

如何预防妇科炎症

□黄荣碧

妇科炎症是一种常见的疾病，不仅会影响女性的身体健康，而且会影响女性的生活和工作。因此，对于妇科炎症的预防，女性应该给予足够的重视。本文将从妇科炎症的种类、症状、预防等方面进行介绍，帮助女性更好地了解 and 应对妇科炎症。

妇科炎症的种类与症状

妇科炎症主要分为外阴炎、阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等。这些炎症可能是由病原体引起的，如细菌、病毒、真菌等，也可能是由物理因素、化学因素等引起的。不同种类的妇科炎症症状有所不同，但通常有下腹部疼痛、阴道分泌物异常、性交痛等症状。

妇科炎症的预防方法

- 保持外阴清洁。每天用温水清洗外阴，避免使用刺激性强的清洁剂。清洗时避免过度揉搓，以免破坏阴道的自净作用。
- 勤换内裤。内裤应选择透气性好、吸水性强的材质，并经常更换。换下的内裤应清洗干净并晾晒，避免细菌滋生。

- 避免发生不洁性行为。过性生活时应使用避孕套，避免发生性传播疾病。同时，避免与多个性伴侣发生性关系。

- 提高身体免疫力。保持均衡饮食，适量运动，保证充足的睡眠，提高身体免疫力，有助于预防妇科炎症。

- 定期检查。定期进行妇科检查，如果发现异常症状或病原体感染，应及时治疗，防止炎症进一步发展。

有哪些注意事项

- 遵医嘱治疗。根据医生的建议采用合适的治疗方法，如药物治疗、物理治疗等。在治疗期间，应按时服药，避免擅自停药或增减药物剂量。
- 改变生活习惯。规律作息，避免熬夜和劳累，同时应戒烟或酒，避免加重病情。
- 心理调适。妇科炎症往往会引起焦虑、抑郁等情绪问题。患者可通过与亲友沟通、适当进行放松活动等调节情绪。
- 饮食调理。在饮食方面，患者应避免吃油腻、辛辣的食物，多

吃富含维生素和蛋白质的食物，以提高身体的免疫力。

- 病情监测。在治疗的过程中，患者应密切关注病情变化，如果发现异常症状或病情加重，应及时就医。

- 健康教育。患者应了解妇科炎症的相关知识，如病因、预防方法等，提高自我保健意识，同时要避免轻信偏方或自行购药治疗。

常见问题与解答

- 妇科炎症可以根治吗？
妇科炎症的治疗目标主要是控制症状、消除病原体和预防复发。通过科学的治疗和护理，大多数妇科炎症是可以得到有效控制的。然而，由于生殖系统的特殊生理结构和环境，部分患者容易复发。因此，患者在治疗过程中应积极配合医生，定期复查，以获得最佳治疗效果。

- 长期使用护垫会导致妇科炎症吗？
长期使用护垫会增加发生妇科炎症的风险。护垫的透气性较差，长时间使用容易滋生细菌，引

发炎症。建议在月经期间或白带较多时适当使用护垫，平时尽量少用或不用护垫。保持外阴清洁干燥是预防妇科炎症的重要措施之一。

- 如何预防妇科炎症？
预防妇科炎症需要从多方面入手。

首先，保持良好的个人卫生习惯是预防妇科炎症的基础措施之一。其次，保持健康的生活方式可以提高身体免疫力，预防感染。此外，避免发生不洁性行为，不要有多个性伴侣，可以大大减少妇科炎症的发生。同时，定期进行妇科检查有助于及时发现并治疗妇科疾病。总之，预防妇科炎症需要从多方面入手，综合施策，才能取得良好的效果。

- 妇科炎症会影响生育能力吗？
妇科炎症可能会影响女性的生育能力。妇科炎症可能会导致输卵管堵塞、宫颈黏液异常等问题，从而影响受孕。此外，严重的妇科炎症可能会引起子宫内膜炎、卵巢囊肿等，进一步影响生育能

力。因此，女性在备怀孕期间应积极治疗妇科炎症，保持生殖健康，以提高生育能力。

- 如何缓解妇科炎症引起的疼痛？

对于妇科炎症引起的疼痛，缓解方法因炎症类型和疼痛原因而异。一般来说，医生会根据具体情况给予适当的药物治疗、物理治疗或手术治疗。同时，患者可以通过调整生活方式来缓解疼痛。如果疼痛严重，患者可遵医嘱适当使用止痛药，但应避免长期使用止痛药。

综上所述，妇科炎症是一种常见的疾病。通过科学的预防和护理，大多数妇科炎症可以得到有效控制。女性应关注自身的生殖健康，养成良好的生活习惯，定期进行妇科检查。一旦发现妇科炎症的迹象，应及时就医并遵医嘱治疗。同时，女性了解妇科炎症相关知识，提高自我保健意识，有助于预防妇科炎症，让身心更健康。

（作者供职于广西壮族自治区南宁市第六人民医院）

产妇为什么容易得痔疮

□杜银常

中医认为，痔疮多由饮食不节、久坐、情志多变，风湿燥热相侵，以致气血瘀滞流注肛门所致。产妇是痔疮高发人群，她们发生痔疮的概率高达50%。痔疮会给产妇造成诸多困扰，影响产妇的身心健康。那么，在痔疮比较严重时，产妇该怎么做？接下来，我带大家一起来了解一下吧。

产妇为什么会得痔疮

首先，在分娩的过程中，产妇的肌肉会经历拉伸和挤压，这会导致肛门周围组织损伤，增加发生痔疮的风险。

其次，产妇在分娩后的康复期间，由于身体虚弱和免疫力下降，容易引发便秘。便秘是产妇发生痔疮的一个重要原因。便秘会导致排便时用力过度，增高肛门周围的压力，从而容易造成痔疮。此外，便秘时的摩擦和刺激会加重痔疮的症状和疼痛。

最后，产妇产后的饮食也会增加发生痔疮的风险。产后，产妇为了恢复体力和哺乳，需要摄入足够的营养。然而，过多摄入高脂肪、高糖食物，会导致肠道蠕动减慢，引发便秘，增加发生痔疮的风险。

痔疮严重时，对产妇有哪些影响

痔疮会让产妇剧烈疼痛。由于得了痔疮，产妇在排便时会感到肛门剧烈疼痛和有烧灼感，有时甚至会造成出血，损害产妇的身体健康。同时，这些症状可能会使产妇在日常生活中难以正常行动，让她们无法专注于照顾自己和新生儿，甚至对产后的心情产生负面影响，引起焦虑、抑郁等问题。

产妇得了痔疮后，容易出现感染。痔疮严重时，病菌会通过血液循环破坏免疫系统，导致产妇的身体免疫力下降，引起盆腔及其附件等部位的感染。此外，得了痔疮，会大大增加发生直肠痛、心脑血管疾病等的风险。病菌入侵后，还会感染乳腺，污染乳汁，影响乳汁的质量，危害婴儿的身体健康。此外，病菌会随着母乳进入婴儿体内，导致婴儿的身体免疫力下降，易使婴儿出现感冒、发热等症状，危害婴儿的身体健康。

痔疮严重时，产妇应该怎么做？

- 温水坐浴。在出月子后，产妇身上的伤口基本上已经愈合，这个时候可以

采用温水坐浴的方法，促进肛门的血液循环，减轻痔疮带来的疼痛。具体做法是：在盆中加入5000毫升热水，放入一粒高锰酸钾，搅拌均匀。调好之后溶液呈淡紫色，浓度不能太高，避免烧伤皮肤和黏膜。药水配制好后，需要尽快坐浴30分钟左右，效果才能达到最佳。

- 注意个人卫生。产妇应该保持良好的个人卫生习惯。在每次排便后，可以用温水清洗肛门周围的皮肤，或者使用温和的肛门清洁剂轻柔地擦拭，避免用力擦拭或摩擦，以免造成损伤。之后用柔软的纸巾或干净的毛巾轻轻擦干，不要揉搓，以免加重病情。

- 保持局部干燥。产妇需要保持肛门周围干燥，这是因为潮湿的环境容易增加发生细菌感染和真菌感染的风险，从而加重不适感。可以用柔软的棉质毛巾轻轻擦拭，或者使用吸湿粉吸收多余的水分，保持干燥。此外，建议穿透气性好、比较宽松的衣物。

- 避免久坐。产妇应避免长时间保持同一个姿势。长时间坐着会增加肛门部位的压力，加重病情。因此，产妇需要每隔一段时间就站起来活动一下，也可以使用气垫或泡沫坐垫减轻肛门部位的压力。产妇在睡觉时可以选择侧卧位，减少对肛门的压迫，有利于更快地恢复健康。

- 避免用力排便。产妇在排便时，不能过度用力，以免加重病情。可以通过合理饮食来缓解便秘。要增加膳食纤维的摄入量，多吃新鲜的水果、蔬菜、全麦食品等，帮助软化大便，减轻排便时的阻力。同时，产妇要摄入充足的水分，帮助排便。产妇尽量保持规律的排便习惯，每天在固定的时间段去厕所，促进肠道规律性蠕动，促进排便。

需要注意的是，产妇得了痔疮，在治疗时不能盲目用药，必须在医生的指导下进行，以免影响母乳喂养。

总而言之，痔疮给产妇造成的影响是多方面的，不仅会给产妇带来剧烈疼痛，还会使产妇焦虑、抑郁。要多措并举，尽可能为产妇提供更好的护理方法，帮助她们缓解痔疮带来的疼痛，让她们早日恢复健康。

（作者供职于广西壮族自治区玉林市红十字会医院）

分娩是生命的奇迹，也是每位母亲人生中的重要时刻。然而，伴随着新生命的到来，分娩过程中的剧烈疼痛常常让产妇心生恐惧。如今，随着医学技术的进步，分娩镇痛技术日益成熟，为产妇提供了一种更加舒适、人性化的分娩选择。

什么是分娩痛

分娩痛是绝大多数产妇在分娩过程中都会经历的疼痛。在医学疼痛指数中，分娩痛名列前茅，仅次于烧灼性疼痛。这种疼痛不仅让人刻骨铭心，还会对母婴健康产生一系列影响。分娩痛可能会使产妇情绪紧张、焦虑不安，导致宫缩乏力、产程延长。分娩痛还可能使产妇过度通气，耗氧量增加，从而危及胎儿的安全。从关爱母婴健康的角度出发，分娩镇痛势在必行。

分娩镇痛的定义与特点

分娩镇痛，即人们常说的“无痛分娩”，是通过各种方法减轻或消除分娩疼痛的技术。理想的分娩镇痛方式应具备对母婴影响小、易给药、起效快、作用可靠、避免发生运动阻滞、不影响宫缩和产运运动等特点，同时让产妇保持清醒状态，以便参与分娩过程并在必要时满足手术的需要。

分娩镇痛的益处

实施分娩镇痛不仅是对产妇的关爱与尊重，更是医学进步的体现。分娩镇痛可以有效缓解产妇在分娩过程中的疼痛和紧张情绪，减少因疼痛引起的应激反应和相关并发症的风险。

分娩镇痛还可以让产妇在第一产程得到充分休息，以更好地应对后续的分娩过程。此外，分娩镇痛还可以让产妇积极配合医生，使分娩更顺利，提高分娩的安全性。

分娩镇痛的方法

目前，分娩镇痛主要分为非药物性镇痛和药物性镇痛两大类。

非药物性镇痛包括精神镇痛、导乐陪伴分娩、针刺镇痛、穴位刺激镇痛等。这些方法主要通过心理支持、穴位刺激等手段来缓解分娩疼痛，具有创伤小、无药物副作用等优点。然而，非药物性镇痛的效果因人而异，且无法完全消除分娩痛。

药物性镇痛包括吸入镇痛、静脉分娩镇痛、椎管内阻滞镇痛等。其中，椎管内阻滞镇痛被认为是效果最切实可行的方法。它通过向椎管内注射局部麻醉药物和镇痛药物，达到阻断疼痛传导的目的。椎管内阻滞镇痛具有镇痛效果确切、对母婴影响小等优点，已成为临床上应用广泛的分娩镇痛方法之一。

分娩镇痛的时机选择

何时进行分娩镇痛？传统观点认为，应在产妇进入活跃期后开始实施。然而，随着临床研究的不断深入，越来越多的学者开始倡导在潜伏期即实施分娩镇痛。在潜伏期分娩镇痛不仅可以帮助提前缓解产妇的疼痛，还有助于减少因分娩痛引起的应激反应和相关并发症的风险。目前，国内外已有大量研究表明在潜伏期分娩镇痛是安全可行的。

消除顾虑

尽管分娩镇痛具有诸多优点，但是部分产妇及其家属在选择时仍心存顾虑。他们担心分娩镇痛会对母婴健康产生不良影响，如造成产妇产后腰背疼痛、影响胎儿智力发育等。实际上，这些担忧都是不必要的。研究表明，分娩镇痛相关操作并不会增加产妇发生腰背疼痛的风险，而且使用的麻醉药物浓度极低，对胎儿几乎无影响。因此，产妇及其家属可以放心地选择分娩镇痛。

经济考量

分娩镇痛的费用是许多家庭关心的问题。实际上，分娩镇痛的费用因地区、医院等级和具体方法而异。一般来说，椎管内阻滞镇痛的费用相对较高，但其在医保报销范围内。经济条件有限的家庭可以选择其他相对便宜的分娩镇痛方法，如非药物性镇痛等。

展望未来

随着医学模式的转变和人们对母婴健康的关注度不断提高，分娩镇痛将会得到更加广泛的应用和推广。未来，我们期待看到更多的新方法、新技术，让产妇产时更加安全、更加舒适、更加高效。同时，我们希望社会各界能够共同努力，普及分娩镇痛知识，提高公众对分娩镇痛的认知度和接受度。

总之，分娩镇痛为产妇带来了一种全新的分娩体验。它不仅可以有效缓解分娩过程中的疼痛，缓解产妇的紧张情绪，还可以减少发生相关并发症的风险，提高分娩的安全性。

（作者供职于广西壮族自治区柳州市鹿寨县中医医院麻醉科）

婴幼儿的喂养

□张素华

婴幼儿需要哪些营养

婴幼儿需要的营养包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等。蛋白质可以为婴幼儿的健康提供物质基础。不同生长阶段的婴幼儿对蛋白质的需求量不同，应以补充优质蛋白质为主。脂肪不仅可以为婴幼儿提供脂肪酸，而且可以加快脂溶性维生素的吸收。脂肪来自动物性食物和植物性食物，富含不饱和脂肪酸的主要为植物性食物。碳水化合物可以从淀粉含量比较丰富的食物中获取，而维生素可以从各类水果、蔬菜中获取。

婴幼儿营养指南

不同的食物所含的营养素也不同。家长在喂养的过程中需要投入更多时间与精力，不能一开始就让婴幼儿接触口味重的食物。如果婴幼儿一开始就接触口味重的食物，时间长了，会出现挑食的情况，不利于婴幼儿的健康成长。家长不能为婴幼儿提供大量甜食，因为吃太多甜食会带来不良影响，如多吃甜食不仅会导致肥胖症，而且会诱发糖尿病。家长在为婴幼儿准备食物时，还需要把控食盐的添加时间及添加量。倘若食物中食盐的含量高，会给婴幼儿的肾脏带来负担，还会伤害其他脏器。

婴幼儿的喂养

喂养婴幼儿的方式有两种：母乳喂养与人工喂养。母乳是婴幼儿最理想的食品。在婴幼儿出生后，需要尽早进行母乳喂养，主要是因为母乳的营养价值比较高，并且母乳中含有消化酶，容易消化吸收。母乳营养价值高，富含各种营养素和矿物质，可以提高婴幼儿的身体免疫力，有利于婴幼儿的生长发育。母乳中还有有脂肪酸和牛磺酸。这些物质可以促进神经系统的发育，从而有助于婴幼儿的大脑发育。人工喂养主要是指采用其他食品代替母乳，通常以羊奶及其他代乳品为主。人工喂养的方法比较多样。倘若采取人工喂养的方式，就需要了解婴幼儿的消化能力，做到合理喂养。一般情况下，家长所选择的喂养乳品主要有鲜牛乳、鲜羊乳等。

婴幼儿的营养食谱

家长需要根据婴幼儿的成长阶段制订不同的食谱。在婴幼儿出生的6个月内，家长应坚持母乳喂养，并且确保每天的奶量大于700毫升；6个月后，家长需要为婴幼儿提供辅食，确保辅食内有更多的营养素，可以满足婴幼儿生长发育的需要。在提供辅食的同时，婴幼儿需要补充的奶量逐渐减少，但是家长需要确保婴幼儿的奶量维持在700毫升左右；同时，家长可以循序渐进地为婴幼儿提供更多其他食物，以保障婴幼儿饮食均衡，助力婴幼儿健康成长。

添加辅食的主要原则

家长在为婴幼儿提供辅食的过程中，需要坚持循序渐进的原则，并且确保饮食提供的规律性。在婴幼儿出生6个月后，可以为他们提供辅食，初期家长需要注意辅食所占的比例，并且依次逐渐增加。倘若婴幼儿在食用辅食后没有出现消化不良的状况，家长可以再添加不同的辅食。在为婴幼儿提供辅食的过程中，需要注意卫生。在选择食物的过程中，需要选择容易消化的食物。婴幼儿的餐具需要每天清洁与消毒。

辅食的主要品种

在添加辅食的过程中，家长需要注意辅食的品种。辅食的品种会直接影响婴幼儿的身体健康。例如，家长需要注意维生素的补充，维生素AD滴剂能够预防婴幼儿佝偻病，让婴幼儿健康成长。在婴幼儿满4个月后，家长可以为婴幼儿补充其他类型的维生素，同时可以在饮食中可以搭配新鲜果汁，为婴幼儿提供米糊类的辅食。家长需要为婴幼儿提供健康的辅食，不宜让婴幼儿过早接触零食，因为零食缺乏营养，还会使婴幼儿出现挑食情况。

在日常生活中，家长需要注重婴幼儿的成长，认真对待婴幼儿的饮食，确保婴幼儿饮食健康。家长需要积极学习并了解婴幼儿的喂养知识，并且根据婴幼儿的身体状况制订合适的食谱。

（作者供职于广西壮族自治区南宁市隆安县城厢镇卫生院）

儿科护理 让儿童健康成长

□陈培宏

儿科护理是一个充满挑战与温馨的领域。它关乎每一个家庭的未来，影响着每一个孩子的成长。在这个充满希望与期待的舞台上，儿科护理人员扮演着至关重要的角色。他们用专业的知识、细心的观察和无私的奉献，为孩子们的健康保驾护航。本文将带你了解儿科护理，帮助你更好地了解儿科护理的基本知识和相关问题。

儿科护理的基本知识

儿科护理的概念与范畴
儿科护理，即普通儿科护理，涵盖了儿童生长发育过程中的各个方面。从生理角度来说，儿科护理包括儿童的生长发育；从心理角度来说，涉及儿童的智力发展、情感健康和社会适应能力；从社交角度来说，关注儿童的人际交往、家庭关系以及教育问题。

儿科护理的概念与范畴
儿科护理，即普通儿科护理，涵盖了儿童生长发育过程中的各个方面。从生理角度来说，儿科护理包括儿童的生长发育；从心理角度来说，涉及儿童的智力发展、情感健康和社会适应能力；从社交角度来说，关注儿童的人际交往、家庭关系以及教育问题。

问题。普儿护理能促进儿童健康成长，帮助他们成长为有活力、有自信、有责任感的人。

普儿护理的重要性
普儿护理在儿童的健康成长中起着举足轻重的作用。

- 科学的普儿护理有助于促进儿童的生长发育。通过合理的营养供给、科学的锻炼和充足的休息，可以帮助儿童生长发育得更好。

- 普儿护理在预防儿童疾病方面发挥着重要作用。通过养成良好的卫生习惯、及时接种疫苗和定期进行身体检查，儿童患病的概率会大大降低。

- 普儿护理还有助于增强儿童的免疫力。通过加强锻炼、保持规律作息和稳定的情绪，可以提高儿童的免疫力，使他们更加健康。

普儿护理的要点

普儿护理的要点包括以下几个方面：营养与饮食、睡眠与作息、卫生与保健、心理疏导。

- 营养与饮食是普儿护理的基础。要为儿童提供全面的营养，保证足够的食物摄入，以满足儿童生长发育的需要。

- 睡眠与作息对于儿童的身心健康至关重要。要让儿童养成良好的睡眠习惯，保证充足的睡眠，规律作息。

- 卫生与保健也是普儿护理的重要环节。要教育儿童养成良好的卫生习惯，保持生活环境的清洁和消毒，预防传染病和其他健康问题的发生。

- 心理疏导同样不可忽视。要关注儿童的心理健康，帮助他们建立积极的心态，应对生活中

的压力和挑战。

儿童常见问题的处理

在儿童的生长发育过程中，可能会出现一些问题，如发热、咳嗽、腹泻等。要处理好这些问题，普儿护理人员需要具备丰富的专业知识和实践经验。他们要及时识别和处理这些紧急情况，为儿童提供及时的医疗救助。同时，他们还要做好家长的工作，为家长提供相关的健康教育和应对策略。

普儿护理的实践技巧

普儿护理的实践技巧
营养与饮食
在普儿护理中，营养与饮食是非常重要的。家长和普儿护理人员要为儿童提供营养均衡、口味多样的食物，以满足他们的生长发育需要；同时，要避免儿童有挑食、偏食等不良饮食习惯。家长和普儿护理人员

要共同努力，让儿童养成良好的饮食习惯，拥有健康的生活方式。

睡眠与作息

养成良好的睡眠习惯，对于儿童的身心健康至关重要。在普儿护理中，要合理安排儿童的睡眠时间，保证他们有充足的睡眠；同时，要注意解决儿童的睡眠问题，如夜惊、失眠等，帮助儿童建立良好的睡眠习惯。

卫生与保健

卫生与保健是普儿护理中的重要环节。在日常生活中，要教育儿童养成良好的卫生习惯，保持生活环境的清洁和消毒。此外，要根据儿童的年龄和生长发育阶段，适时进行疫苗接种和身体检查，预防传染病和其他健康问题的发生。

心理疏导

儿童心理健康是普儿护理中不可忽视的一部分。在日常生活中，要关注儿童的情绪变化和行为表现，及时发现和解决心理问题。同时，还要为儿童提供安全、舒适的环境，让他们感受到关爱和支持。对于有特殊需求的儿童，如自闭症、多动症等患儿，要提供专业的心理辅导和行为疗法。

特殊情况下的普儿护理

慢性疾病
在儿童中，一些慢性疾病如哮喘、糖尿病等并不罕见。在面对这些慢性疾病时，普儿护理人员需要提供专业的护理和管理。他们要指导家长正确使用药物和管理病情，还要为儿童提供心理支持和关爱，制订个体化的治疗方案。

特殊群体

在普儿护理中，特殊群体如早产儿、留守儿童等需要更多关注和照顾。对于早产儿，要提供细致的护理和营养支持，促进他们健康成长；对于留守儿童，要关注他们的心理健康和生活需求，提供情感支持和家庭教育指导，并提供针对性的心理关爱措施。

紧急情况

在儿童护理中，紧急情况如突发高热、意外伤害等时有发生。普儿护理人员需要具备应对紧急情况的能力，及时识别和处理这些问题。他们要掌握基本的急救技能，如心肺复苏、止血等。

（作者供职于广西壮族自治区柳州市三江侗族自治县人民医院）