

儿童过敏症状识别与应对方法

□张西娟

过敏反应是儿童常见的一种免疫系统异常反应,可能表现为皮肤、呼吸道、消化道等多个系统的症状。正确识别过敏症状并采取适当的应对措施,对保护儿童健康具有重要意义。

过敏症状识别	应对措施
皮肤症状 常见的过敏反应表现为接触致敏物质后5分钟~30分钟,孩子全身皮肤潮红,出现风团、瘙痒、肿胀等情况。常见过敏部位包括面部、眼睑、耳朵、嘴唇、舌头、手足等。	立即平卧 如果孩子出现呼吸困难、发憋、严重腹痛、心慌乏力、低血压甚至意识丧失等严重过敏反应,应立即让孩子平卧,保持气道通畅。
呼吸道症状 部分孩子还会出现流清涕、鼻塞、流眼泪、胸闷、发憋、喉咙紧、喘不上来气、声音嘶哑,甚至呼吸困难、窒息等。	使用过敏药物 在医生的指导下使用过敏药物,如抗组胺药、激素喷雾等,以缓解症状。
	呼救并前往医院 如果孩子仅表现为少量皮疹、瘙痒,无呼吸

困难、休克、胃肠道不适症状,可去除致敏物质后,局部涂抹炉甘石洗剂。但如果孩子出现严重过敏反应,应立即呼救并尽快前往医院就诊。

预防措施
母乳喂养 母乳喂养是预防过敏的有效方法。母乳含有丰富的免疫物质,可以为孩子提供免疫力,并主动刺激孩子的防御系统。对于有过敏性疾病家族史的孩子,母乳喂养可以降低患过敏性疾病的风险。
查找致敏物质 如果发现孩子的皮肤有红斑、皮疹或其他不正常现象,不论有无其他过敏症状,都要立即带孩子到儿科或皮

肤专科看医生。医生会给孩子做全面检查和试验,最后确定诊断。如果是过敏性皮炎,医生还会进一步寻找可能的致敏物质,指导下一步治疗和预防。

避免接触致敏物质 在日常生活中,家长应尽量避免孩子接触可能的致敏物质,如某些食物、宠物毛发、花粉等。如果孩子对某种食物过敏,应避免食用该食物。	增强免疫力 家长可以通过合理饮食、规律作息和适度运动等方式来增强孩子的免疫力,降低过敏风险。同时,避免孩子过度疲劳和情绪紧张,这些因素也可能诱发过敏反应。
--	--

作为女性健康的一个重要标志,月经是其生理周期的正常表现。当女性月经变得不正常,尤其是出现子宫异常出血的情况,这可能就是女性健康的“红色警报”。

子宫异常出血的定义 子宫异常出血是指女性月经周期中出现的不正常出血现象,包括月经量过多、月经周期过长、月经期间出血等。这些症状可能由多种原因引起,包括内分泌失调、子宫内膜异位症、子宫肌瘤等。

子宫异常出血的原因 **内分泌失调** 内分泌失调是子宫异常出血的常见原因之一。当女性体内的激素水平失衡时,会导致子宫内膜过度生长或脱落不正常,从而导致出血。

子宫内膜异位症 子宫内膜异位症是指子宫内膜组织生长在子宫以外的部位,如卵巢、盆腔等。这些异位的子宫内膜在月经周期中也会脱落,导致异常出血。

子宫肌瘤 子宫肌瘤是一种常见的良性肿瘤,会影响子宫内膜的正常生长和脱落,从而导致异常出血。

更年期变化 随着更年期的到来,女性激素水平发生变化,可能导致子宫异常出血。

子宫异常出血的危害 **贫血** 长期子宫异常出血可能导致贫血,影响女性的身体健康。

不孕 子宫异常出血可能影响受精卵的着床和发育,增加不孕的风险。

感染 长期出血可能导致感染,引发盆腔炎等疾病。

如何应对子宫异常出血 **及时就医** 一旦发现子宫异常出血,应尽快就医,以便及时诊断和治疗。

调整生活方式 保持规律的作息,避免过度劳累,保持良好的心态,有助于调节内分泌,改善子宫异常出血的症状。

合理饮食 多吃富含铁质的食物,如瘦肉、动物肝脏等,有助于预防贫血;同时,避免食用辛辣、刺激性食物,以免加重出血症状。

药物治疗 根据医生的建议,可能需要使用激素类药物或中药来调节内分泌,从而改善子宫异常出血的症状。

手术治疗 对于一些严重的子宫异常出血情况,可能需要通过手术来治疗,如对于较大的子宫肌瘤或子宫内膜异位症,需要通过手术切除病变部位。

预防子宫异常出血 **定期检查** 定期进行妇科检查,可以及早发现潜在的疾病,预防子宫异常出血。

保持健康的生活方式 保持规律的作息,保持良好的心态,有助于调节内分泌,预防子宫异常出血。

合理饮食 均衡饮食,多吃富含维生素和矿物质的食物,有助于维持内分泌平衡,预防子宫异常出血。

避免过度使用激素类药物 避免长期使用激素类药物,以免引起内分泌失调,导致子宫异常出血。

及时治疗妇科疾病 如果发现妇科疾病,如子宫内膜炎、盆腔炎等,应及时治疗,预防子宫异常出血。

总之,子宫异常出血是女性健康的重要“红色警报”。一旦出现这种情况,应及时就医并遵循医生的建议进行治疗。

(作者供职于山东省聊城市阳谷县中心医院)

子宫异常出血的原因及应对措施

□唐秀青

新生儿疾病筛查的重要性

□赵 妍

随着社会的进步,医疗卫生机构可以用简易、快速、敏感且高性价比的实验室方法,对严重危害新生儿健康的先天性疾病、遗传性疾病进行检测,让患有这些疾病的新生儿,在临床症状出现之前就能早诊断、早治疗、早干预。

早期筛查是保障新生儿健康的关键,通过新生儿疾病筛查,医生可以在宝宝出生后的较短时间内确定是否需要进一步的检查或治疗。不仅如此,早期筛查还可以让家长了解宝宝健康状况,在宝宝出现临床症状前早诊断、早治疗、早干预,对防止残疾、提高出生人口质量有着重要意义。

新生儿疾病筛查可以检测到许多常见的遗传代谢疾病和听力障碍。其中的一些疾病会导致宝宝的智力发育受到影响,成为终身不可逆转的问题。我国传统的新生儿疾病筛查项目主要包括先天性甲状腺功能低下症(CH)、苯丙酮尿症(PKU)、葡萄糖-6-磷酸脱氢酶(G6PD)缺乏症也叫“蚕豆病”、先天性肾上腺皮质增生症(CAH)以及新生儿听力筛查。

苯丙酮尿症 一种隐性遗传病,因苯丙氨酸羟化酶的活性降低或缺失,苯丙氨酸及其代谢产物在体内蓄积导致疾病,临床表现为智力低下,皮肤、毛发色素减退和鼠尿臭味。

先天性甲状腺功能减退症 这是一种甲状腺素合成不足的疾病,容易引起生长发育迟缓、智力落后,俗称“呆小症”。

葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症 俗称蚕豆病,由于G6PD基因突变,导致该酶活性降低,红细胞不能抵抗氧化损伤而遭受破坏,引起溶血性贫血。

先天性肾上腺增生症 一种隐性遗传病,因苯丙氨酸羟化酶的活性降低或缺失,苯丙氨酸及其代谢产物在体内蓄积导致疾病,临床表现为智力低下,皮肤、毛发色素减退和鼠尿臭味。

先天性肾上腺增生症 一种隐性遗传病,因苯丙氨酸羟化酶的活性降低或缺失,苯丙氨酸及其代谢产物在体内蓄积导致疾病,临床表现为智力低下,皮肤、毛发色素减退和鼠尿臭味。

先天性肾上腺增生症 一种隐性遗传病,因苯丙氨酸羟化酶的活性降低或缺失,苯丙氨酸及其代谢产物在体内蓄积导致疾病,临床表现为智力低下,皮肤、毛发色素减退和鼠尿臭味。

先天性肾上腺增生症 一种隐性遗传病,因苯丙氨酸羟化酶的活性降低或缺失,苯丙氨酸及其代谢产物在体内蓄积导致疾病,临床表现为智力低下,皮肤、毛发色素减退和鼠尿臭味。

先天性肾上腺增生症 一种隐性遗传病,因苯丙氨酸羟化酶的活性降低或缺失,苯丙氨酸及其代谢产物在体内蓄积导致疾病,临床表现为智力低下,皮肤、毛发色素减退和鼠尿臭味。

先天性肾上腺增生症 一种隐性遗传病,因苯丙氨酸羟化酶的活性降低或缺失,苯丙氨酸及其代谢产物在体内蓄积导致疾病,临床表现为智力低下,皮肤、毛发色素减退和鼠尿臭味。

盆腔炎——女性健康的「隐形杀手」

□李 良

在女性健康问题中,盆腔炎是一个相对低调但严重的难题。这一疾病如果不及时治疗,会导致多种严重的后果,甚至影响女性生育能力。

什么是盆腔炎 盆腔炎是指盆腔内女性生殖器官的感染性炎症。通常涉及子宫、输卵管、卵巢和周围组织。较常见的病原体包括细菌、病毒和真菌,其中细菌感染是主要原因。

盆腔炎的病因 **性传播感染** 性传播感染是导致盆腔炎的主要原因之一。常见的性传播疾病如淋病、梅毒、衣原体和支原体感染都可能导致盆腔炎。

子宫内操作 子宫内操作的医疗行为,如人工流产、宫内节育器的插入等,可能引入细菌,增加感染的风险。

产后感染 分娩后,女性宫颈口开放,容易受到细菌感染,特别是在卫生条件较差的情况下。

宫颈炎 宫颈炎的存在可能使细菌更容易进入子宫内。

盆腔炎的症状 盆腔炎的症状因个体差异而异,但常见的症状包括以下几种。

下腹疼痛 持续或间歇性的下腹疼痛,性生活或月经期间可能加重。

异常阴道分泌物 异味、颜色变化或增加的阴道分泌物。

尿频或排尿疼痛 受累的子宫颈附件可能对膀胱产生压力,导致尿频或排尿疼痛。

月经不规律 盆腔炎可能影响子宫和卵巢的正常功能,导致月经不规律。

盆腔炎的预防 **安全性行为** 使用安全套等避孕措施,减少性传播感染的风险。

保持良好卫生 维护外部的清洁,避免使用刺激性的洗液产品。

规范医学操作 在医学操作中,特别是子宫内操作时,确保医疗器械和环境的清洁。

定期体检 定期进行妇科检查,及时发现潜在问题。

盆腔炎的治疗 **抗生素治疗** 盆腔炎主要是由细菌引起,因此抗生素是主要的治疗手段。医生通常会根据患者的症状、病原体和药物敏感性选择适当抗生素。常用的抗生素包括阿莫西林、多西环素、头孢菌素等。患者应按照医生的建议完成整个疗程,即使症状在早期得到缓解也不能中途停药。

服用止痛药 可以使用非处方药或医生开具的止痛药来缓解由盆腔炎引起的疼痛和不适。

在一些情况下,药物治疗可能无法有效治疗盆腔炎,或患者的情况已经非常严重,需要进行手术治疗。

腹腔镜手术 医生会使用腹腔镜进行手术,通过小切口引入镜头和工具,清除感染部分,修复受损的器官。

引流 如果存在脓肿,医生会需要进行引流,将脓液排出。

盆腔炎虽然在一定程度上是女性健康的“隐形杀手”,但通过良好的生活习惯、安全性行为、定期体检以及合理的医学操作,可以降低患病风险。

(作者供职于山东省济宁市兖州区人民医院)

呼吸道感染是儿童时期常见的健康问题之一,尤其是在气候多变、季节交替的时候。良好的呼吸道护理对于孩子的健康非常重要,不仅可以减少感染的风险,还能提高免疫力。以下是一份详细的呼吸道护理指南,帮助家长采取应对措施,让孩子呼吸畅快,远离呼吸道感染。

保持室内空气清新 良好的室内空气质量对于呼吸道健康非常重要,如在室内保持良好通风,定期清理灰尘,避免使用有害化学物质的清洁剂等。室内植物也是净化空气的良好选择,可以吸收有害物质,释放氧气。

保持适当的室内温度和湿度 适宜的室内温度和湿度有助于保持呼吸道湿润,减少呼吸道感染的风险。家长应根据季节和气候变化,调整室内温度和湿度,避免孩子因寒冷或干燥而出现呼吸道问题。

饮食调理 营养均衡的饮食对孩子的免疫系统有着直接的影响。家长应根据季节和气候变化,调整室内温度和湿度,避免孩子因寒冷或干燥而出现呼吸道问题。

定期运动锻炼 适度运动有助于提高免疫系统的功能,减少呼吸道感染风险。家长应鼓励孩子参与户外活动,增强体质,但在恶劣天气下要注意保暖。

定期清洗消毒玩具和物品 孩子经常接触的玩具和物品容易成为细菌和病毒的传播媒介。家长应定期清洗和消毒这些物品,以减少细菌和病毒的滋生。同时,避免使用刺激性清洁剂或消毒剂,以减少对呼吸道的刺激。

合理规划户外活动 避免在空气污染较重的日子将孩子带到户外。空气质量不佳时,尽量减少户外活动,或者选择在清晨或傍晚时段进行外出活动。

保持规律的作息习惯 保持规律的作息习惯是预防感染的基础。家长应教育孩子经常洗手,特别是在接触食物、玩具后,以减少细菌和病毒的传播。

避免接触致敏物质 了解孩子是否对某些致敏物质敏感,如花粉、宠物毛发等。采取相应措施,减少致敏物质的接触,有助于预防过敏性呼吸道疾病。

及时处理感冒症状 一旦孩子出现感冒症状,应及时采取措施。保持充足的休息,多喝水,使用合适的药物缓解症状。如果孩子呼吸道感染症状持续或加重,要及时就医。

定期体检 定期带孩子进行健康体检,及时发现和处理呼吸道问题。医生可以提供个性化的建议,确保孩子的呼吸系统健康。

呼吸护理 呼吸护理是孩子健康成长的重要组成部分。通过以上的指南,家长可以从生活细节入手,全面提高孩子的呼吸系统健康水平。同时,家庭成员也应该养成良好的卫生习惯,共同为孩子创造一个清新、健康的生活环境,让他们远离呼吸道感染困扰,享受快乐成长的每一天。

(作者供职于山东省泗水县人民医院)

如何应对女性更年期问题

□王海燕

随着年龄的增长,女性身体会经历许多生理变化,其中更年期是一个重要的阶段。在更年期,许多女性会经历情绪波动,包括焦虑、抑郁和情绪不稳定等问题。这些变化可能对女性生活质量造成负面影响。因此,建立一套全面的身心健康护理计划,对应对女性更年期情绪波动非常重要。

保持规律的作息习惯 保持规律的作息习惯,有助于调节女性内分泌系统,减轻更年期的症状。

均衡饮食 均衡饮食有助于提供足够的营养素,增强身体免疫力,减少情绪波动。

适量运动 适度运动有助于释放压力,增强身体素质,改善心情。

保持良好的社交关系 与家人和朋友保持良好的社交关系,分享彼此的感受和经历,有助于减轻更年期的孤独感和焦虑感。

学会自我调节 学会自我调节是应对女性更年期情绪波动的重要技能之一。以下是一些建议。

深呼吸和冥想 深呼吸和冥想有助于放松身心,减轻焦虑和压力。

转移注意力 当感到情绪波动时,可以尝试将注意力转移到其他事物上,如阅读、听音乐、做手工等。

培养兴趣爱好 培养兴趣爱好有助于丰富生活,减轻女性更年期的孤独感和焦虑感。

接受自己的情绪 接受自己的情绪是应对女性更年期情绪波动的重要一步。不要试图压抑或否认自己的情绪,而是尝试理解和接受它们。

寻求社会支持 寻求社会支持是应对更年期情绪波动的重要途径之一。以下是一些建议。

参加志愿活动 参加志愿活动可以让你关注到其他人的需要,从而减轻自己的压力和焦虑感。同时,志愿活动还可以让你结交新朋友,拓展社交圈子。

总之,应对女性更年期的情绪波动需要多方面的努力和支持。了解更年期、寻求专业帮助、调整生活方式、学会自我调节以及寻求社会支持都是重要的措施。通过这些措施的实施,你可以更好地应对更年期的挑战,保持身心健康。

(作者供职于山东省高密市妇幼保健院)

自己的情绪,而是尝试理解和接受它们。

寻求社会支持 寻求社会支持是应对更年期情绪波动的重要途径之一。以下是一些建议。

与家人和朋友保持联系 与家人和朋友保持联系可以获得情感上的支持和理解。他们可以提供安慰、鼓励和支持,帮助你渡过难关。

加入社交团体 加入社交团体可以让你结交新朋友,分享彼此的经历和感受。这有助于减轻女性更年期的孤独感和焦虑感。

参加志愿活动 参加志愿活动可以让你关注到其他人的需要,从而减轻自己的压力和焦虑感。同时,志愿活动还可以让你结交新朋友,拓展社交圈子。

总之,应对女性更年期的情绪波动需要多方面的努力和支持。了解更年期、寻求专业帮助、调整生活方式、学会自我调节以及寻求社会支持都是重要的措施。通过这些措施的实施,你可以更好地应对更年期的挑战,保持身心健康。

(作者供职于山东省高密市妇幼保健院)

寻求社会支持 寻求社会支持是应对更年期情绪波动的重要途径之一。以下是一些建议。

与家人和朋友保持联系 与家人和朋友保持联系可以获得情感上的支持和理解。他们可以提供安慰、鼓励和支持,帮助你渡过难关。

加入社交团体 加入社交团体可以让你结交新朋友,分享彼此的经历和感受。这有助于减轻女性更年期的孤独感和焦虑感。

参加志愿活动 参加志愿活动可以让你关注到其他人的需要,从而减轻自己的压力和焦虑感。同时,志愿活动还可以让你结交新朋友,拓展社交圈子。

总之,应对女性更年期的情绪波动需要多方面的努力和支持。了解更年期、寻求专业帮助、调整生活方式、学会自我调节以及寻求社会支持都是重要的措施。通过这些措施的实施,你可以更好地应对更年期的挑战,保持身心健康。

(作者供职于山东省高密市妇幼保健院)

寻求社会支持 寻求社会支持是应对更年期情绪波动的重要途径之一。以下是一些建议。

与家人和朋友保持联系 与家人和朋友保持联系可以获得情感上的支持和理解。他们可以提供安慰、鼓励和支持,帮助你渡过难关。

加入社交团体 加入社交团体可以让你结交新朋友,分享彼此的经历和感受。这有助于减轻女性更年期的孤独感和焦虑感。

参加志愿活动 参加志愿活动可以让你关注到其他人的需要,从而减轻自己的压力和焦虑感。同时,志愿活动还可以让你结交新朋友,拓展社交圈子。

总之,应对女性更年期的情绪波动需要多方面的努力和支持。了解更年期、寻求专业帮助、调整生活方式、学会自我调节以及寻求社会支持都是重要的措施。通过这些措施的实施,你可以更好地应对更年期的挑战,保持身心健康。

(作者供职于山东省莒县人民医院)

为什么要对产妇进行心理护理

□李凤娟

当你刚成为一个孩子的母亲,这也是人生中最珍贵和充实的时刻。这个时候,除了要

对新生儿进行无微不至的关怀以外,我们还要关注产妇的心理健康问题。

怀孕和分娩是一段有挑战的旅程。在这个过程中,许多孕妇会面临各种各样的情绪和心理压力。下面是一些常见的心理问题。

孕期压力 从怀孕开始,孕妇的身体经历了巨大的变化,荷尔蒙水平波动,体重增加等。这些变化不仅对身体有影响,还会对情绪和心理状态产生影响。

产前焦虑 准备迎接一个新

生命的到来是一件非常重要的事情,但同时也会带来压力和焦虑,如宝宝的健康、生活方式的改变和承担的责任等问题会引发许多忧虑。

产后抑郁 产后抑郁是一种常见的产后心理健康问题。它可能导致情绪低落、疲劳、失眠、注意力不集中等症状,严重时会对母婴关系和整个家庭环境产生负面影响。

既然我们已经认识到了这些问题,让我们一起探讨如何应对产后心理健康吧。

寻找有效的支持系统 在面对产后心理变化时,拥有一个有

效的支持系统非常重要。家人、朋友和专业的支持组织能够给予情感上和实际上的支持。和其他新妈妈交流经验是很有益的,可以加入产后康复班、亲子活动社群或在线妈妈群,与其他新妈妈分享自己的困惑和快乐。这样的交流不仅能帮助大家找到解决问题的方法,还能感到安慰和理解。同时,寻求专业帮助也是必要的。专业的心理咨询师或医生能够提供个性化的建议和辅导,帮助处理产后心理问题。

健康饮食和适当锻炼 饮食和锻炼对于维持良好的心理健康非常重要,合理的饮食和适度运

动有助于改善情绪、调节压力和增加幸福感。合理的饮食应包含丰富的蛋白质、维生素和矿物质以及新鲜水果、蔬菜和全谷物,它们可以提供人体所需的营养物质,帮助产妇保持体力和精神状态

的平衡。锻炼也是缓解产后焦虑和压力的有效方法,可以选择适合自己的运动方式,如瑜伽、散步或慢跑等。这些活动都有助于释放压力,提高心理健康水平。

保持良好的睡眠习惯 睡眠是恢复身体和大脑功能的关键。然而,育儿阶段常常会打乱正常的睡眠模式。为了改善睡眠质量,你可以尝试以下方法。建立

一个固定的睡眠时间表,每天都按时上床睡觉;创造一个安静、舒适的睡眠环境,避免噪音和强光的干扰;在睡前放松身心,可以尝试听轻音乐、冥想或泡个热水澡;如果宝宝需要夜间哺乳,尝试与伴侣分担夜间护理任务,以减轻负担。

关注产后心理健康是每位新妈妈应该重视的问题,通过了解产后心理变化、寻找有效的支持系统、保持健康的饮食和锻炼习惯等,我们可以更好地应对产后心理问题。

(作者供职于山东省莒县人民医院)