

阴道超声的优点及注意事项

□许大武

阴道超声也被称为经阴道超声检查，是一种在妇科和产科领域广泛应用的腔内超声诊断技术。它通过高频声波产生图像，帮助医生详细了解女性盆腔内的结构，从而诊断和治疗疾病。

阴道超声的优点

高分辨率图像 阴道超声使用的高频声波能够穿透组织并产生高分辨率的图像，可以帮助医生看清患者盆腔内的细微结构，如卵泡、子宫内膜、宫颈以及子宫和卵巢的肿瘤等。

无须憋尿 相较于传统的腹部超声，阴道超声无须患者憋尿，因为超声探头会直接放置在阴道内，可以避开膀胱的影响，从而避

免了因长时间憋尿带来的不适。

检查时间短 由于超声探头直接贴近检查部位，减少了声波在体内的传播距离，因此检查时间相对较短，通常只需要几分钟即可完成。

适用于多种情况 阴道超声适用于多种妇科疾病的诊断，如子宫内膜异位症、多囊卵巢综合征、子宫肌瘤、卵巢囊肿等。同时，它也是评估早期妊娠的重要手段。

动态监测 阴道超声还可以进行实时动态监测，如监测卵泡发育、观察胎儿在子宫内的活动等。

阴道超声的注意事项

选择合适的时机 阴道超声

检查通常在月经结束后的3天~7天内进行，这样可以避免经血对检查结果的干扰。对需要监测卵泡发育或观察子宫内膜的患者，应根据医生的建议选择适合的检查时机。

避免性生活 在进行阴道超声检查前24小时内，应避免性生活，以免影响检查结果的准确性。

告知医生病史 在进行阴道超声检查前，患者应告知医生自己的病史，特别是与妇科相关的疾病，以便医生能够更准确地解读检查结果。

注意个人卫生 在检查前，患者应保持外阴部清洁，避免感染；同时，要穿着宽松的衣物，以

方便检查时更换检查服。

放松心情 许多女性在进行妇科检查时会感到紧张或焦虑。实际上，阴道超声是一种无创、无痛的检查方法，患者无须过度紧张。

遵循医生的建议 在检查过程中，患者应遵循医生的指导，如保持正确的体位、配合医生的操作等；如有任何不适或疑问，应及时告知医生。

解读报告 检查结果出来后，患者应与医生沟通，了解检查结果的意义以及后续的治疗建议。如果有需要，可以请医生进行详细的解释和说明。

阴道超声作为一种重要的妇

科诊断手段，具有许多优点，如高分辨率图像、无须憋尿、检查时间短等。然而，在进行阴道超声检查时，患者也需要注意一些事项，如选择合适的时机、避免性生活、告知医生病史等。通过了解这些优点和注意事项，患者可以更好地配合医生完成检查，从而得到更准确的诊断结果和治疗建议。同时，医生也应多与患者沟通，确保患者充分理解检查结果和后续的治疗计划。只有这样，才能充分发挥阴道超声在妇科诊断中的重要作用，为女性的健康保驾护航。

（作者供职于山东省临沂市郯城县第一人民医院超声科）

青少年失眠怎么办

□李 倩

失眠不仅会影响青少年的身体健康，还可能对他们的学习和生活造成负面影响。因此，学会调整心态，告别失眠困扰，对青少年来说非常重要。

失眠往往是由心理压力、焦虑、抑郁等负面情绪所引发。当青少年面临学业压力、人际关系困扰等问题时，他们可能会感到焦虑不安，进而影响到睡眠质量。因此，调整心态，减轻心理压力，是缓解失眠问题的关键。

那么，青少年应该如何调整心态呢？

保持积极的心态 积极的心态能够帮助青少年更好地应对生活中的挑战和困难。青少年可以通过关注自己的优点和成就，增强自信心；同时，也要学会接受自己的不足，以平和的心态面对挫折和失败；此外，保持乐观的态度，相信未来会更好，也有助于缓解焦虑和压力。

学会放松自己 青少年在面临压力时，要学会通过一些方法来放松自己，如深呼吸、冥想、瑜伽等。这些

方法可以帮助他们缓解紧张情绪，放松身心，进而改善睡眠质量；此外，参加一些喜欢的活动，如听音乐、画画、运动等，也有助于转移注意力，减轻心理压力。

建立良好的人际关系 与家人、朋友保持良好的沟通和互动，对青少年的心理健康非常重要。当他们面临困扰时，可以向家人和朋友倾诉，寻求支持和帮助；同时，也要学会倾听他人的想法和感受，尊重他人的意见，建立良好的人际关系。良好的人际关系能够为青少年提供情感支持，帮助他们更好地应对生活中的挑战。

保持规律的作息时间 规律的作息时间对于改善睡眠质量非常重要。青少年应该尽量保持每天固定的上床和起床时间，养成良好的睡眠习惯；此外，避免在睡前过度使用电子设备，保持卧室的安静和舒适，也有助于提高睡眠质量。

寻求专业帮助 如果青少年尝试了以上方法，但失眠问题仍未得到缓解，那么他们应该寻求专业人士的帮

助。心理医生或心理咨询师可以为他们提供专业的指导和建议，帮助他们更好地应对失眠问题。

在调整心态的过程中，青少年还需要注意以下几个方面。

避免过度自责和苛求完美 每个人都有优点和不足，青少年应该学会接受自己的不完美，以宽容的心态面对自己。

保持积极的生活态度 尽管生活中会遇到各种困难和挑战，但青少年应该相信自己的能力和潜力，积极面对生活，勇往直前。

培养健康的生活习惯 除了保持良好的作息习惯外，青少年还应该注意饮食健康、适度运动等，以维护身体和心理健康。

总之，调整心态是告别失眠困扰的关键。青少年应该保持积极的心态，学会放松，建立良好的人际关系，保持规律的作息时间，并在必要时寻求专业医生的帮助。

（作者供职于河南省焦作市第四人民医院心理科）

孕期如何安全有效锻炼

□李凤梅

孕期是女性生命中的重要阶段，也是身体发生巨大变化的时期。在这个阶段，适度运动不仅有助于孕妇保持身体健康，还有助于胎儿的生长发育。然而，孕期运动必须注意安全，避免因运动不当造成不良后果。

孕期运动的益处

孕期适度运动对孕妇和胎儿都有诸多益处。首先，运动可以帮助孕妇的心肺功能，增强体力，有助于应对分娩过程中的体力消耗。其次，运动可以促进血液循环，改善孕妇的睡眠质量，缓解孕期疲劳和焦虑情绪。此外，运动还可以帮助孕妇控制孕期体重，减少患妊娠期糖尿病、妊娠期高血压疾病等并发症的风险。

孕期运动的原则

适度运动 孕期运动应以适度为原则，避免过度劳累。孕妇应根据自己的身体状况和孕期阶段选择适合的运动方式和强度。

个性化运动 每个孕妇的身体状况和孕期反应都有所不同，运动计划应根据个人情况量身定制。

安全性 孕期运动应以安全为前提，避免进行高风险、高冲击力的运动。孕妇在运动过程中，应注意保护

自己和胎儿的安全。

孕期运动推荐

散步 散步是一种简单、安全的运动方式，适合各个阶段的孕妇。散步可以增强心血管功能，促进消化，缓解孕期疲劳。孕妇可以选择在风景优美的公园、湖边或郊外进行散步，每次散步时间控制在30分钟至1小时。

瑜伽 瑜伽也是适合孕妇的运动方式，有助于舒缓压力，增强身体的平衡感和柔韧度。孕妇可以选择一些简单的瑜伽动作，如猫式和树式，避免进行高难度的动作。瑜伽还可以有助于训练孕妇控制呼吸，为顺产做好准备。

游泳 游泳是一种低强度、全身性的有氧运动，适合孕中期的孕妇。水的浮力可以减轻关节负荷，缓解孕期关节疼痛，同时有助于锻炼全身肌肉。孕妇在游泳时应注意选择水质干净、温度适宜的泳池，避免在人员拥挤的时段游泳。

孕妇体操 孕妇体操是一种专门为孕妇设计的运动方式，有助于增强孕妇的呼吸、心血管和神经系统功能。孕妇体操的动作简单易学，可以根据个人身体状况进行调整。在练

习孕妇体操时，孕妇应注意动作的正确性，避免过度拉伸和扭转。

孕期运动注意事项

运动前热身 在进行任何运动前，孕妇都应进行适当热身活动，如伸展运动，以降低运动损伤的风险。

运动强度适中 孕妇应根据自己的身体状况选择适合的运动强度，避免过度劳累。在运动过程中，孕妇如果出现头晕、胸闷等不适症状，应立即停止运动并寻求医生帮助。

穿着舒适 孕妇在进行运动时，应选择舒适、宽松、透气的运动服装和鞋子，以提高运动时的舒适度。

保持水分补充 孕妇在运动过程中应保持补充水分，以维持身体的正常代谢和防止脱水。

咨询医生 孕妇在开始运动前，最好咨询医生的意见，了解自己的身体状况是否适合运动，并根据医生的建议调整运动计划。

总之，孕期运动对于孕妇和胎儿的健康具有重要意义。通过科学、适度运动，孕妇可以保持身体健康，为胎儿的生长发育创造更好的环境。

（作者供职于山东省菏泽市郯城县人民医院）

分泌物增多等症状。

初步处理 首先，家长要保持孩子眼部清洁，避免揉眼等行为。其次，家长可以适当使用生理盐水或温开水清洗孩子眼睛。如眼部症状持续加重或出现其他症状（视力下降、眼痛等），家长应及时带孩子就医。

总之，作为家长，我们需要时刻关注孩子的健康状况，掌握常见病症的识别与初步处理方法。在面对孩子的病症时，家长要保持冷静，观察症状，并根据实际情况选择适当处理方法。如孩子的病情持续加重或出现其他症状，应及时就医，以免延误治疗。

（作者供职于山东省菏泽市东明县人民医院儿科）

健康活泼的宝宝突然变得不爱吃饭、嘴角流口水，这可能是嘴里长了疱疹。疱疹通常是由疱疹性咽峡炎和疱疹性龈口炎这两类疾病引起的。那么，这两类疾病有什么区别，应该怎样治疗和预防呢？

疱疹性咽峡炎

疱疹性咽峡炎和手足口病是“表兄弟”，主要病因是由柯萨奇A组病毒1型~10型、16型、22型和肠道病毒EV71型引起的急性上呼吸道感染疾病。它们的传播途径主要通过消化道、呼吸道接触传播，在每年的5月~7月流行，易感人群为5岁以下儿童。

疱疹性咽峡炎的临床表现是起病急、高热、咽痛、烦躁不安、流涎、厌食、呕吐、全身不适、吞咽困难、精神萎靡和惊厥等。咽喉部出现疱疹，会在咽腭弓、软腭、腭垂的黏膜上可见多个2毫米~4毫米大小灰白色的疱疹，周围有红晕，1日~2日后破溃形成小溃疡。同时，疱疹也可发生于口腔的其他部位。

治疗 疱疹性咽峡炎具有一定传染性，注意居家隔离治疗，病程1周左右，具有自限性，以对症支持治疗为主。家长注意监测患儿体温，发热时要及时降温，可以温水擦浴，禁止酒精擦浴，体温达到38.5摄氏度以上时建议使用退热药物（布洛芬或对乙酰氨基酚）。此外，患儿饮食上要以清淡、易消化的食物为主，避免食用过热、刺激性食物，及时补充液体。同时，家长要注意保持患儿口腔清洁卫生，可以使用中药喷剂、漱口水减轻口腔疼痛。

预防 注意勤洗手，居家时勤开窗通风，儿童玩具定期清洗、消毒；多吃新鲜的蔬菜和水果，以及富含维生索的食物；保持充足的睡眠，加强体育锻炼，提高自身免疫力；在疾病高发期，尽量不带孩子去人群密集、空气流通性差的公共场所；勤观察孩子口腔有无疱疹，若有及时就医。

疱疹性龈口炎

疱疹性龈口炎又称“亲吻病”，是由单纯疱疹病毒Ⅰ型感染引起，经呼吸道、消化道与皮肤黏膜直接接触感染。全年均可发病，冬季为流行高峰。易感人群为6岁以下儿童，特别是6个月~3岁儿童。

疱疹性龈口炎临床表现是起病急，高热，牙龈红肿，唇内、舌、颊黏膜等部位口腔黏膜出现单个或成簇的小疱疹，直径2毫米，周围有红晕，迅速破溃后形成溃疡，有黄白色纤维素性分泌物覆盖，多个溃疡可融合成大溃疡，有时累及上颚及咽部。同时，患儿口腔疼痛剧烈、拒食、流涎、烦躁不安，颌下淋巴结肿大等。

治疗 口腔局部可选用漱口水、中药喷剂等减轻口腔疼痛，唇疱疹可局部涂抹抗病毒软膏、凝胶等。对于全身感染中毒症状者，可全身抗病毒治疗。

预防 疱疹性龈口炎具有一定传染性，出现“烂嘴角”的成人，口唇疱疹内的液体含大量病毒，传染性很强，要避免跟宝宝亲吻，避免共用餐具、水杯、毛巾等；同时，要减少诱发因素，如长时间日晒、疲劳、情绪激动等，避免复发。

疱疹性咽峡炎和疱疹性龈口炎是较常见的引起宝宝口腔长疱疹的疾病，它们均会引起口腔疼痛，影响患儿的正常进食、生活。因此，家长正确认识这两种疾病，并采取相应的预防措施，有利于保障儿童健康成长。

（作者供职于山东省滨州医学院烟台附属医院儿科）

加强学校卫生管理 预防青少年近视

□孙建丽

近视不仅影响学生的学习和生活，还可能引发一系列眼健康问题。因此，学校卫生与用眼习惯在近视防控中扮演着举足轻重的角色。

学校卫生的重要性

学校卫生是保障青少年健康的基础，良好的学校卫生能够减少近视等眼部疾病。具体来说，学校卫生对近视防控的重要性体现在以下几个方面。

教室采光与照明 教室的采光和照明条件是影响学生视力的关键因素。学校应确保教室光线充足、均匀，避免过强或过弱的光线刺激学生眼睛。同时，教室应安装适合的灯具，确保学生在阅读和写作时能够保持舒适的视觉环境。

课桌椅高度与排列 课桌椅的高度和排列方式对学生的用眼姿势和视力健康有着直接影响。学校应根据学生的身高和体型调整课桌椅的高度，确保学生在听课、写作时能够保持正确的坐姿。此外，课桌椅的排列应避免拥挤，以保证学生有足够的活动空间。

学校卫生管理 学校应建立完善的卫生管理制度，定期清理教室、图书馆等场所，保持环境整洁。此外，学校还应加强对学生个人卫生习惯的培养指导，教育学生勤洗手、勤剪指甲等，以防眼部感染等问题。

良好用眼习惯的重要性

用眼习惯是影响学生视力的重要因素，良好的用眼习惯能够帮助学生保护眼睛，预防近视。具体来说，用眼习惯对近视防控的重要性体现在以下几个方面。

保持正确用眼姿势 学生在阅读、写作或使用电子产品时，应保持正确用眼姿势。具体来说，应保持眼睛与书本或屏幕的距离适中，避免过近或过远；同时，应注意调整屏幕的

角度和高度，以减少对眼睛的疲劳。

控制用眼时间 学生应合理安排学习和休息时间，避免长时间连续用眼。在学习过程中，可以适时进行眼部放松活动，如远眺、闭眼休息等。此外，学生在使用电子产品时，应控制使用时间，避免过度使用导致眼睛疲劳。

积极参加户外活动 户外活动能够帮助学生放松眼睛，缓解眼部疲劳。学生应积极参与体育锻炼和户外活动，让眼睛得到充分休息和放松。同时，户外活动还能帮助学生增强体质，提高抵抗力，有助于预防眼部疾病。

建议与措施

为了有效防控学生近视问题，学校和学生应共同努力，采取以下措施。

学校应加强卫生设施建设和管理力度，改善教室采光与照明条件，调整课桌椅高度与排列方式，为学生提供良好的学习环境。

学校应定期开展近视防控宣传教育活动，提高学生和家长对近视问题的认识，引导学生养成良好的用眼习惯。

学生应自觉遵守学校卫生规定，保持个人卫生；同时，应注意用眼姿势和时间，积极参加户外活动，保护好自己的眼睛。

家长应关注孩子的视力健康，定期带孩子进行视力检查，及时发现并干预近视问题。

总之，学校卫生与用眼习惯在学生近视防控中发挥着非常重要的作用。学校、学生和家长应共同努力，从改善学校卫生环境、培养良好用眼习惯等方面入手，有效预防和控制学生近视问题。

（作者供职于山东省聊城市冠县疾病预防控制中心学校卫生科）

儿童疱疹的预防和治疗

□尹宝慧

盆底康复那些事儿

□赵云霞

随着年龄的增长、生育以及疾病等因素的影响，盆底肌可能会出现松弛、损伤等问题，进而影响患者的生活质量。因此，盆底康复成了越来越多人关注的焦点。

盆底肌位于骨盆底部，由多层肌肉和筋膜组成，形成了一个类似于吊床的结构。这些肌肉和筋膜不仅支撑着膀胱、子宫、直肠等盆腔脏器，还参与维持排尿、排便、性生活等生理功能。当盆底肌受到损伤或松弛时，就可能出现尿失禁、便秘、性功能障碍等问题。

那么，哪些因素可能导致盆底肌损伤或松弛呢？

首先，生育是一个重要的因素。在分娩过程中，盆底肌需要承受巨大的压力和牵拉，容易导致产妇产后盆底肌损伤。此外，年龄、慢性病、肥胖、久坐等因素也可能对盆底肌造成不良影响。

针对盆底肌的问题，盆底康复成为一种有效的治疗方法。盆底康复主要是通过一系列的非手术治疗手段，来促进盆底肌肉的恢复。这些治疗手段包括盆底电刺激、生物反馈、膀胱训练等。这些方法可以刺激盆底肌肉收缩，提高肌肉张力和弹性，从而改善盆底肌功能。

盆底康复的作用是多方面的。首先，它可以改善盆底肌的松弛和损伤程度，提高肌肉张力和弹性，促进其恢复正常功能。其次，盆底康复可以预防和治理尿失禁、遗尿、尿不尽等排尿问题，提高患者的生活质量。此外，它还可以改善性功能障碍，增强阴道紧致度，提高性生活满意度。同时，盆底康复还可以缓解便秘、痔疮等肠道问题，促进肠胃健康。

除了专业的盆底康复治疗外，我们还可以通过一些自我康复训练来加强盆底肌的锻炼，如提肛运动。在排空膀胱、静息状态下进行提肛运动，可以提高盆底支撑肌肉的功能。患者一般坚持1个月~3个月，就可以有效改善盆底功能障碍、膀胱过度活动等问题。

然而，需要注意的是，并非所有盆底肌问题都可以通过康复治疗解决。如严重的盆腔脏器脱垂等，可能需要通过手术治疗来解决。但手术治疗并非首选，对有生育需求的女性，手术可能会带来一定的风险和并发症。因此，在选择手术治疗时，需要充分了解手术的风险和效果，并在医生指导下做出决策。

在进行盆底康复时，患者还需要注意一些事项。首先，患者要保持充足的休息和睡眠，避免过度劳累。其次，患者要注意饮食调理，增加蛋白质的摄入量，促进肌肉恢复。同时，患者要适当增加新鲜水果和蔬菜的摄入量，保持大便通畅，预防便秘。最后，患者要在专业医生指导下进行康复锻炼，避免盲目锻炼造成不必要的损伤。

总之，盆底肌是女性身体中不可或缺的一部分，它承载着许多重要的生理功能。当盆底肌出现问题时，我们应及时进行专业的盆底康复治疗。通过科学的康复方法和自我康复训练，我们可以有效改善盆底肌功能，提高生活质量。

（作者供职于山东省聊城市茌平区人民医院妇科产科）

小儿常见病的识别与初步处理

□朱素敏

作为家长，孩子的健康与安全无疑是我们最为关心的问题。然而，在孩子成长的过程中，难免会遇到各种常见病。因此，掌握这些病症的识别与初步处理方法，对家长来说非常重要。

发热

发热是小儿较常见的病症之一。当孩子体温超过37.5摄氏度时，即可认为是发热。发热可能是由感染、炎症等多种原因引起的。家长可以先观察孩子的症状，如有无咳嗽、流鼻涕等，以便初步判断病因。

初步处理 首先，家长要保持孩子摄入充足的水分，避免脱水。其次，家长可以适当减少孩子的衣物，利于散热。如孩子体

温持续升高或伴有其他症状，家长应及时带孩子就医。

咳嗽

咳嗽是小儿呼吸道疾病的常见症状，可能由感冒、支气管炎等疾病引起。咳嗽有助于清除呼吸道分泌物，但过度咳嗽可能影响孩子的睡眠和休息。

初步处理 首先，家长要保持室内空气流通，避免刺激孩子的呼吸道。其次，家长可以让孩子多喝水，保持喉咙湿润。如咳嗽持续加重或出现其他症状（呼吸困难、高热等），家长应及时带孩子就医。

腹泻

腹泻是小儿消化系统疾病的常见症状，可能由感染、消化不良

等原因引起。腹泻可能会导致孩子脱水、营养不良等问题。

初步处理 首先，家长要让孩子多喝水，补充体内水分。其次，家长可以适当调整孩子的饮食，如减少油腻、辛辣食物的摄入量。如腹泻持续加重或出现其他症状（如呕吐、发热等），家长应及时带孩子就医。

皮疹

皮疹是小儿皮肤疾病的常见症状，可能由过敏、感染等原因引起。皮疹可能表现为红斑、水泡、瘙痒等症状。

初步处理 首先，家长要保持孩子皮肤清洁，避免感染。其次，家长可以让孩子穿宽松、透气的衣物，以利于皮肤舒适。如皮疹

持续加重或出现其他症状（发热、呼吸困难等），家长应及时带孩子就医。

耳朵疼痛

耳朵疼痛可能是中耳炎等耳部疾病的症状。孩子可能会表现为哭闹、抓耳朵等行为。

初步处理 首先，家长可以让孩子服用适量的解热镇痛药，以缓解疼痛。其次，家长要避免孩子接触噪音、水等刺激性物质。如耳朵疼痛持续加重或出现其他症状（流脓、听力下降等），家长应及时带孩子就医。

眼部红肿与分泌物增多

眼部红肿与分泌物增多可能是结膜炎等眼部疾病的症状。孩子可能会表现为眼睛发红、流泪、