在决定是否

进行磁共振检查时需要综合考虑患者的具体情况。其次是医生的专业经验及技术水平。医生会根据自己的判断和经验来决定是否对孕妇进行磁共振检查,并采取相应的保护措施。最后是孕妇的意见以及需求。医生会尊重孕妇的选择及意愿,共同决定是否进行磁共振检查。

注意事项

首先,磁共振检查只有在必要时才进行,并在医务人员的指导下进行操作。其次,孕妇在进行磁共振检查前需要向医务人员详细说明自己的孕期情况及其他相关疾病。最后,孕妇在进行检查时也需要

如何预防妇科疾病

□焦海英

保持规律的性生活

性生活过于频繁或长时间没有性生活都可能导致妇科疾病的发生。因此,要保持规律的性生活,避免不洁性行为,使用安全套进行避孕。避免久坐 久坐会导致盆腔充血,增加妇科疾病的发生风险。因此,要尽量避免久坐,多站立、走动,促进血液循环。

合理饮食

多吃富含维生素和矿物质的食物 维生素和矿物质对于维持女性生殖系统的正常功能具有重要作用。女性要多吃新鲜蔬菜、水果、全谷类食物等富含维生素

和矿物质的食物。适量摄入优质蛋白质 优质蛋白质对于维持女性生殖系统健康具有重要作用。女性要适量摄入鱼、肉、蛋、奶等优质蛋白质食物。

控制糖分摄入量 糖分摄入量过多会导致体内激素水平失衡,增加妇科疾病的发生风险。因此,女性要控制糖分的摄入量,少吃甜食、糖果等高糖食物。

适量摄入植物雌激素 植物雌激素对于维持女性生殖系统健康具有积极作用。女性要适量摄入大豆、豆腐、芝麻等富含植物雌

妇科疾病是影响女性健康的重要因素,包括阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、子宫肌瘤等。这些疾病不仅给患者带来身体上的痛苦,还可能导致不孕、流产等严重后果。因此,预防妇科疾病显得尤为重要。

养成良好的生活习惯

保持私处清洁干燥 女性生殖器官内部环境较为潮湿,容易滋生细菌。因此,女性要保持私处清洁干燥,每天至少清洗一次外阴部,避免使用刺激性强的清洁剂。内裤要选择棉质、透气性好的,避免穿过紧、不透气的内裤。在月经期间,女性要及时更换卫生巾,避免使用香味型卫生巾。

注意个人卫生 女性要勤换洗内衣裤,避免与他人共用毛巾、浴巾等个人用品。女性洗澡时,尽量选择淋浴,避免盆浴,以免污水进入阴道。

(作者供职于东营市人民医院儿科)