

女性应该掌握的妇科知识

□倪 丽

在日常生活中,女性承担着多重角色,她们是母亲、女儿、妻子、职业女性。无论在哪个角色中,女性的健康都是至关重要的。然而,许多女性由于缺乏必要的妇科知识,往往忽视了自己的健康状况。

红糖水不能治愈所有痛经

痛经是许多女性常见的问题,但红糖水并不能治愈所有类型的痛经。虽然红糖水含有一些有助于缓解疼痛的物质,但它并不能解决所有问题。因此,如果存在痛经问题,最好的方法是咨询医生,了解更具体的治疗方案。

做妇科检查无须害羞

妇科检查是保持女性健康的

重要部分,但许多女性因为害羞而避免进行检查。妇科检查是非常重要的,因为它可以帮助医生发现潜在的健康问题,如子宫颈癌、乳腺癌等。因此,女性应该克服害羞心理,定期进行妇科检查。

注意阴道的异常分泌物

阴道分泌物是女性生殖健康的“晴雨表”。如果发现阴道分泌物的颜色、气味或数量出现异常,这可能是身体发出的警告信号。这些异常情况预示着感染、炎症、其他潜在的健康问题。因此,对于任何与往常不同的分泌物变化,女性都应保持警惕,并及时寻求医生的意见,可以通过早期诊断和治疗,维护生殖系统的健康,

确保生活质量不受影响。

宫颈糜烂不是病

宫颈糜烂是一种常见的生理现象,而非疾病。是由于雌激素水平的变化所引起的,大部分情况下属于正常的生理反应。因此,如果被诊断出宫颈糜烂,不必过于担忧。重要的是保持冷静,并定期进行宫颈筛查。通过宫颈筛查,医生可以监测宫颈的健康状况,及时发现并处理潜在的异常情况。与医生保持密切的沟通和合作,遵循他们的建议,是维护宫颈健康的关键。

切忌过度清洁

保持生殖器官的清洁卫生非常重要,但过度清洁可能会带来一

些问题。温和的清洁产品和清水进行适当的清洁是必要的,但避免使用含有刺激性化学物质的清洁剂和化妆品。而过度清洁可能导致菌群失衡和炎症等问题,这是由于过度清洁可能破坏阴道内的自然平衡环境,让有害细菌得以滋生,从而引发感染和炎症。另外,使用含有刺激性化学物质的清洁剂和化妆品也可能会对皮肤造成刺激,引起不适或过敏反应。

正确避孕

避孕是每个女性的责任,正确的避孕方法可以避免不必要的怀孕和潜在的健康风险。了解各种避孕方法,选择适合自己的方式,并正确使用是至关重要的。

同时,对于已经怀孕的女性,了解流产的危害和后果也是必要的。虽然流产是一种常见的避孕方法,但它对身体的伤害和潜在风险也不容忽视。因此,选择正确的避孕方法并正确使用是每个女性必须关注的问题。

在女性的生活中,了解并掌握妇科知识是非常重要的。这些知识不仅可以帮助女性更好地照顾自己的身体健康,还可以预防许多常见的妇科问题。因此,女性应该积极学习妇科知识,并将其应用到生活中。记住,关爱自己,就是关爱未来的健康和幸福。

(作者供职于山东省临朐县中医院)

宝宝便秘应注意这些事项

□赵雪清

如果宝宝有以下表现应考虑便秘:大便困难,大便性状干、粗、硬,有的甚至出现肛裂、出血;排便次数减少,间隔时间延长,每周排便不到两次。

宝宝便秘的原因

饮食问题 宝宝饮食中纤维素摄入不足、饮水量不足,都可能导致便秘。母乳喂养的宝宝通常较少出现便秘,母乳量不足所致便秘常伴体重不增,而人工喂养的宝宝则较容易出现。

肠道问题 宝宝胃肠道功能发育不完善、肠道蠕动慢,易出现便秘。此外,肠道菌群失调也可能导致便秘。

生活习惯 宝宝没有养成良好的排便习惯,或者生活规律被打乱,也可能导致便秘。

此外,需注意排除肠道疾病、内分泌代谢疾病等或者口服抗胆碱能药物、抗癫痫药物等引起的便秘。

宝宝便秘的护理方法

饮食调整 纯母乳喂养宝宝,若乳量不足所致便秘只需增加乳量即可,若是乳量足宝妈应注意自己的饮食结构调整。混合喂养

或人工喂养的宝宝,宜选择更接近母乳的配方乳。对于已添加辅食宝宝,适当增加饮水量,同时给宝宝搭配的食物中鱼、肉、蛋与谷物的比例要适当,饮食宜清淡,另外适当增加纤维素的摄入量。

腹部按摩 以肚脐为中心,顺时针方向轻轻按摩宝宝的腹部,可以帮助促进肠道蠕动,缓解便秘。

建立良好的排便习惯 家长可以定时引导宝宝排便,帮助宝宝建立良好的排便习惯。

增加活动量 适当的活动可以促进宝宝的肠道蠕动,缓解便秘。

物理方法 宝宝有便秘但排便困难时,可以用适当粗细的肥皂条用水润湿后,刺激宝宝的肛门引起排便。

外科治疗 经内科保守治疗效果差可咨询外科意见。

预防宝宝便秘的方法

饮食预防 家长应保证宝宝饮食均衡,适当增加蔬菜、水果等富含纤维素的食物。同时,注意给宝宝足够的水分。

运动预防 适当的运动可以促进肠道蠕动,家长可以多带宝

宝出门走走。

预防用药 在医生的指导下,可以适当给宝宝补充一些益生菌等预防便秘的药物。

注意环境 保持室内空气流通,保证室内环境清洁卫生,避免宝宝接触有害物质。

定期体检 定期带宝宝去体检,了解宝宝的健康状况,及时发现并处理问题。

注意事项

避免过度使用开塞露等通便药物,以免产生依赖或出现其他不适。

对于长期便秘的宝宝,应积极寻找病因,针对病因进行治疗。

在宝宝便秘得到缓解后,家长应关注宝宝的饮食和生活习惯,预防便秘再次发生。

如果宝宝便秘情况严重,应及时就医寻求专业医生的建议和治疗方案。

如果宝宝在使用一些抗癫痫类药物或其他药物时出现便秘症状时,家长应咨询医生的建议或更换药物以减轻便秘症状。

(作者供职于山东省滨州市第二人民医院)

乳腺癌的治疗及护理

□葛云亮

乳腺癌是一种常见的恶性肿瘤,容易出现在女性中,导致乳腺癌的原因很多,其中遗传因素属于高危因素。营养过剩、过于肥胖、长期高脂饮食、过度饮酒等,都可能增加乳腺癌的发生概率。发现乳腺癌之后,需要及时治疗,避免病情加重。

乳腺癌有哪些临床的症状

乳房肿块 这是乳腺癌的典型症状,一般为单侧单发,肿块不容易被推动,大多数的患者会出现无痛性的肿块,少数患者可能伴有隐痛,或者是刺痛感。

乳房皮肤异样 因为乳房肿块容易侵犯周围局部组织,所以会牵拉皮肤,从而出现皮肤凹陷的情况,还有一些患者的皮肤会呈现橘皮样的改变。

乳头以及乳晕异常 肿块侵犯乳头以及乳晕下区的时候,容易牵拉乳头,从而出现乳头凹陷。如果是特殊类型的乳腺癌,还可能会出现乳头以及乳晕还有周边的皮肤瘙痒,严重情况下还可能形成溃

瘍。

乳头溢液 有一些乳腺癌患者,在哺乳期,或者是妊娠期,可能会出现乳头溢液的情况,一般为血性、浆液或者是水样的液体。

腋窝淋巴结肿大 如果癌细胞侵犯周围淋巴结,且向局部的淋巴引流区转移,这个时候就容易出现腋窝淋巴结肿大的情况。

乳腺癌怎么治疗

化疗 分为辅助化疗以及新辅助化疗。辅助化疗一般用于手术后的全身化疗,主要的作用是清除微小病灶,避免癌灶转移以及复发。新辅助化疗一般用于手术或者是放疗之前的全身化疗,主要的作用在于让肿瘤缩小。

内分泌治疗 主要的作用是阻滞癌细胞生长,常用药物有托瑞米芬、阿那曲唑、依西美坦等。

靶向治疗 通过特异性干扰,阻断肿瘤生长,常用药物有曲妥珠单抗、帕妥珠单抗等。

手术治疗 常用的手术方式包括保留乳房手术、全乳房切除术、

根治术和扩大根治术,还有改良根治术等,患者的实际情况不同,使用的手术方式也会有差异。

放射线治疗 这也是一种局部治疗的方式,通过辐射线杀死癌细胞,一般与手术治疗,以及化疗搭配使用。

乳腺癌怎么护理

乳腺癌患者需要调整自己的饮食结构,避免高糖饮食,且不要吃激素含量过高的食物。还需要改变自己的生活习惯,比如早睡早起,不要熬夜,保证充足的睡眠时间很重要。同时,需要根据自身的情况,适当进行运动,但是不宜进行剧烈的运动。

乳腺癌患者还要注意保持良好的心态,不要有太大的心理负担,患者家属也需要多跟患者沟通交流。手术后的患者家属,还要注意观察患者引流管内液体的颜色,以及液体量,如果出现异常情况,及时告知医生,进行相应的处理。

(作者供职于山东省沂源县人民医院)

人流手术是一种常见的妇科手术,手术后需要一定的护理和康复时间。

人流手术的过程

手术当天,患者应穿着便于穿脱的内裤和外裤。出门前,带几片卫生护垫或卫生巾。

患者到医院后,进行尿检和B超检查,以确认宫内孕和判断怀孕天数、孕囊大小和位置,并排除宫外孕的危险。

手术前铺好无菌洞巾。同时,需要建立静脉通道,进行麻醉或输液,并准备好抢救物品和手术过程中所使用的各种医疗器械。

在手术过程中,会先扩张患者的宫颈,然后使用吸管在压力的作用下将患者宫腔内的孕囊和蜕膜吸出体外。手术后,医生会检查吸出的蜕膜和孕囊,判断手术是否成功。

手术后,护士会拔掉静脉输液针,患者需要在医院观察1小时~2小时,如果没有异常情况就可以离院回家。

人流手术后的护理

休息指导 告知患者术后需要休息一段时间,避免剧烈运动和性生活。同时,为患者提供必要的术后用药和抗生素,预防感染。

观察出血情况 人流手术后,患者可能会出现阴道出血的情况。需要密切观察出血量、颜色等,如有异常应及时处理。

心理支持 术后患者可能会因为手术结束而产生新的情绪波动,如失落、空虚等。护理人员需要继续给予心理支持,帮助患者平稳度过这一阶段。

饮食护理 人流手术后需要特别注意饮食护理。手术后应选择清淡、易消化的食物,避免油腻、辛辣、刺激性食物,以免影响消化功能和加重身体负担。建议多食用高蛋白、高维生素、高矿物质的食物,如瘦肉、蛋类、豆类、新鲜蔬菜和水果等,以补充身体所需的营养素。同时,保持充足的水分摄入,以促进身体代谢和排出体内的毒素。

个人卫生 人流手术后需要注意个人卫生,保持外阴清洁干燥。每天用温水清洗外阴,勤换内裤免感染。术后一个月内禁止性生活和盆浴,以免引起感染和影响身体恢复。

避孕措施 人流手术后应采取可靠的避孕措施,避免再次意外怀孕。避孕方法可根据个人情况和医生建议选择适合自己的避孕方式,如使用避孕套、放置宫内节育器等。同时,了解避孕知识,增强自我保护意识,避免不必要的身体伤害。

复查与随访 人流手术后应定期到医院复查,以便及时了解身体恢复情况。复查时间根据个人情况和医生建议而定,一般建议在手术后一个月左右进行复查。如有异常症状或问题,应及时就医和咨询医生。

综上所述,人流手术后的护理要点包括休息与活动、饮食护理、个人卫生、观察病情、心理调适、避孕措施、复查与随访等方面。通过合理的护理和关爱自己,有助于加速身体康复和提高生活质量。同时,如有任何异常症状或问题,应及时就医和咨询医生。

(作者供职于山东省聊城市东昌府区妇幼保健院)

四维彩超带你走进宝宝的世界

□李 娜



四维彩超是一种超声波检查技术,比传统的B超更先进。四维彩超不仅可以观察宝宝的生长情况,还能捕捉到宝宝的各种动作和表情,带我们走进宝宝的世界。

四维彩超,为宝宝提供第一张彩色照片,当你拿着一张还未出生的宝宝的彩色照片时,是不是觉得特别珍贵?四维彩超就像给宝宝拍摄的第一张彩色照片,让我们能更清晰地看到宝宝的样子。通过四维彩超,我们可以观察到宝宝的面部表情、肢体动作以及各种细微的生理变化。这不仅增加了我们对宝宝的了解,还能让我们提前体验到与宝宝互动的乐趣。

四维彩超的另一个神奇之处在于它的动态观察功能。传统的B超只能捕捉到宝宝的静态图像,而四维彩超则可以让让我们观察到宝宝在肚子里的生活点滴。比如,我们可以看到宝宝打哈欠、伸懒腰、吮手指等各种可爱的动作。这些细节不仅让我们更加了解宝宝的的生活习性,还能增加我们的亲子互动。

当然,四维彩超不仅仅是为了让我们看看宝宝长啥样,还是孕妈妈们孕期的“小助手”。通过四维彩超,医生可以更准确地监测宝宝的生长情况,评估是否存在胎儿畸形、染色体异常等问题,不仅可以

提前发现问题,还能及时采取措施,保护母婴健康。所以,当医生建议进行四维彩超检查时,孕妈妈一定要积极配合。这可是一次难得的机会,让我们更深入地了解宝宝在肚子里的生活状态,还能为未来的育儿之路打下坚实基础。有了四维彩超,孕妈妈还可以享受到与宝宝的第一次亲密接触。在检查过程中,医生会将探头轻轻放在孕妈妈肚皮上,然后开启四维彩超模式。这时,孕妈妈们就可以清晰地看到宝宝在肚子里的各种动作和表情。这不仅仅是一种神奇的体验,还能让孕妈妈们与宝宝建立更紧密的情感联系。

在进行四维彩超检查时,孕妈妈一定要选择正规、专业的医疗机构。确保医生具备丰富的经验和专业的技能,才能获得准确可靠的检查结果。同时,孕妈妈们也要保持放松的心态,相信自己的宝宝是最健康的!

四维彩超作为一种先进的超声波检查技术,为我们提供了一个走进宝宝世界的窗口,也是孕期保健的重要手段之一,有助于保护母婴健康。希望每位孕妈妈都能珍惜这个难得的机会,与宝宝共同度过一个美好的孕育旅程。

(作者供职于山东省济宁市泗水县中医医院)

高龄产妇孕期护理与风险防范

□李红霞

高龄产妇是一个特殊的群体,年龄在35岁以上的女性怀孕后,不仅自己面临着身体和心理上的巨大变化,同时也需要特别关注胎儿的健康状况。因此,高龄产妇在孕期需要更多的护理和关注,以确保母婴健康。

孕期护理

定期产检 高龄产妇应增加产检次数,密切关注胎儿的生长发育情况。定期产检可以及时发现并处理孕期可能出现的问题,如妊娠期糖尿病、妊娠期高血压等。

调整作息 高龄产妇应保持规律的作息时间,充足的睡眠有助于胎儿发育。同时,适当的运动也有助于身体健康,可选择散步、孕妇瑜伽等轻度运动。

均衡饮食 高龄产妇应注重营养均衡,多吃蔬菜、水果,适量补充蛋白质和脂肪,避免过度肥胖或营养不良。同时,应避免食用生冷、辛辣等刺激性食物。

心理调适 高龄产妇容易产生焦虑、压力等情绪问题,需要进行心理调适。可以参加孕妇课程、交流会等活动,与同龄孕妇交流心得,缓解紧张情绪。

风险防范

预防妊娠期并发症 高龄产妇容易出现妊娠期糖尿病、妊娠期高血压等并发症,应积极预防。保持健康的生活方式,控制体重,定期监测血压和血糖等指标。

关注胎儿健康 高龄产妇应特别关注胎儿的健康状况。定期进行胎心监测、超声检查等,了解胎儿的生长情况,及时发现并处理问题。

增强免疫力 高龄产妇应注意增强免疫力,预防感染。注意个人卫生,勤洗手。

防范早产风险 高龄产妇容易出现早产问题,应积极防范。避免过度劳累,避免腹部受到撞击或压迫等。

注意事项

高龄产妇应尽早建立围产保健档案,定期进行产前检查,确保母婴健康。

在孕期应避免接触有害物质,如射线、化学物质等,以免对胎儿造成不良影响。

若存在妇科疾病,应在孕前进行治疗和控制,以免影响怀孕和胎儿发育。

高龄产妇应保持心情愉悦,避免过度焦虑和紧张,有助于缓解孕期不适和促进胎儿发育。

在饮食方面应注意营养均衡,适当补充蛋白质、钙、铁、叶酸等营养素,以满足母婴需求。

高龄产妇应避免剧烈运动和过度劳累,以免发生早产或流产等问题。

特殊情况处理

若胎儿存在异常或畸形等问题,应根据具体情况进行评估和处理。有些问题可能需要终止妊娠或进行产后的治疗和康复。

对于有多次流产或早产史的高龄产妇,应在孕期加强监测和管理,采取必要的措施预防再次发生流产或早产。

高龄产妇在孕期需要更多的护理和关注,同时也需要注意风险防范和特殊情况的处理。通过定期产检、调整作息、均衡饮食、心理调适等方面的护理措施,可以帮助高龄产妇顺利度过孕期,保障母婴健康。

(作者供职于山东省汶上县第二人民医院)

产前检查哪些项目需注意

□张敬敬

随着社会的发展和医疗技术的进步,越来越多的孕妇开始意识到产前检查的重要性。产前检查是通过对孕妇及胎儿的监测,早期发现问题,及早纠正和治疗,使孕妇和胎儿能顺利度过妊娠期和分娩期。

首先,在备孕和妊娠期间,通过产前检查,医师可以发现孕妇可能存在的一些健康问题,及时采取预防措施和提供合理治疗方案以便保障孕妇的生命健康和胎儿健康出生。产前检查不仅有助于预防和治理孕期并发症,还可以降低产后并发症和胎儿发育异常的风险。

其次,产前检查可以提供全面的健康指导和咨询。在产前检查中,医师会向孕妇提供关于饮食、

生活方式、运动等方面的指导,帮助孕妇保持良好的健康状态。这些指导有助于提高孕妇的健康水平并降低潜在的风险。此外,医师还会对孕妇的心理健康进行评估,提供相应的心理支持和咨询,缓解孕妇在生育过程中产生的焦虑和压力。

最后,产前检查还会监测胎儿的成长和发育。通过定期检查孕妇的体重、腹围、子宫高度和胎动等指标,医师可以了解胎儿的成长和发育情况。如有异常,可以及时采取措施保护胎儿的健康。

产前检查的项目非常多,涵盖了孕妇的身体状况、胎儿的发育情况以及孕期的风险评估等方面。下面是一些常见的产前检查项目,需要特别注意。

妇科检查 对女性生殖道的一次大筛查,了解是否存在外阴病变、生殖道畸形、炎症、肿瘤等,以确保孕妇的生殖系统健康。

血常规检查 包括红细胞计数、血红蛋白测定、白细胞计数和血小板计数等等,以确定孕妇是否存在贫血、炎症、凝血异常等健康问题。

尿常规检查 检测尿蛋白、尿红细胞、尿糖、尿酮体、细菌等指标,评估妊娠相关疾病的进展程度。

心电图检查 初步评估心脏功能和心律是否正常。

超声检查 通过超声波图像观察胎儿、胎盘及羊水情况,了解胚胎、胎儿主要解剖结构、观察胎儿宫内活动及评估胎儿血流动力

学变化。需要在孕期不同时期最大限度地检查胎儿有无畸形、生长受限、胎盘异常、宫内窘迫等情况。

唐氏筛查、无创DNA检测、羊水穿刺 唐筛和无创DNA是筛查胎儿染色体异常的重要血清学检查,但对于高风险孕妇,需要进行羊水穿刺检查,获取羊水中的胎儿细胞,进一步检测是否存在染色体异常或遗传疾病。

糖耐量试验 了解孕妇血糖水平,尽早发现可能存在的妊娠期糖尿病,及时进行干预和治疗,降低孕期和分娩的风险。

胎心监护 胎心监护是孕晚期评估胎儿储备能力及宫内状态的重要手段,及时发现胎儿窘迫,有效降低新生儿窒息率和死亡

率。

此外,还有一些需要进行的产前检查项目,如凝血常规、肝肾功能、血型、甲功、免疫四项、妊娠征监测、营养监测等。每个孕妇的情况不同,所需的产前检查项目也会有所不同,具体的检查项目需要根据医师的建议进行。

产前检查对于保护孕妇和胎儿的健康非常重要。通过及时的检查可以发现和处理可能存在的问题,降低产前和产后的风险,确保孕妇和胎儿的安全和健康。孕妇应该积极配合医师的建议,按时进行产前检查,并及时报告任何不适或异常情况,以保证孕期的顺利进行。

(作者供职于山东省潍坊市益都中心医院)