

防治妇科肿瘤 健康教育不可少

□高玉霞

妇科肿瘤是女性生殖系统的常见疾病之一,会对患者的身心健康和生命质量造成严重影响。

了解妇科肿瘤的基本知识

首先,医务人员要向患者及其家属介绍妇科肿瘤的基本知识,包括定义、分类、病因、临床表现、诊断、治疗等方面的内容;同时,还要强调妇科肿瘤的预防和早期发现的重要性,以及不健康的生活方式和行为习惯对健康的负面影响。

建立健康的生活方式

建立健康的生活方式是预防妇科肿瘤的关键之一。医务人员要向患者及其家属强调以下几

点。保持良好的饮食习惯,避免暴饮暴食、过度饮酒等不良习惯。注意个人卫生,保持外阴清洁和干燥,避免感染、炎症等不良情况。

避免长期处于紧张和焦虑状态,学会自我调节和放松身心。

进行定期筛查

定期筛查是早期发现妇科肿瘤的重要手段之一。医务人员要向患者及其家属介绍定期进行妇科检查的重要性,包括检查时间、检查内容、检查方法等方面的知识;同时,还要强调在

检查中出现异常情况时及时就医的重要性。

治疗和康复

如果患者已经被诊断为妇科肿瘤,就要及时进行治疗和康复。医务人员要向患者及其家属介绍治疗方法和康复过程的相关知识,包括手术、放疗、化疗、中医治疗等方面的内容;同时,还要强调在治疗过程中保持积极心态和配合治疗的重要性,以及在康复过程中注意身体状况和加强营养支持的重要性。

心理疏导和教育

妇科肿瘤对患者及其家属的心理健康也会产生负面影响。因此,医务人员要进行心理

疏导和教育,帮助患者及其家属正确面对疾病和治疗过程;要向患者及其家属介绍心理疏导的相关知识,包括如何应对焦虑和抑郁等问题,如何调整心态和提高自我认知等方面的内容;还要强调在心理疏导过程中保持耐心和理解的重要性,以及在教育过程中注重实用性和针对性的重要性。

建议

为了提高健康教育的效果和质量,医务人员实施过程中应注意以下几点。

根据患者的具体情况和需求进行有针对性的教育。选择具有专业知识和丰富经

验的健康教育人员进行教育。

注重实用性和针对性,结合患者的实际情况进行教育。

及时跟进患者的治疗效果和康复情况,根据需要进行调整和

完善。

加强与患者的沟通和交流,

关注患者的心理变化和需求。

采取以上措施,可以有效提高患者及其家属对妇科肿瘤的认识,增强健康意识和行为能力,有助于预防和治疗妇科肿瘤等疾病;同时,也可以促进患者及其家属的身心健康,提高生命质量。

(作者供职于新乡市中心医院妇科科)

儿童口腔检查的重要性

□彭 源

儿童的口腔健康对于他们的全面发展和身体健康非常重要。儿童时期的口腔疾病如果不及

时治疗,就会对他们的生活质量和未来的口腔健康带来负面影响。因此,定期进行儿童口腔检查非常重要。

儿童口腔检查的重要性

发现早期牙齿问题 儿童的乳牙在6岁左右开始逐渐脱落,恒牙逐渐长出。乳牙不仅是恒牙的前奏,还承担咀嚼、发音和面部发育的重要角色。如果乳牙出现问题,如龋齿或错位,就会对恒牙的正常生长造成不利影响,而定期进行口腔检查可以帮助医生及早发现这些问题,从而采取相应的治疗措施。

预防龋齿

儿童时期是龋齿容易发生

的阶段。儿童的牙釉质比较脆弱,不良的饮食习惯和口腔卫

生习惯容易导致龋齿,而定期进行口腔检查可以帮助儿童建立良好

的口腔卫生习惯,以便及时采取防治措施。

促进全身健康 许多疾病(如心脏病、糖尿病和早产等)与口腔健康有关。儿童时期的口腔问题如果不及

时治疗,就会对他们的全身健康产生负面影响,而定期的口腔检查可以帮助预防和诊断与全身健康相关的口腔疾病。

儿童口腔检查的频率

根据美国儿科学会(AAPD)的建议,儿童应在出生后6个月内首次进行口腔检查,之后每隔6个月进行一次检查。这种选择基于以下几个因素。

牙齿的发育情况 6个月时,儿童的乳牙开始生长,此时进行第一次检查可以帮助早期发现潜在的问题。

剖宫产后 产妇如何进行康复护理

□赵晓黎

由于很多特殊因素的影响,很多的产妇会经历剖宫产。剖宫产手术后的康复护理对于产妇来说是十分重要的。正确的康复护理不仅可以降低产妇在术后的痛苦,还可以加快身体的恢复速度。

伤口护理

在剖宫产后,产妇可以使用碘伏或者医用酒精棉球来擦拭伤口,每隔一到两天擦拭一次,并且确保伤口干燥。产妇在术后2周之内要避免腹部切口沾湿,最好不要洗澡,可以用温热的毛巾进行全身擦洗。如果产妇的伤口发生红肿或者是热痛,一定不要自行处理,需要及时就医。产妇在咳嗽的时候需要双手轻压伤口,避免由于腹部压力增加而导致伤口疼痛。

饮食护理

如果在产后大小便正常,产妇要多补充高热量、高纤维素、高蛋白的饮食,但是不要吃一些过于辛辣刺激的食物。清淡饮食能够增强产妇的体质,促进伤口快速愈合。

卫生护理

产妇在手术后需要保持会阴

部清洁,每天至少清洗两次会阴部。产妇要自行观察恶露的情况。一般情况下,血性恶露会持续3天~4天;浆性恶露会持续10天左右;白色恶露会持续3周左右。在正常情况下,产妇完全排出恶露需要2周~4周,少部分产妇会持续1个月~2个月。恶露不会有臭味,在恶露没有排尽的情况下不要盆浴。

运动护理

产妇需要重视在产后的康复锻炼。产妇在产后需要尽早缓慢行走,不要由于伤口疼痛一直躺在床上,可以根据自身恢复的具体情况来决定行走的时间。产妇可以及时进行凯格尔运动来帮助锻炼盆底肌,减少产后漏尿的风险;还可以采用腹式呼吸法来逐渐恢复腹直肌,加快产后身体恢复速度。但是,产妇需要注意,在剖宫产伤口愈合之前,任何对剖宫产伤口造成牵拉或者压迫的运动都不要进行,如仰卧起坐、卷腹、快跑等;并且在生活中也需要注意规避一些牵拉伤口的动作,比如提重物、往高处够或者弯腰

捡东西。

中医护理

中医护理能够对产妇的身体进行及时调理,降低由于剖宫产手术带给产妇的危害。从术后第一天开始,产妇可以每日进行熏洗,以活血化瘀,促进伤口愈合。产妇需要选用中药配方,如红花、当归、川芎等,有助于减轻疼痛,加速伤口愈合。护理人员可以采用中药热敷的方法对产妇进行护理,利用药效和热力,帮助产妇缓解术后疼痛,促进伤口愈合。此外,按摩、推拿等中医疗手段也能有效舒缓产妇的身体疲劳,促进血液循环,加快身体恢复。

虽然现代剖宫产手术技术不断提高,产妇剖宫产手术后伤口愈合得越来越好,但是剖宫产依然与顺产存在着区别,因此需要重视产妇在剖宫产手术后的康复护理。正确的护理方式和科学的调养,能够加快产妇身体恢复速度,降低手术带给身体的危害。

(作者供职于肥城市汶阳镇卫生院)

如何预防儿童感染肺炎支原体

□齐利淑

肺炎支原体是一种常见的病原体,对儿童的健康构成了一定的威胁。那么,如何让儿童免受肺炎支原体感染呢?

肺炎支原体的传播方式

肺炎支原体主要通过直接接触和飞沫传播两种方式传播。人们可以通过接触感染者的口、鼻分泌物或经过呼吸道飞沫传播的病原体粒子感染肺炎支原体,比如,与患者亲密接触、共用餐具、住在密闭环境或参与一些人群聚集的场所,都有可能被感染。

支原体肺炎是一种急性肺部感染性疾病,由肺炎支原体引起。它通常在患者咳嗽、打喷嚏或说话时释放病原体,通过空气

中的飞沫传播给他人。这种疾病在一年四季都可能发生。在我国北方地区,秋冬季节更为常见;在南方地区,则在夏秋季节高发。

儿童是支原体肺炎的易感人群,尤其是5岁以上的儿童更容易感染。近年来,3岁以下的婴幼儿感染率也有所增加。支原体肺炎的潜伏期为1周~3周,这意味着从感染病原体到出现明显症状之间可能有一段时间。在潜伏期内及症状缓解后的数周内,患者都具有传染性,需要采取相应的预防和控制措施。

居家护理可以这样做

正确服药 遵医嘱按时按量

服用医生开具的酯类药物,严禁擅自停药或改变药物剂量。

保证充分的休息和能量摄入 家长要让孩子充分休息,避免过度劳累,提供营养均衡的饮食,确保充足的水分和能量摄入。

保持水和电解质平衡 家长要给予孩子足够的水分,可以适当增加水果、汤类食物等液体的摄入量。如果孩子出现呕吐或腹泻等情况,就要及时就医。

避免带病上学 在孩子体温正常之前,家长最好避免将其送往学校或托幼机构,以免传播给其他儿童。

注意通风和保持清洁 家长要保持室内外通风,经常开窗

换气,保持室内空气清新。保持家居环境清洁;经常清洁孩子接触的物品,如玩具、床上用品等。

避免过敏原 有过敏体质或家族史的儿童,尽量避免接触烟草、宠物、花草等可能引起过敏的物质。

做好隔离措施 如果家庭条件允许,多子女家庭应尽量将患病的孩子与其他健康的孩子进行隔离,以减少相互传染的风险。

如何有效预防

避免到人员密集的场所 尽量减少去人员密集、通风不良的公共场所,必要时戴好口罩,防止病原体通过呼吸道传播。

注意室内通风 经常开窗通风,保持室内空气流通,每次通风时间不少于30分钟,以保持空气清新。

做好卫生 家长要经常清洗床单、被褥等物品,并确保彻底干燥;可以在阳光下晾晒,因为阳光具有一定的杀菌作用。

提高免疫力 均衡饮食、充足睡眠和适度运动,可以增强儿童的身体素质,提高免疫力,从而增加对病原体的抵抗力。

预防儿童感染肺炎支原体的关键是加强个人和环境卫生,尽量避免接触感染源。在感染发生后,正确的护理措施有助于减轻症状,促进身体康复。

(作者供职于清丰县中医院)

什么是儿童隐睾症

儿童隐睾症是指睾丸未能按照正常发育程序从腰部腹膜后下降至阴囊。这是一种常见的生殖系统问题,严重影响儿童的生育能力。

隐睾症通常分为4种类型,包括腹腔内睾丸、腹腔沟管内睾丸、异位睾丸和回缩睾丸。腹腔内睾丸是指睾丸位于内环上方;腹腔沟管内睾丸是指睾丸位于内环和外环之间;异位睾丸是指睾丸偏离从腹腔至阴囊的正常下降路径;回缩睾丸是指睾丸可推挤或拉入阴囊内,松开后又缩上至腹股沟处。

如果儿童患有隐睾症,就会导致睾丸体积偏小、质地偏软、弹性差,有时睾丸和附睾还有分离或没有附睾,会导致患儿生精功能差,甚至没有生精功能。如果睾丸长期留在腹腔内和腹股沟管内,受体内“高温”影响,就会引起睾丸内的曲细精管发生退行性变,甚至造成纤维化、精原细胞不能产生、内分泌功能异常,影响患儿以后正常生育。

早期症状有哪些

隐睾可发生于睾丸单侧或双侧,以单侧较为多见。单侧隐睾患儿,右侧的发生率略高于左侧。即使是双侧隐睾患儿,仍有适量的雄激素产生,可维持男性第二性征发育,很少影响成年后的性行为。

没有并发症的隐睾患儿一般无自觉症状,主要表现为患侧阴囊扁平,单侧隐睾患儿左、右侧阴囊不对称。双侧隐睾患儿阴囊空虚、瘪陷。若并发腹股沟斜疝时,患儿活动后患侧出现包块,伴胀痛不适,严重时可见阵发性腹痛、呕吐、发热等。若患儿隐睾发生扭转,如隐睾位于腹股沟管或外环处,则主要表现为局部疼痛性肿块,患侧阴囊内无正常睾丸,胃肠道症状较轻。

如患儿隐睾位于腹内,扭转后疼痛部位在下腹部靠近内环处,右侧腹内型隐睾扭转与急性阑尾炎的症状和体征颇为相似,主要区别是腹内隐睾扭转压痛点偏低,靠近内环处。

如何诊断和治疗

判断儿童是否为隐睾,需要医生进行详细体检,而不能仅依靠B超报告。除非隐睾位于患者腹腔内且位置较高,无法通过手摸的方式检测到,这时需要借助B超或CT(计算机层析成像)等影像学检查来判断其位置。如果能够摸到睾丸的位置,则需要通过医生的手感来判断。

此外,如果睾丸能够下拉到阴囊,并停留在阴囊内,说明不是隐睾症。如果阴囊下拉后,睾丸回缩到腹股沟位置,说明是隐睾症,此时需要进行手术治疗。其中,睾丸下降固定术是一种常用的手术方法,可以通过手术将睾丸固定在阴囊中,使其处于正确的位置。睾丸切除假体移植术也是一种常用的手术方法,可以通过切除病变的睾丸,植入假体来恢复阴囊的外观和功能。

在药物治疗方面,通常使用的是绒毛膜促性腺激素药物。这种药物的主要成分是黄体生成素,能够直接刺激间质细胞分泌睾酮,从而加速睾丸的血流,促进睾丸增大。通过药物治疗,部分儿童能够在一定程度上缓解症状,但药物治疗并不能完全治愈隐睾症。

(作者供职于邯郸市中心医院儿外科)

儿童隐睾症应尽早治疗

儿童退热药物 该如何使用

□梁 悦

小儿发热的病因

小儿发热的原因较多,通常是由感染因素和肺感染因素导致,部分环境因素也会导致小儿发热。常见的感染因素主要为病毒、细菌、真菌、支原体等;非感染因素包括风湿性疾病、药物中毒及部分恶性肿瘤等(如白血病、淋巴瘤等也能导致小儿发热)。部分患儿也可能由于身体创伤、手术、或者自身免疫系统疾病,从而引起发热。

此外,某些药物中毒后的不良反应也会引起小儿发热,如水杨酸、阿托品、安眠药等。环境因素则是由于生存环境发生变化,如环境温度明显上升或下降,接触体表面积大、散热多,且部分患儿自身体温调节功能较差,也容易引起发热。

小儿如何选用退热药

由于小儿发热是常见疾病之一,通常体温不超过38摄氏度不用急于使用退热药,以防盲目用药干扰病情诊断。当体温达到39摄氏度以上时,可在医生指导下适当用药。常见的小儿退热药主要有以下几种。

布洛芬 布洛芬主要是一种抗炎药物,通常服用15分钟左右就会在患儿体内发生作用,药效可持续5~6小时左右,有效率达到90%以上。布洛芬适用于6个月以上的患儿,可治疗感染性疾病导致发热情况,缓解由于感冒、流感引起轻度头痛、咽痛及牙痛等。每6小时~8小时重复使用一次,24小时内不可超过4次。

布洛芬是世界卫生组织推荐的退热药之一,对小儿较为安全。布洛芬退热平稳持久,并且控制退热时间较长,对于39摄氏度以上的高热患

儿效果较好。但是,部分患儿服用后会出现肠胃不适,偶尔会有皮疹、耳鸣、头痛等情况;部分患儿会出现影响凝血功能等。如果患儿过量服用,就会导致中枢神经系统抑制、发

作癫痫。

对乙酰氨基酚 这种药物可以有效抑制患儿的前列腺素合成,从而达到解热止痛的效果。通常服用时间为每4小时1次,且24小时内不超过5次。

对乙酰氨基酚是世界卫生组织推荐的退热药之一,相对安全有效。这类药物吸收快速而完全,口服后30分钟左右就可以达到退热效果,且副作用较小,对患儿肠胃基本上没有刺激,也不会影响血小板的功能和患儿的凝血功能,不会产生肾毒性。这种药物通常用于2岁以下儿童,且可以和牛奶、果汁等配合服药。对乙酰氨基酚也是儿科临床较常用的药物,是2个月以上患儿发热的首选药物。该药物虽然起效较快,但是控制体温的时间相较于其他药物稍短,通常控制退热时间为2小时~4小时。

尼美力舒 尼美力舒也是一种抗炎药物,对于7岁以下的儿童,应当适量酌情服药。1岁以上的儿童服用该药物时,应当按照每公斤5毫克的剂量服用,并且分为3次左右,最大剂量不能超过100毫克,且服药时间不能超过3周。

尼美力舒通常用药后1小时左右会达到最大药效,且药效持续时间大约在7小时。患儿通过排尿的方式,可以将体内剩余药物排出体外,不会在体内累积。

(作者供职于兰寿县中心医院药品科)