

扁桃体、腺样体术后须知

□覃麟婷

近年来, 鼾症这一儿童常见问题逐渐受到家长的重视。扁桃体、腺样体手术作为鼾症治疗的重要手段之一, 也日渐被大家所了解。然而, 扁桃体、腺样体手术的细节、术后护理等问题往往让人一头雾水。别担心, 现在我们就来详细说说扁桃体和腺样体手术的那些事儿。

术后饮食: 吃什么、怎么吃
孩子做完手术, 家长最关心的事莫过于饮食问题了。毕竟, 吃得好才能恢复得快! 那么, 做完扁桃体和腺样体手术的孩子应该吃什么呢?

我们要明确一点: 单纯腺样体切除术后的饮食限制相对较少。孩子在术后应避免过硬食物, 选择软烂、易消化的食物即可。但需要注意的是, 术后1个月内, 建议孩子暂时不要使用吸管或奶瓶, 以免影响手术部位恢复。

而对进行了扁桃体手术或同

时进行了扁桃体和腺样体手术的孩子来说, 饮食则需要小心谨慎了。因为扁桃体所在的咽喉部位是进食的必经之处, 术后的饮食护理非常重要。

术后当天 孩子可以吃一些流质食物, 如牛奶、豆浆、汤水等, 注意食物不能太烫, 以免刺激伤口。如果情况允许, 家长可以给孩子吃点冰激凌。冰激凌不仅可以减轻疼痛, 还能降低出血概率, 但切记不要过量, 以免损伤孩子的胃肠道。

术后第二天 在医生确认手术部位稳定的情况下, 孩子可以吃一些软食, 如面条、粥、蒸蛋、土豆泥等。此时, 孩子的饮食仍应避免坚硬大块状的固体食物, 如水果以及煎炸、辣、过硬和酸性的食物。食物应保持温凉流质或半流质状态。

术后一周至两周 这是扁桃体术后白膜脱落的时期, 也是继发

性出血的高发期。此时孩子进食仍需十分小心, 建议继续半流质饮食, 待手术创面的白膜完全脱落后再逐渐过渡到正常饮食。同时, 孩子每次进食后都要漱口、饮水, 保持口腔清洁, 预防术后感染。

术后护理: 细节决定成败
除了饮食之外, 术后护理也是孩子恢复的关键。那么, 家长应该如何护理呢?

密切观察出血情况 在手术后, 需要孩子采用舒适卧位休息, 避免鼻擤。如果孩子鼻腔和口腔有分泌物, 家长应轻轻擦拭, 不要让其咽下。同时, 家长应密切观察孩子的出血情况。如果孩子出现频繁的吞咽动作、鼻腔有血流出等情况, 应及时通知医护人员。

安抚孩子情绪 手术对孩子来说是个不小的创伤, 有些孩子在术后会因为身体不适或精神紧张而出现哭闹的情况。此时, 家长需要耐心安抚孩子的情绪, 通

过分散注意力、放松卧床等方式帮助孩子平静下来, 避免严重哭闹诱发或加重出血。

处理术后发热 部分孩子在术后可能会出现低热(低于38.5摄氏度), 这是正常现象, 一般不需要特殊处理, 采取增加补液的方法即可缓解。但如果孩子术后持续低热超过3天或者体温高于38.5摄氏度, 则可能体内存在感染情况, 需要及时进行治疗。

术后复查: 定期检查, 确保恢复
通过定期复查, 医生可以及时了解孩子的恢复情况, 给予针对性的指导和治疗建议。那么, 扁桃体和腺样体术后应该何时复查, 又要复查哪些内容呢?

术后1周左右 进行第一次复查。医生会检查孩子扁桃体伤口的恢复情况, 评估术口是否有感染、出血等异常情况, 并指导用药。

术后2周左右 进行第二次复查。此时医生主要查看孩子扁桃

痤疮的病因及防治方法

□聂建巍

痤疮又称“痘疮”, 是青少年时期常见的皮肤病。其形成并非单一原因, 而是由多种因素共同作用导致。了解痤疮的发病原因, 有助于我们有效预防和治疗。

痤疮的病因

内分泌失调 青春时期, 人体内分泌旺盛, 导致皮肤油脂分泌过多。当毛孔被多余的油脂堵塞时, 痤疮杆菌等细菌便会在毛孔内繁殖, 引起炎症反应, 从而形成痤疮。

毛囊堵塞 皮肤表面的死皮细胞如果未能及时脱落, 会与油脂混合在一起, 堵塞毛囊口。同时, 一些化妆品或护肤品中的成分, 如硅酮、矿物油等, 容易在毛囊内残留, 进一步加剧毛囊堵塞。堵塞的毛囊使皮脂无法正常排出, 形成白头粉刺或黑头粉刺, 若不及时处理, 也会形成痤疮。

饮食习惯 高糖、高脂、辛辣等刺激性食物可能导致身体内分泌水平失衡, 增加皮脂分泌, 从而诱发或加重痤疮。

精神压力 长期的精神压力、焦虑和紧张会导致内分泌失调, 影响皮肤的正常代谢和免疫功能, 从而增加痤疮的发生概率。

防治指南

日常皮肤护理 选择温和的洁面产品, 避免过度清洁导致皮肤紧绷和干燥; 避免使用过于油腻的护肤品, 应选择清爽、透气的产品; 定期去角质, 防止毛孔堵塞; 使用含有适量水杨酸或苯甲酸酯等成分的护肤品, 有助于减少皮脂分泌和细菌繁殖。

合理饮食 多摄入富含纤维的食物, 如蔬菜、水果和全谷类食物, 有助于维持肠道健康, 减少便秘和毒素积累; 适量摄入富含维生素A和锌的食物, 如胡萝卜、菠菜、瘦肉等, 有助于改善皮肤状况; 减少油炸、高糖、高脂和辛辣食物的摄入量, 以降低皮脂分泌和炎症反应。

心理调适与减压 学会合理安排时间, 避免长时间处于紧张状态; 积极参加户外活动、运动等, 以缓解压力和焦虑; 保持与亲朋好友的沟

通, 分享彼此的感受和困扰; 在必要时, 寻求专业心理咨询师的帮助, 学习有效的减压和放松技巧。

需要注意的是, 当我们的脸上出现痤疮时, 切勿随意挤压, 以免加重炎症、留下疤痕。

通过了解痤疮的病因, 我们可以有针对性地采取防治措施, 从而逐步改善皮肤状况。同时, 每个人的皮肤状况和痤疮病因可能有所不同, 防治方案需要因人而异。在尝试新的护肤产品或治疗方法时, 建议咨询专业皮肤科医生或美容师的建议, 以确保安全 and 有效。

总之, 防治痤疮并非一蹴而就, 这需要我们的耐心和坚持。不要因为治疗效果不明显而轻易放弃, 更不要因为急于求成而盲目尝试各种偏方或激进的治疗方法。只有持之以恒地做好日常护肤和饮食调整, 才能逐步改善皮肤状况, 守护健康肌肤。

(作者供职于山东省聊城市茌平区人民医院)

了解和预防妇科疾病

□冯素红

认识宫颈癌

宫颈癌是全球女性最常见的恶性肿瘤之一, 每年有数百万的女性受其困扰。它主要由人乳头瘤病毒(HPV)的持续感染所引起。HPV感染通常通过性行为传播, 并不意味着感染了HPV就一定会发展成宫颈癌, 因为人体的免疫系统通常能够清除感染。然而, 如果HPV感染持续存在, 可能会引发宫颈细胞的异常改变, 最终发展成癌症。

宫颈癌是目前唯一病因明确的妇科恶性肿瘤, 其发生与HPV感染密切相关。除HPV感染外, 不良生活习惯、早婚早育、多产、性行为紊乱以及免疫功能低下等也会增加患病风险。由于70%的宫颈癌患者在就诊时已为中晚期, 因此早期筛查显得尤为重要。预防宫颈癌的最有效方法是定期进行宫颈筛查和接种HPV疫苗。宫颈筛查可以检测到宫颈细胞的异常变化, 而HPV疫苗则能预防感染HPV, 从而降低患宫颈癌的风险。

其他常见妇科疾病

除了宫颈癌, 妇科还有很多其

他常见疾病, 如乳腺疾病、子宫肌瘤、卵巢囊肿等。这些疾病与女性的内分泌、生活习惯、环境因素等有关。例如, 乳腺疾病与雌激素水平有关, 子宫肌瘤与遗传和激素水平有关, 而卵巢囊肿可能与环境和生活习惯有关。

如何预防妇科疾病

健康的生活方式 保持健康的饮食、适度运动和良好的睡眠是维持身体健康的基础。此外, 避免长期压力和焦虑也有助于维持内分泌平衡, 降低妇科疾病的风险。同时, 要戒烟限酒, 吸烟和酒精过量会干扰女性内分泌系统, 增加宫颈癌、乳腺癌等疾病的风险。

定期筛查 定期进行妇科检查和必要的筛查, 如宫颈细胞学检查、乳腺检查、卵巢超声等, 有助于早期发现并治疗疾病。早期筛查有助于及时发现疾病的蛛丝马迹, 是预防和治疗的关键。建议女性朋友定期进行妇科检查和筛查, 及时了解自己的健康状况。

疫苗接种 对于适龄女性, 接种HPV疫苗能有效预防宫颈癌和其他

相关疾病。接种疫苗是预防传染病的最有效手段之一, 建议适龄女性尽早接种HPV疫苗, 保护自己免受病毒感染。

注意个人卫生 保持外阴部清洁, 避免不洁性行为, 有助于预防性传播疾病和妇科感染。良好的卫生习惯是保障身体健康的重要一环, 女性朋友应勤换内衣裤、保持外阴部清洁干燥、避免使用公共浴巾等个人卫生用品。

及时就医 当出现任何异常症状时, 如阴道出血、乳房胀痛、腹部肿块等, 应及时就医, 避免延误治疗。及早发现和及时治疗妇科疾病可以大大提高治愈率和生存率。

总之, 妇科疾病是女性生活中常见的健康问题, 而宫颈病更是其中最具代表性的疾病。

通过建立健康的生活方式、定期筛查、疫苗接种等措施, 我们可以有效地降低患妇科疾病的风险, 为自己和家人的健康保驾护航。

(作者供职于山东省滨州市阳信县人民医院妇产科)

孕期营养与健康饮食的重要性

□赵艳蕊

孕妇的营养摄入不仅关系到自身的健康, 更对胎儿的生长、发育产生深远的影响。因此, 孕期营养与健康饮食的重要性不容忽视。

孕期营养需求的特点

孕期是女性身体发生巨大变化的时期, 为了满足胎儿生长、发育的需要, 孕妇的营养需求会有所增加。具体来说, 孕期需要增加的主要营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。这些营养素对胎儿器官的形成、骨骼发育、智力发展等方面都发挥着非常重要的作用。

孕期营养与健康饮食的益处
促进胎儿健康成长 合理的营养摄入有助于胎儿的器官发育、骨骼生长和智力发展。充足的营养素能够确保胎儿在母体内得到良好的滋养, 为未来健康成长打下坚实的基础。

保障孕妇身体健康 孕期营养与健康饮食有助于孕妇维持良好的身体状态, 减少孕期并发症。合理的饮食还能提高孕妇的免疫力, 降低感染的风险。

促进乳汁分泌 孕期营养摄入充足, 有助于产后乳汁的分泌和质量。这对于母乳喂养的婴儿来说, 是保障其健康成长的重要因素。

孕期营养与健康饮食的建议

合理搭配食物 孕期饮食应以多样化、均衡化为原则, 确保摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物以及维生素和矿物质。孕妇应多食用新鲜蔬菜、水果、全谷类食物、瘦肉、鱼类等营养丰富的食物。

控制盐和糖的摄入量 孕期应减少盐和糖的摄入量, 以降低患高血压病和糖尿病的风险。孕妇应避免食用过咸、过甜的食物, 尽量选择低盐、低糖的食品。

增加铁和钙的摄入量 孕期对铁和钙的需求增加, 孕妇应多食用富含这些营养素的食物, 如瘦肉、动物肝脏、蛋类、奶制品等。同时, 孕妇还可以在医生指导下适当补充铁剂和钙片。

保持适量运动 孕期适当运动有助于促进营养的吸收和利用, 提高身体素质。孕妇可以根据自身情况选择散步、瑜伽等轻度运动方式, 但应避免剧烈运动和过度劳累。

孕期营养与健康饮食的误区

过度补充营养 有些孕妇认为孕期需要大量补充营养, 因此过度摄入高热量、高脂肪的食物。然而, 这种做法不仅可能导致孕妇体重过重, 还可能增加妊娠期高血压病、糖尿病等并发症的风险。

忽视营养搭配 有些孕妇在孕期只注重某一种或几种营养素的摄入量, 而忽视其他营养素的均衡搭配。这种做法可能导致营养不均衡, 影响胎儿的生长、发育。

迷信保健品 有些孕妇过度依赖保健品来补充营养, 认为保健品可以替代日常饮食。然而, 保健品并不能完全替代食物中的营养素, 而且过量摄入某些保健品还可能对胎儿造成不良影响。

综上所述, 孕期营养与健康饮食对于母婴健康具有非常重要的作用。孕妇应合理搭配食物, 控制盐和糖的摄入量, 增加铁和钙的摄入量, 保持适量运动, 并避免营养补充的误区。(作者供职于山东省临清市人民医院)

儿童贫血的识别与营养干预

□张光绪

儿童贫血的识别

贫血是指血液中红细胞数量或血红蛋白含量低于正常值的状态。对儿童来说, 由于生长、发育迅速, 对营养的需求量大, 因此更容易出现贫血。那么, 如何识别儿童是否贫血呢?

首先, 家长可以通过观察孩子的面色、唇色和甲床颜色来初步判断。贫血的孩子往往面色苍白, 唇色和甲床颜色也可能偏淡。此外, 孩子还可能表现出疲倦、乏力、食欲不振、注意力不集中等症状。这些症状虽然不是贫血的特异性表现, 但如果持续存在, 家长应引起警惕。

其次, 定期进行血常规检查是识别儿童贫血的有效手段。血常规检查可以准确反映孩子血液中红细胞数量、血红蛋白含量等指标, 从而判断是否存在贫血。对疑似贫血的孩子, 医生还会采取血清铁、叶酸等相关检查, 以明确贫血的类型和原因。

儿童贫血的类型与原因

儿童贫血的类型多种多样, 其中最常见的是缺铁性贫血。缺铁性贫血主要是由于铁元素摄入不足或吸收不良导致的。此外, 巨幼红细胞性贫血也是儿童常见的贫血类型之一, 这主要是由于叶酸或维生素B₁₂缺乏引起的。

儿童贫血的原因多种多样, 除了营养摄入不足外, 还可能与慢性疾病、遗传因素等有关。例如, 慢性消化道出血、肾脏疾病等都可能导致孩子出现贫血。因此, 在识别儿童贫血时, 医生需要综合考虑孩子的病史、症状以及检查结果, 以明确贫血的原因。

儿童贫血的营养干预

合理调整饮食 对于缺铁性贫血的孩子, 家长应多给孩子食用富含铁元素的食物, 如瘦肉、动物肝脏、蛋黄等; 同时, 增加维生素C的摄入量也有助于提高铁的吸收率。对于巨幼红细胞性贫血的孩子, 应多食用富含叶酸和维

生素B₁₂的食物, 如绿叶蔬菜、豆制品、动物肝脏等。

补充铁剂 对于缺铁性贫血症状较重的孩子, 医生可能会建议使用铁剂进行治疗。在补充铁剂时, 家长应严格按照医生的指导进行, 避免过量或不足; 同时, 注意铁剂与其他药物的相互作用, 以免影响治疗效果。

治疗原发疾病 对于由慢性疾病引起的贫血, 家长应积极配合医生治疗原发病。只有原发病得到控制, 贫血症状才能得到根本改善。

儿童贫血的预防
定期进行健康检查 家长应

定期带孩子进行健康检查, 以便及时发现并处理贫血等潜在问题。

保证营养均衡 家长应注重保证孩子的饮食营养均衡, 确保孩子摄入足够的铁、叶酸、维生素B₁₂等营养素。同时, 避免孩子挑食、偏食等不良饮食习惯。

预防感染性疾病 感染性疾病可能导致孩子出现贫血。因此, 家长应注意孩子的个人卫生, 避免孩子接触传染源。

关注特殊人群 对于早产儿、双胞胎等特殊人群, 家长应更加关注孩子的营养状况。

(作者供职于河南省息县人民医院儿科)

在当今社会, 儿童青少年的心理健康问题日益受到人们的关注。其中, 非自杀性自伤行为成了一个不可忽视的现象。这种行为可能看似只是一时的冲动, 但背后却隐藏着复杂的心理和社会因素。

首先, 我们需要明确什么是非自杀性自伤。非自杀性自伤(NSSI)是指个体在没有自杀意图的情况下, 故意直接伤害自己身体组织的行为。这种行为可能包括割伤、烧伤、咬伤、抓伤等多种形式。虽然这种行为并非出于自杀的目的, 但其潜在的风险和后果不容忽视。

那么, 儿童青少年为何会出现非自杀性自伤行为呢?

从个体心理因素来看, 自卑心理、自责、冲动性强、有早期创伤经历等特性的青少年更容易出现非自杀性自伤行为。这些孩子可能由于家庭环境、学校环境或社会环境的压力, 导致自我认同感降低, 从而产生自卑心理和自责的情绪。当这些情绪积累到一定程度时, 他们可能会选择通过自伤的方式来表达内心的痛苦和不满。

外在环境因素也对儿童青少年非自杀性自伤行为有着重要影响。这包括遭遇负性生活事件(如欺凌、失去亲人等)、家庭环境(如亲子关系不合、家庭暴力等)和同伴关系(如被同伴孤立等)。负性生活事件是导致青少年非自杀性自伤的重要因素之一。这些事件可能使孩子感到无助、绝望和愤怒, 进而选择通过自伤来应对这些负面情绪。同时, 不良的家庭环境和同伴关系也可能加剧孩子的心理压力, 使他们更容易出现自伤行为。

神经生物学因素也在一定程度上影响着儿童青少年的非自杀性自伤行为。研究发现, 内源性阿片肽、多巴胺等物质的异常可能与自伤行为有关。此外, 遗传因素也可能在自伤行为中起到一定作用。

面对儿童青少年的非自杀性自伤行为, 我们应该如何应对呢?

首先, 家长和老师需要提高对孩子心理健康的关注度, 要时刻留意孩子的情绪变化和异常行为。家长和老师一旦发现孩子有自伤的倾向或行为, 应及时进行干预和引导; 同时, 也要学会倾听孩子的心声, 理解他们的需求和困扰, 给予他们足够的关爱和支持。

其次, 针对具有自伤行为的孩子, 可以采取药物治疗和心理治疗相结合的方式进行治疗。药物治疗主要是针对带有抑郁或焦虑情绪的孩子, 通过应用抗抑郁药或抗焦虑药来改善症状。然而, 药物治疗并非万能之策, 孩子在接受治疗的同时, 还需要配合心理治疗来从根本上解决问题。心理治疗可以帮助孩子建立正确的自我认知和情感表达方式, 提高他们的情绪调节能力和应对压力的能力。

此外, 我们还应该从多个层面来预防和减少儿童青少年的非自杀性自伤行为。如加强学校的心理健康教育, 提高学生的心理素质和应对能力; 改善家庭环境, 营造和谐、温馨的家庭氛围; 加强社会支持, 为孩子提供更多的资源和帮助等。

最后, 我们要强调的是, 每个孩子都是独一无二的个体, 他们的心理健康问题也需要因人而异地进行解决。因此, 在面对儿童青少年的非自杀性自伤行为时, 我们需要保持耐心和关爱, 用理解和包容的态度来引导他们走出困境。

(作者供职于河南省安康医院)

盆腔炎有什么危害

□徐流立

盆腔炎的典型症状

下腹部疼痛 盆腔炎常见的症状就是下腹部疼痛。这种疼痛通常表现为坠胀感, 并可能伴随腰骶部的疼痛。在有急性盆腔炎的情况下, 疼痛可能更为剧烈, 且可能伴有发热、寒战等症状。而在慢性盆腔炎的情况下, 疼痛则可能反复发作, 且常在劳累、性交后及月经前后加剧。

阴道分泌物异常 盆腔炎还会引起阴道分泌物异常。由于盆腔部位的炎症, 炎性物质不断分泌, 可能导致白带增多、颜色异常, 甚至可能出现异味。

盆腔炎可能伴随的其他症状

除了上述典型症状外, 盆腔炎还可能伴随其他一些症状。这些症状虽然不如典型症状明显, 但同样值得女性朋友关注。

消化系统症状 部分盆腔炎患者可能出现消化系统症状, 如恶心、呕吐、腹胀、腹泻等。这些症状可能是由盆腔炎症影响到邻近的肠道组织所致。如果出现这些症状, 应及时就医, 以排除其他可能的消化系统疾病。

泌尿系统症状 盆腔炎还可能引起泌尿系统症状, 如尿频、尿急、尿痛等。这些症状可能是由于盆腔炎蔓延至膀胱或尿道所致。如果出现这些症状, 建议及时就医, 以免延误治疗。

全身症状 在急性盆腔炎的情况下, 患者还可能出现全身症状, 如发热、打寒战、头痛、食欲缺乏等。这些症状可能是由于炎症引起的全身反应所致。如果出现这些症状, 应立即就医, 以便得到及时的

盆腔炎的并发症

如果盆腔炎不及时治疗, 会引发一系列严重的并发症, 给女性的身体健康带来更大的威胁。

慢性盆腔痛 慢性盆腔痛是盆腔炎常见的并发症之一。这种疼痛通常表现为下腹坠胀、腰骶部疼痛, 且反复发作、迁延难愈。慢性盆腔痛会严重影响女性的生活质量, 甚至可能导致她们无法正常工作和生活。

不孕不育 盆腔炎还可能

导致女性不孕不育。由于炎症可能导致输卵管粘连、蠕动性下降等问题, 从而影响卵子的运输和受精过程。因此, 盆腔炎患者应积极配合医生的治疗方案, 以免病情恶化。

盆腔炎的预防 and 注意事项

为了预防盆腔炎, 女性朋友们应注意保持会阴部清洁干燥, 注意性生活卫生, 定期进行妇科检查、加强身体锻炼和营养补充。

适当的身体锻炼可以提高身体的免疫力, 有助于预防盆腔炎。同时, 保持营养均衡的饮食, 增强身体的抵抗力, 也是预防盆腔炎的重要措施。

总之, 只要我们加强对盆腔炎的认识和了解, 积极采取预防和

治疗措施, 就可以有效地降低发病率和减轻其对我们

身体健康的影响。

(作者供职于河南省濮阳市安阳地区医院产科)