

认识女性围绝经期综合征

□李爱凤

女性有一个特殊的时期,标志着从中年步入老年,即从生育年龄过渡到非生育年龄,这个时期被称为围绝经期。围绝经期综合征是这一过渡阶段产生的一系列生理和心理变化,会对女性的生活质量和健康状况产生深远影响。

围绝经期综合征的原因和症状

围绝经期综合征的主要原因 围绝经期综合征的主要原因 是卵巢功能减退,导致雌激素水平下降。随着年龄增长,女性的卵巢功能逐渐衰退,卵泡数量减少,雌激素分泌减少,引发一系列生理和心理变化。此外,遗传、生活习惯、环境因素等也可能对围绝经期综合征的发生和发展产生影响。

围绝经期综合征的症状多样,主要包括月经紊乱、潮热、出汗、心悸、失眠、情绪波动等。月经紊乱是最常见的症状,表现为月经周期不规律、经量减少或增多等。潮热和出汗则是围绝经期女性最典型的症状之一,常常在夜间或清晨出现,影响睡眠质量。此外,围绝经期女性还可能出现心悸、失眠、头痛等神经系统症状,以及情绪波动、焦虑、抑郁等心理症状。

围绝经期综合征的影响

围绝经期综合征会对女性的生活质量和身心健康产生严重影响。首先,可能会给女性的日常生活带来不便,如潮热、出汗等可能影响工作和社交活

动。其次,围绝经期综合征还可能导致女性出现心理问题,如焦虑、抑郁等,影响家庭和社会关系。此外,围绝经期综合征可能增加女性患心血管疾病、骨质疏松症等疾病的风险,对身体健康产生长期影响。

围绝经期综合征的预防

保持良好的心态 围绝经期是一个自然的生理过程,女性应该学会积极面对,保持乐观的心态。避免过度焦虑、抑郁等负面情绪,可以通过心理咨询、冥想、瑜伽等方式进行心理调适。

规律作息 保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间,避免熬夜。良好的睡眠有助于调节内分泌,缓解症状。

健康饮食 均衡的饮食对于预防围绝经期综合征非常重要,建议多摄入富含钙质、维生素D的食物,如牛奶、豆制品、深海鱼等,以增强骨密度,预防骨质疏松。同时,保持低盐、低脂、低糖饮食,以清淡为主,降低心血管疾病的风险。

适量运动 在身体条件允许的情况下,适当增加体育锻炼,如瑜伽、游泳、散步、体操等,不仅可以增强体质,还能缓解压力,促进身心健康。这些运动有助于促进血液循环,改善睡眠质量,从而减轻症状。

定期检查 定期进行妇科检查,了解自身健康状况,及时发现并治疗可能导致围绝经期提

前的疾病,如营养不良、消耗性疾病、卵巢血液供给障碍等。

和谐的家庭生活 和谐的家庭生活有助于缓解围绝经期综合征症状。家庭成员应给予围绝经期女性更多的理解和支持,共同营造温馨、和谐的家庭氛围。

和谐性生活 性生活是成年人不可缺少的重要生活元素,和谐的性生活有助于女性延缓围绝经期的到来,因为性生活刺激女性的激素分泌,缓解精神压力,保持愉悦心情,从而延缓衰老。

(作者供职于山东省菏泽市经济开发区岳程街道办事处社区卫生服务中心)

产检有多重要？

□张春花

产检,即产前检查,是保障母婴健康的重要手段。通过定期产检,可以及早发现和预防孕期及分娩过程中可能出现的问题,为母婴健康保驾护航。

产检的重要性

产检的重要性不言而喻,不仅关乎母亲的身体状况,更直接关系到胎儿的健康成长。定期产检有助于及早发现孕期潜在的健康风险,如妊娠期高血压、妊娠期糖尿病等,以便及时采取干预措施,降低母婴并发症的发生风险。同时,产检还能监测胎儿的生长发育情况,及时发现胎儿异常,如胎位不正、胎儿宫内生长受限等。

产检的主要内容

母体检查 包括身高、体重、血压、宫高、腹围、血常规、尿常规等基本检查,以及针对个体情况的特殊检查,如肝肾功能、甲状腺功能等。这些检查有助于全面了解孕期的身体状况,评估母婴健康风险。

胎儿检查

通过胎心监测、超

声检查等手段,了解胎儿的生长发育情况,如胎心音、胎动、羊水情况等。此外,根据需要,还可能进行脐血取样、胎儿染色体检查等特殊检查,以排除遗传性疾病风险。

分娩前评估 临近分娩时,医生会对产妇进行全面的产前评估,包括骨盆测量、宫颈成熟度评估等,以确定最佳分娩方式。同时,还会对分娩过程中可能出现的问题进行预测和准备,确保母婴安全。

产检的注意事项

定期进行产检 按照医生建议的时间表进行定期产检,不要错过任何一次检查。随着孕期的进展,产检的频率和项目也会有所调整,孕妇应按时参加。

合理安排时间 尽量提前预约产检时间,避免长时间等待。在检查当天,尽量保持轻松的状态,避免过度紧张。如有特殊情况需调整预约时间,应及时与医生沟通。

做好准备 在进行产检前,孕妇应保持良好作息和饮食习惯,

避免剧烈运动和过度劳累。如有特殊病史或家族史,应在产检时告知医生。

保持乐观心态 保持良好的心态对于母婴健康至关重要。孕妇应尽量放松心情,保持乐观积极的态度,以利于胎儿的健康成长。

遵从医嘱 遵循医生的建议是产检成功的关键。孕妇应认真听取医生的意见和建议,按时服药、定期复查,如有异常症状应及时就医。

产检是保障母婴健康的重要手段,每位孕妇都应予以足够的重视。通过定期进行产检,可以及时发现和解决孕期中可能出现各种问题,确保母婴安全。同时,孕妇也应了解产检的重要性并积极参与其中,为自己的健康和胎儿的成长负责。在孕期,如有任何疑问或不适症状,应及时咨询医生并接受专业治疗。

(作者供职于河南省周口市沈丘县妇幼保健院)

宝宝腹泻不用慌

□魏淑娜

化碳水化合物的

补充水分 宝宝腹泻可能导致脱水,要及时补充水分,可给予口服补液盐或含有电解质的饮料。若宝宝无法摄入足够液体,应及时就医。

注意臀部护理 宝宝腹泻时,肛门周围容易红肿、疼痛。每次排便后,用温水清洗臀部,保持干燥,预防红臀。

避免滥用抗生素 避免给宝宝滥用抗生素,如果必须使用抗生素,应在医生指导下使用,避免肠道菌群失调。

观察病情变化 注意观察宝宝腹泻的次数、颜色、气味和量的变化,以及伴随的症状,如发热、呕吐等,为医生的诊断提供重要信息。

增强免疫力 保证宝宝充足的睡眠和适当的运动,增强免疫力,抵御腹泻病毒和细菌的侵袭。

家庭备药需谨慎 如家中备有止泻药,务必遵循医生的建议和药物说明书,避免给宝宝带来不必要

的伤害。

保持家庭卫生 经常开窗通风换气,保持室内空气新鲜。定期清洗宝宝的玩具和床上用品,减少病菌滋生。

注意饮食卫生 宝宝的餐具要经常清洗消毒,食物要新鲜卫生,避免摄入不洁或变质的食物。

避免接触病源 尽量少带宝宝去人群密集的场所,避免交叉感染。

注意保暖 根据天气变化及时给宝宝增减衣物,避免腹部受凉引发腹泻。

宝宝腹泻是常见的健康问题,正确的护理方法和预防措施可以有效减轻宝宝的不适感并降低并发症的发生风险。通过了解宝宝腹泻的原因和护理技巧,家长们可以更加从容地应对这一问题。同时,如有疑虑或病情加重的情况出现,应及时就医,寻求医生的帮助。

(作者供职于山东省北大医疗淄博医院)

分娩方式对母婴健康的影响

□孙凤妮

分娩是人类繁衍后代的重要过程,而分娩方式的选择对于母婴的健康有着重要的影响。目前,常见的分娩方式包括自然分娩和剖宫产。每种分娩方式都有其优缺点,需要根据具体情况选择。

自然分娩

自然分娩是指在母体和胎儿健康状况良好的情况下,通过宫缩和产道的力量,使胎儿顺利出生的分娩方式。

对母亲的影响 自然分娩有助于促进产后恢复。自然分娩后,产妇产后出血少,对周围脏器影响小。自然分娩后,疼痛明显减轻,不需要插尿管,有利于产妇尽早下地活动、哺育婴儿,还可以更早地进行产后锻炼,对产后体力和体形的恢复有利。

对胎儿的影响 在自然分娩过程中,胎儿的心、肺、脑部功能可通过产道的挤压作用得到很好的锻炼,有助于其迅速建立自主呼吸和适应外界环境,降低新生儿窒息及吸入性肺炎的发生率。此外,自然分娩还有利于促进宝宝免疫系统的发育和成熟,减少疾病的发生。

剖宫产

剖宫产是指通过手术切开母体的腹部和子宫,直接将胎儿取出的一种分娩方式。

对母亲的影响 手术风险,包括麻醉风险、出血、感染等;术后恢复期可能会更长,需要更多的休息和护理;术后可能产生一些并发症,如腹壁切口愈合不良、子宫切口愈合不良、子宫切口憩室等;剖宫产术后再次妊娠时,有可能出现子宫破裂等风险。

对胎儿的影响 剖宫产手术可能会增加新生儿呼吸系统并发症的风险,如呼吸困难、肺炎等;可能会增加新生儿过敏和免疫系统的风险,还可能会对影响胎儿的神经和智力发育。

分娩方式的选择原则

选择分娩方式需要根据母婴的具体情况来决定,包括母体的健康状况、胎儿的大小和位置、产程进展等因素。

优先选择自然分娩 在母婴健康状况良好的情况下,优先选择自然分娩。自然分娩对母婴健康的影响较小,且恢复速度较快。

考虑剖宫产的情况 如果母体存在严重合并症或并发症,或者胎儿过大、胎位不正等情况,可能需要选择剖宫产。此外,如果出现胎儿窘迫、头盆不称等,也需要考虑剖宫产。

咨询医生意见 选择分娩方式最好在医生的指导下进行。孕妇应该在孕期积极与医生沟通,了解自己的身体状况和胎儿的情况,听从医生的建议。

总之,无论选择哪种分娩方式,都需要注意产后护理,保持良好的卫生习惯和饮食习惯,避免感染和并发症的发生。

(作者供职于山东省青岛市西海岸新区中心医院)

急性上呼吸道感染的护理

□范志喜

急性上呼吸道感染的常见症状是咳嗽、流涕等,了解其病因及其护理方法,对帮助孩子恢复健康非常重要。

病因与症状

急性上呼吸道感染,也被称为感冒,是由病毒引起的常见疾病。病毒通过飞沫传播,也可通过接触被病毒污染的物体表面传播。孩子在幼儿园、学校等集体场所容易感染。

咳嗽 通常是干咳,可持续数天。

流涕 清水样鼻涕,有时呈黄色。

鼻塞 导致孩子难以呼吸和吃奶。

打喷嚏 通常是感染的早期症状。

低热 体温轻度升高,通常不超过38摄氏度。

喉咙痛 可能影响孩子进食和说话。

如何科学护理

保持室内空气湿润 使用加湿器或在房间放置一盆水,有助于缓解喉咙不适。

多喝水 确保孩子摄入足够的水分,有助于稀释痰液和维持良好的血液循环。

合理饮食 提供清淡、易消化的食物,避免过甜、过咸等刺激性食物。

休息充足 让孩子有足够的休息时间,避免剧烈运动。

保持良好的卫生习惯 教导孩子勤洗手,避免交叉感染。

使用合适的枕头 选择合适的枕头,以帮助孩子呼吸顺畅,避免使用过于厚实的枕头。

症状轻微无需立即就医 对于轻微的上呼吸道感染,通常可以在家中护理。如果症状严重或持续时间较长,应及时就医。

慎用止咳药 对于年龄较小的孩子,不建议使用止咳药。若孩子有严重的咳嗽症状,应及时咨询医生的建议。

增强免疫力 让孩子保持充足的睡眠、适度的运动、均衡的饮食,以增强免疫力。同时,避免挑食和偏食,保证各种营养素的摄入。

接种疫苗 根据当地的疫苗接种政策,按时为孩子接种疫苗,预防某些常见的病毒感染。

避免接触感染源 尽量避免带孩子去人群密集的场所,如超市、商场等。若必须前往,请让孩子佩戴口罩。

注意天气变化 根据天气情况增减衣物,避免孩子受凉或过热。寒冷季节,室内温度不宜过高,避免孩子出汗后感冒。

养成健康的生活习惯 鼓励孩子多参加户外活动,呼吸新鲜空气。同时,培养孩子良好的卫生习惯,如勤洗手、不随地吐痰等。

个人用品专人专用 孩子的餐具、毛巾等个人用品,应专人专用,定期清洗和消毒,避免交叉感染。

(作者供职于山东省聊城市东昌府区妇幼保健院)

儿童口吃的康复之路

□李 惠

口吃,俗称“结巴”,是一种常见的言语障碍,表现为在说话时某些音节、单词或短语重复、拖长或停顿。尽管口吃并不会影响智力发展,但可能对孩子的社交、学习和心理健康产生影响。

儿童口吃的原因和影响

儿童口吃的成因多种多样,可能与遗传、生理、心理和环境等多方面因素有关。遗传因素在口吃发病中起到一定的作用,30%~40%的口吃患者有家族史。此外,某些生理因素,如大脑发育延迟、口腔结构异常等,也可能导致口吃。心理因素如紧张、焦虑、自卑等问题,以及环境因素如家庭氛围紧张、教育方式不当等,都可能导致或加重口吃。

儿童口吃可能对社交、学习和心理健康产生负面影响。在社交方面,口吃的孩子可能因为言语障碍而害怕与他人交流,导致社交能力受限。在学习方面,口吃可能影响孩子的自信心和学习动力,进而影响学习成绩。在心理健康方面,长期口吃可能导致孩子产生自卑、焦虑、抑郁等心理问题。

儿童口吃的康复训练

儿童口吃的康复训练是帮助孩子纠正言语障碍、提高流畅表达能力的重要途径。康复训练应根据孩子的年龄、口吃的严重程度和个体情况而定。家长在引导孩子康复训练时,应保持耐心和信心,并与专业医生或言语治疗师保持沟通,获取专业的建议和指导。

放慢语速训练

让孩子尝试放慢说话的速度,这样有助于他们更好地掌控自己的言语。可以通过朗读

练习、唱歌等方式进行训练,让孩子逐渐适应较慢的语速。

呼吸控制练习 正确的呼吸对于流畅说话至关重要。教孩子深呼吸,放松喉部,并在说话前确保气息充足。通过吹气球、吹泡泡等游戏,帮助孩子锻炼呼吸控制能力。

口语表达练习 鼓励孩子多进行口语表达,从简单的单词开始,逐渐增加句子的长度和复杂性。可以让孩子讲述自己的故事、模仿动物叫声等,激发他们的兴趣和表达欲望。

放松练习 紧张的情绪往往会导致口吃加重。教孩子学会放松自己,通过冥想、瑜伽等方式缓解紧张情绪,有助于改善口吃。

正面激励和支持 给予孩子充分的鼓励和支持,让他们感受到自己的进步和成就。避免批评和指责,让孩子在轻松愉快的氛围中进行康复训练。

需要注意的是,每个孩子的口吃情况和康复进度都不同,训练方法和强度应根据个体情况而定。家长在引导孩子康复训练时,应保持耐心和信心,并与专业医生或言语治疗师保持沟通,获取专业的建议和指导。

综上所述,儿童口吃的康复是一个复杂而漫长的过程,家长和孩子需要共同努力。

(作者供职于山东省聊城市东昌府区妇幼保健院)

耳朵疼、流脓 警惕中耳炎

□吕长青

宝宝出现耳朵疼痛、流脓等症状时,家长要注意,可能是患了中耳炎。这是一种常见但影响婴幼儿耳部健康的疾病。中耳炎会给宝宝带来不适,甚至影响他们的听力发育。

中耳炎的症状

耳痛 急性中耳炎通常会引起较剧烈的耳朵疼痛,而慢性中耳炎疼痛症状较轻,但常伴有耳内闷胀感。

耳鸣 中耳炎会导致耳鸣,多为低调间歇性,如“嗡嗡”声或“吱吱”声。如果耳鸣持续时间较长,说明中耳炎病情加重。

听力下降 中耳炎会导致听力下降,尤其是当耳朵流脓时,听力损失会更严重。

耳漏 中耳炎会导致耳朵流出脓性分泌物,这是中耳炎的典

型症状之一。

眩晕 中耳炎会引起眩晕,患者会感到自身或外界物体在旋转或移动。

如何判断婴幼儿患了中耳炎

较小的婴幼儿并不能详细说出耳痛或听力下降等临床症状,那么,如何判断婴幼儿是否患了中耳炎呢?

当耳朵出现不适时,婴幼儿可能会频繁搔抓耳朵,有时会将耳廓挠破。如果看到患侧耳朵流脓,是婴幼儿最常见的化脓性中耳炎的症状。

因为耳痛可能引起婴幼儿哭闹,当鼓室积脓较多时,患儿会出现明显的哭闹表现。如果患儿在哭闹之后,明显变得安静,同时出现外耳道脓性分泌物,应高度怀疑中耳炎。

当在患儿不同方位呼唤患儿名字时,若患儿对呼唤声的反应不同,提示患儿可能一侧听力下降,此时应警惕中耳炎。

应该如何治疗

药物治疗 急性非化脓性中耳炎可以通过局部使用滴耳剂缓解疼痛,或者口服解热镇痛药,减轻耳痛。急性化脓性中耳炎需要应用抗生素来控制感染,如氧氟沙星滴耳液。慢性化脓性中耳炎儿童应避免感冒或耳道进水等。

日常护理 注意居室环境,保持空气流通、清新,避免二手烟或刺激性气体刺激婴幼儿的呼吸道。

其他治疗 分泌性中耳炎如果保守治疗效果不理想,可通过鼓膜穿刺、鼓膜切开置管等方式清除中耳积液。

中耳炎的并发症

中耳炎的并发症有很多,其中最常见的是急性化脓性中耳炎引起的并发症,包括硬脑膜外脓肿、硬脑膜下脓肿、耳源性脑膜炎、耳源性脑脓肿等。这些并发症病情严重,如不及时治疗,可能危及生命。另外,中耳炎还会导致颅外并发症,如耳后脓肿、颈部脓肿、面瘫、迷路炎、乙状窦血栓性静脉炎等。

中耳炎的并发症因个体差异而不同,因此,一旦出现中耳炎症状,应立即就医,在医生的指导下治疗,以避免并发症。同时,家长应帮助患儿积极配合医生的治疗方案,按时服药、定期复查,保持健康的生活方式,提高康复效果。

如何预防中耳炎

母乳喂养 母乳喂养有助于

降低宝宝患中耳炎的风险。

保持耳部干燥 及时清洁宝宝外耳道,保持干燥,避免耳道内进水。

避免接触二手烟 二手烟会增加宝宝患中耳炎的风险,因此,应避免宝宝接触烟草烟雾。

定期筛查听力 定期进行听力筛查,及早发现听力问题,采取相应措施。

避免长时间哭闹 长时间哭闹会增加宝宝患中耳炎的风险,因此,应适当安抚宝宝,避免长时间哭闹。

注意饮食和日常护理 合理搭配宝宝的饮食,保证营养均衡,增强宝宝的免疫力;同时注意宝宝的日常护理,避免感冒。

(作者供职于山东省滨州市第二人民医院)