

子宫肌瘤有哪些症状

□饶华琼

子宫肌瘤是女性生殖器官中常见的肿瘤之一,可能引起多种症状,对女性的生活质量产生重要影响。了解子宫肌瘤的症状、治疗和护理措施对于提供有效的医疗和生活支持至关重要。

子宫肌瘤的症状

子宫肌瘤是女性生殖器官中常见的一种良性肿瘤,主要由平滑肌细胞增生而成,多见于30岁~50岁的女性。子宫肌瘤的症状因肌瘤的大小、位置、生长速度等因素而异,常见的症状包括以下几点。

疼痛和压力感 子宫肌瘤常导致盆腔疼痛和压力感。这种不适可能随着肿瘤的生长而加重,尤其是在月经期间。

月经异常 月经不规律,经量增多及月经周期的改变是常见的

症状。子宫肌瘤可能导致月经周期缩短或延长,经血量增加。

尿频和尿急 较大的子宫肌瘤可能对膀胱产生压力,导致尿频和尿急。

生育问题 在一些情况下,子宫肌瘤可能影响生育,导致不孕症或多次流产。

腰痛和腿痛 子宫肌瘤可能引起腰痛和腿痛,特别是当肿瘤压迫神经时。

子宫肌瘤的治疗

药物治疗 药物治疗常用于减轻症状,包括口服避孕药、激素药物和抗炎药,可以帮助患者控制月经流量,减缓肿瘤生长,缓解疼痛。

手术治疗 手术干预是治疗子宫肌瘤的常见方法之一。子宫肌瘤切除术、子宫动脉栓塞术和

子宫切除术是常见的手术治疗方法,取决于肿瘤的大小和位置,以及患者的生育需求。

放射治疗 放射治疗是使用高能射线照射子宫肌瘤,有助于减小肿瘤的体积,缓解症状。

子宫肌瘤的护理

定期就医 定期就医至关重要,与医生保持联系,并按医嘱进行检查。这有助于监测肿瘤的生长和变化,调整治疗方案,并预防潜在的并发症。

养成良好的饮食习惯 健康饮食对于管理子宫肌瘤非常重要。增加蔬菜、水果、全谷类和低脂蛋白质的摄入量,限制摄入过多的加工食品、饮料和高脂肪食物。合理饮食有助于患者维持体重,提高免疫力,减少炎症反应。

注意个人卫生

者应该保持外阴部清洁干燥,避免感染。内裤应勤换洗,并选择棉质、透气性好的材质。

控制体重和适度运动 保持正常的体重对于减轻子宫肌瘤的症状非常重要。坚持适度运动,可以改善循环系统,缓解压力和疼痛,减轻症状。

管理压力 压力可能会加重子宫肌瘤的症状,学习管理压力的方法,如冥想、深呼吸、练瑜伽等,可以减少压力对身体的影响。

接受适当的治疗 根据医生的建议,接受适当的治疗。这可能包括药物治疗、手术干预或其他治疗方法,以减轻症状,控制肿瘤生长。

定期复查 按医生的建议进行定期复查,并根据需要进行治疗调整,有助于控制病情并避免

潜在的并发症。

寻求支持 子宫肌瘤可能对患者的情绪和心理健康产生影响。寻求支持,可以是与家人、朋友交流,也可以是寻求专业的心理健康支持,有助于应对情绪上的困扰。

子宫肌瘤的症状、治疗和护理等,需要综合考虑患者的个体差异,及早发现并进行有效的治疗。同时,在治疗过程中,患者也应该注重生活方式的调整。医疗团队合作,包括妇产科医生、营养师和心理医生,可以为患者提供全面的支持和关怀。如果有子宫肌瘤相关的问题,患者应及时咨询医生,以获得专业的建议和治疗方案。

(作者供职于仪陇县第二人民医院)

孕期如何科学安排饮食

□陈 默

怀孕是女性一生中的重要时刻,良好的营养对于母婴健康至关重要。科学饮食可以确保孕期所需的营养物质,促进胎儿发育和母体健康。

孕期科学饮食的重要性

保障胎儿正常生长发育 科学饮食可以为胎儿提供足够的营养物质,包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等,促进胎儿正常生长发育。

预防孕期并发症 合理饮食有助于预防孕期并发症,如妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病等,保护母体健康。

提高母体免疫力 科学饮食可以增强母体的免疫力,降低感染风险,为胎儿提供健康的生长环境。

优化分娩过程 合理的饮食控制可以避免胎儿过大或过小,有助于优化分娩过程,降低难产的风险。

促进产后恢复 科学饮食可以为母体提供足够的营养,促进产后身体恢复,同时也有助于母乳喂养的顺利进行。

如何科学安排饮食

均衡营养 均衡营养是孕期饮食的重要原则。孕妇需要摄入足够的蔬菜、水果、全谷类食物和健康脂

肪,以保证营养的全面性和均衡性。蔬菜和水果富含维生素和矿物质,全谷类食物富含纤维和营养素,健康脂肪有助于胎儿的大脑发育和母体的生理活动。建议孕妇每天食用5份~6份蔬菜和水果,3份~4份全谷类食物和适量健康脂肪。

钙和维生素D 钙对于胎儿的骨骼发育至关重要,而维生素D有助于钙的吸收和利用。含有丰富钙和维生素D的食物包括牛奶、酸奶、鱼类等。此外,适度的户外活动也是维持维生素D水平的一种方式。

叶酸的重要性 叶酸在孕早期对于胎儿的神经系统发育至关重要。因此,孕妇应在怀孕前及早开始补充叶酸,同时食物中也可摄入富含叶酸的食物,如绿叶蔬菜、豆类、坚果等。

补充铁质 孕妇在怀孕期间容易贫血,需要额外摄入足够的铁质,红肉、鸡肉、鱼类及豆类等,都是富含铁质的食物。同时,维生素C有助于铁的吸收,可在饮食中适量添加。

控制盐、糖和咖啡因的摄入量 盐、糖和咖啡因是孕期需要控制的食物和饮料。过量摄入盐会增加高血压病的风险,过量摄入糖会增加

糖尿病的风险,而过量摄入咖啡因则会对母婴健康产生不良影响。

合理控制体重 孕期体重的增长需要适度,避免过度肥胖或营养不良。合理的体重控制有助于降低妊娠期糖尿病、妊娠期高血压疾病等并发症的风险。

充足的水分摄入 保持足够的水分摄入对于孕期水肿的缓解和新陈代谢的正常进行至关重要。孕妇每天应保持良好的水分平衡,多喝水,多食用水果和蔬菜。

避免摄入生食 生食中可能携带细菌,增加感染的风险。在孕期尽量避免食用生的或未煮熟的食物,确保食物的安全性。

科学饮食对于母婴健康至关重要。通过多样化的膳食,摄入足够的营养素,合理控制体重,可以保障胎儿的良好发育和母体的健康,使孕妇度过一个健康愉快的孕期。在孕期,孕妇应该注重个体差异,根据自身情况合理调整饮食,同时始终保持良好的生活方式。如果有特殊情况或需要进一步的营养建议,建议孕妇咨询专业医生或营养师的意见。

(作者供职于仪陇县第二人民医院)

新生儿护理的基本知识和技巧

□谭利娜

新生儿是家庭的新成员,他们的到来给家庭带来了无尽的喜悦和期待。然而,对新手父母来说,照顾新生儿是一项艰巨的任务。本文主要介绍新生儿护理的基本知识和技巧。

新生儿是指出生4周以内的婴儿。他们刚刚离开母体,对外界环境需要时间适应。新生儿的生理特点包括以下几点。

体温调节能力差 新生儿汗腺发育不全,皮肤薄,皮下脂肪少,容易散热,且体温调节中枢尚未发育完全,体温容易波动。

消化系统发育不完善 新生儿消化系统尚未发育完全,对食物的消化吸收能力有限,容易出现消化不良、腹泻等问题。

免疫力较弱 新生儿免疫系统尚未发育完全,对外界病原体的抵抗力较弱,容易感染疾病。

父母应注重新生儿的护理和保健。下面是一些建议,帮助新手

父母呵护宝宝的健康。

提供舒适的环境 新生儿需要一个温暖、安静、舒适的环境。室温应保持在22摄氏度~24摄氏度,湿度保持在50%~60%。保持室内空气流通,避免对流风。新生儿的衣物应选择柔软、舒适、透气的材质,避免过厚或过薄。同时,保持室内安静,避免噪音干扰。

喂养与饮食 新生儿需要充足的营养来支持其快速的生长发育。母乳喂养是新生儿最理想的选择。母乳含有丰富的营养成分和免疫因子,有助于宝宝的健康成长。如果母亲无法母乳喂养,可以选择配方奶粉替代。父母在喂养时,要遵循按需喂养的原则,根据宝宝的实际情况来确定喂奶量和时间;在喂奶时,要保持宝宝的头和身体的直线位置,避免呛奶;喂奶后将宝宝竖抱,轻拍其背部,帮助排出胃内空气。

皮肤护理 新生儿的皮肤娇嫩、敏感,需要细心呵护。在皮肤护理方面,父母要保持宝宝皮肤清洁,每天用温水给宝宝洗澡,注意清洁皮肤褶皱处;选择温和、无刺激的婴儿专用护肤品,保持皮肤湿润;避免使用含有酒精、香料等化学物质的护肤品。

睡眠护理 良好的睡眠对新生儿的生长发育至关重要。在睡眠护理方面,父母要尽量让宝宝在白天保持清醒,晚上保持睡眠状态;创造良好的睡眠环境,保持室内安静、温暖、舒适,避免过度刺激;适当使用安抚工具,如安抚奶嘴等,有助于宝宝入睡。

总之,新生儿护理是一项需要细心和耐心的任务。了解新生儿的生理特点,提供舒适的环境,合理喂养与饮食,皮肤护理,睡眠护理等方面的知识,新手父母可以更好地呵护宝宝的健康和成长。

(作者供职于河南省儿童医院早产儿重症监护室)

弱视儿童训练护理注意事项

□邵思思

弱视是指眼球或视觉系统发育不良或受损,导致一个或两个眼睛的视觉减退或失明。这种病症通常出现在婴幼儿时期,如果不及时干预和治疗,将对未来的学习、生活和发展造成严重的影响。训练护理对帮助弱视儿童尽早康复和适应日常生活非常重要。在进行弱视儿童的训练护理时,有一些注意事项需要大家重点关注。

专业评估和诊断

弱视的确诊需要专业的眼科医生进行评估和诊断。一般情况下,眼科医生会使用眼部检查、视力测试等方法进行综合评估,可以有效地确定孩子是否患有弱视及具体的弱视类型。此外,一些先进的检测技术,如眼底成像、屈光不正检查等,也可用于确诊。因此,家长需要带着孩子寻求专业眼科医生的帮助。

及早开始治疗

一旦弱视诊断明确,最重要的是及早治疗。根据专业医生的建议,弱视儿童需要进行相应的治疗方案。治疗方案包括视觉训练、遮挡法等。视觉训练是弱视治疗的核心,包括眼球运动训练、图形识别练习、立体视觉训练等。在日常生活中,家长也可以通过一些简单的游戏和活动,如拼图、画画、找不同等,锻炼患儿的视力。年龄较大的弱视患儿,可以通过电子游戏、3D(三维)影视等方式进行训练。这些训练一方面可以有效提高患眼的视力,另一方面有助于促进眼睛的正常发育和功能的恢复。

此外,遮挡法也是治疗弱视的重要手段,通过对健眼的遮挡,迫使患眼主动参与到日常生活和学习中,从而提高患眼的视觉功能。

家长的配合与参与

在治疗过程中,家长的配合和参与也至关重要。家长需要密切配合医生,认真按照治疗方案对患儿进行日常训练,确保治疗的持续性和有效性。同时,家长也应该时刻关注患儿的视力变化,主动配合医生进行复查,并积极参与训练,鼓励和安慰患儿,营造良好的治疗氛围。

定期复查和调整训练计划

在治疗过程中,弱视患儿需要定期复查以调整训练计划。视力的改善是一个长期的过程,可能需要数月甚至数年的时间,因此需要患儿家长有足够的耐心。定期复查可以帮助医生及时发现患儿的变化和进展情况,从而及时调整训练计划,确保治疗的有效性和针对性。

日常生活中的护理

除了专业的治疗,日常生活中的护理也非常重要。患儿的饮食要保证营养均衡,多摄入富含维生素A和维生素C的食物,如胡萝卜、番茄、柑橘等,有助于眼睛健康。此外,合理安排患儿的用眼时间,避免长时间盯着屏幕或近距离用眼,保证充足的户外活动和体育锻炼,有助于患儿的全面发展和眼睛健康。

弱视患儿的训练护理是一个综合性的工作,需要家长、医生、患儿共同努力。专业的评估和诊断,有效的治疗和训练,家长的积极配合和日常生活的护理,可以帮助患儿早日摆脱弱视带来的困扰,享受良好的视力,提高生活质量。

(作者供职于枣庄市妇幼保健院眼科)

孕期牙齿敏感怎么办

□杨苏霞

齿敏感和其他牙齿问题。

其次,饮食习惯的改变也可能导致牙齿敏感。孕妇会偏好酸甜口味的食物。这些食物会刺激牙齿,导致牙齿敏感。孕妇进餐食较之前频繁,尤其是在夜间,这可能导致食物残渣在口腔中停留的时间较长,增加细菌滋生的风险,从而导致牙齿敏感。

最后,口腔卫生状况也是导致孕期牙齿敏感的重要因素。如果孕妇不注意口腔卫生,食物残渣和细菌在口腔中滋生,会导致龋齿和牙龈炎等口腔疾病,从而增加牙齿的敏感性。

孕妇应该养成良好的口腔卫生习惯,早晚刷牙,使用软毛牙刷和含氟量适中的牙膏;刷牙时要轻柔,不要过于用力;可以采用小范围旋转或上下刷洗的方式,也可直接使用电动牙刷,尽量避免横向擦拭牙齿。孕妇还应该使用牙线清洁牙缝,可以更好地清理牙缝中的残留物,减少细菌滋生。

孕妇还应该注意饮食习惯,避免食用过冷、过热、过甜、过酸的食物,以免刺激牙齿。孕妇应适量食用一些富含维生素C和钙的食物,如柑橘类水果、牛奶、豆制品等,有助于增

强牙齿的抵抗力。

如果孕妇牙齿敏感较为严重,还可以尝试使用脱敏牙膏。脱敏牙膏的作用机制是使用氧化锆、氟化物、蛋白凝剂等等来阻塞暴露的牙本质小管,还会通过硝酸钾、氯化钾等离子来降低神经末梢敏感度,以缓解牙齿酸痛等症状。

如果孕妇牙痛是由龋齿或牙龈炎引起的,可能需要进行根管治疗。为了防止早产或意外流产,孕妇在怀孕的前3个月和后3个月通常不建议做根管治疗。需要做根管治疗的孕妇,可以选择在孕中期或生产后进行。

小儿肺炎是一种常见的儿科疾病,科学护理对于患儿康复具有重要意义。

小儿肺炎的病因

病原体感染 小儿肺炎主要是由细菌、病毒等病原体感染引起的。其中,病毒是较常见的病原体,如流感病毒、腺病毒等。此外,支原体、衣原体等病原体,也会导致小儿肺炎。

体质因素 小儿的免疫系统尚未发育完全,抵抗力较弱,容易受到病原体的侵袭。此外,营养不良、佝偻病、贫血等疾病也会导致小儿抵抗力下降,从而感染肺炎。

环境因素 环境因素也是小儿肺炎的重要诱因之一。天气突变、室内通风不良、空气污染等环境因素会导致小儿呼吸道感染,从而引发肺炎。

小儿肺炎的护理

保持环境安静 家长应尽量保持环境安静,避免患儿受到外界刺激。同时,室内温度和湿度要适宜,保持空气流通。

饮食护理 患儿饮食应以清淡、易消化的食物为主,避免摄入油腻、辛辣、刺激性食物;同时,要保证足够的水分摄入,多吃水果和蔬菜,促进消化和吸收。

保持呼吸道通畅 肺炎患儿的呼吸道分泌物增多,容易堵塞呼吸道。家长应定期为患儿翻身拍背,帮助患儿排痰。同时,要保持室内空气流通,避免患儿受到烟雾等刺激性气体的刺激。

密切观察病情变化 家长要密切观察患儿的病情变化,如体温、呼吸、心率等指标。家长发现患儿有异常情况,应及时就医。同时,家长要定期带患儿到医院进行检查和治疗,根据医生的建议进行护理和治疗。

预防并发症 小儿肺炎容易并发其他疾病,如心力衰竭、呼吸衰竭等。因此,家长要积极帮助患儿预防并发症,如合理安排患儿的饮食、避免患儿过度劳累等。同时,家长要根据医生的建议对患儿进行药物治疗和抗生素治疗。

心理护理 患儿可能会感到恐惧和不安。家长要给予患儿足够的关爱和支持,帮助其建立信心,积极配合治疗。同时,可以通过游戏、音乐等方式缓解患儿的不良情绪,增强其心理舒适度。

小儿肺炎是一种常见的儿科疾病,病因包括病原体感染、体质因素、环境因素等。在护理过程中,家长要让患儿处于安静的环境,为患儿提供清淡、易消化的饮食,使患儿保持呼吸道通畅,观察患儿病情变化,预防并发症,为患儿进行心理护理;同时,要根据医生的建议进行药物治疗和抗生素治疗。

在日常生活中,家长可以加强患儿的免疫力,避免接触感染源,保持室内空气流通,预防小儿肺炎。同时,定期带孩子到医院进行体检和接种疫苗,也是预防小儿疾病的重要措施。

(作者供职于中山市人民医院南朗分院)

小儿遗尿的治疗及护理

□王双双

小儿遗尿也就是尿床,主要是指5岁以下儿童每周至少两次尿床,不能自主排尿,且持续时间达到3个月以上。

小儿遗尿主要跟膀胱功能紊乱、生理事律、中枢神经系统及遗传有一定的关系。一般来说,小儿遗尿会随着年龄的增长而逐渐消失,但是有一些小儿也可能持续到成年。还有一些小儿除了遗尿以外,且有尿频、尿急及排尿困难等症状,还可能发热,容易并发泌尿系统感染。对于小儿遗尿,需要引起家长重视,积极治疗。那么,小儿遗尿如何治疗及护理呢?

小儿遗尿的治疗

小儿遗尿的治疗方法因年龄、病情严重程度不同而有所不同,以下是一些常见的治疗方法。

行为疗法 养成良好的夜间排尿习惯,如固定大小便时间、适度减少夜间饮水量等。

药物治疗 可以使用一些药物来帮助患儿改善夜间排尿问题,如利尿剂、抗抑郁药等。

生物反馈疗法 通过电

极监测膀胱内的压力,帮助患儿训练控制膀胱的能力,从而改善夜间排尿问题。

手术治疗 对于极少数特别严重的病例,可以采用手术矫正夜间排尿问题。

需要注意的是,治疗小儿遗尿需要结合实际情况,综合考虑多种治疗方法的优缺点,并在医师的指导下进行。

小儿遗尿的护理

饮食控制 避免饮用含咖啡因的饮料,如可乐和茶,晚餐要适量,不要过度饮水。

调整排尿时间 培养患儿定时排尿的习惯,避免在睡觉前喝太多水。

培养患儿自信 家长应该给予患儿支持和鼓励,帮助他们建立自信心。

床上用品的选择 选择吸水性好的床垫和床上用品,及时更换床单、被套等物品。

帮助患儿训练肛门括约肌 通过训练肛门括约肌,提高患儿控制排尿的能力。

如果小儿遗尿较为严重,建议及时就医,接受专业的治疗。

(作者供职于枣庄市妇幼保健院)

以免引起不适。

除了养成良好的口腔卫生习惯和饮食习惯,孕妇还需要摄入足够的营养,以满足胎儿的生长和发育需求。孕妇应该多吃新鲜的蔬菜、水果、谷类,以及蛋白质丰富的食物,如苹果、大米、小米、鱼肉、牛肉等。孕妇还要尽量减少食用含有咖啡因的食物,完全避免食用含有酒精的食物。

孕妇的免疫力会下降,容易感染各种疾病。孕妇应该注意个人卫生,勤洗手、勤换衣,保持居住环境的清洁和通风。适度运动有助于孕妇保持身体健康和心理健康,但要避免剧烈运动和过度劳累。孕妇可以选择散步、瑜伽、游泳等轻度运动,同时要保证充足的睡眠和休息时间。

定期产检也是非常重要的,以便及时发现和处理孕期并发

症和胎儿异常情况。孕妇应该按照医生的建议,按时进行产检。

总之,孕期牙齿敏感是孕妇常见的口腔问题。孕妇应该注意养成良好的口腔卫生习惯和饮食习惯,可以自行尝试使用脱敏牙膏和缓解牙痛的方法。孕妇还应该定期进行口腔检查,预防口腔疾病。如果孕妇牙齿敏感的症状持续加重或影响日常生活,建议及时就医治疗。最后需要强调的是,孕期牙齿敏感和牙痛的治疗方法和药物选择需要特别谨慎。孕妇应该避免使用某些可能对胎儿造成影响的药物或治疗方法。因此,孕妇在进行治疗前,应咨询专业医生,遵循医生的建议和治疗方案。

(作者供职于广西医科大学附属武鸣医院)