

# 卵巢里有颗易破的“脆珠”

□李英碧 黄彩婷

黄体破裂是育龄期女性中常见的一种妇科急腹症。黄体是女性在排卵后形成的一种暂时性内分泌结构，主要功能是分泌孕激素和雌激素，为早期胚胎发育及着床做准备。

## 黄体破裂的原因

自然破裂：黄体在发育过程中，内部的血管增生活跃，可能导致血管破裂出血，使黄体内部压力增加，从而引发黄体破裂出血。此外，随着黄体的不断增大，液体的压力超过囊壁的承受力时，也会发生自发性破裂。

外力作用：这包括腹部受到外力挤压、重物撞击，及性生活时女性腹部受到强烈冲击等，都可能导致黄体破裂。此外，剧烈运动、用力咳嗽等也可能导致腹压升高，进而造成黄体破裂。

黄体功能不全：如果黄体腔内有大量积液，使腔的直径超过正常范围，形成黄体囊肿。黄体囊肿位于卵巢表面且张力较大，容易发生破裂。

凝血机制异常：如果患者存在基础性血液疾病或长期进行抗凝治疗，可能导致凝血功能异常，从而增加黄体破裂出血的风险。

盆腔炎症：严重的盆腔炎在急性发作时，可能侵袭黄体，使表面组织变得不稳定，进而发生破裂。

黄体破裂的症状和危害  
突发性下腹部疼痛：疼痛程度不一，可伴有恶心、呕吐等症状。

腹腔内出血：严重时可能出现头晕、乏力、面色苍白等失血性休克症状。

腹部压痛与反跳痛：腹部触诊

时，可发现明显的压痛与反跳痛。

失去妊娠机会：黄体是分泌黄体酮的重要组织。因此，当黄体破裂功能严重不足或黄体缺损的情况时，会导致生育能力下降，严重者会失去生育能力。

异位妊娠：黄体破裂异常可能导致异位妊娠，即胚胎着床在输卵管、卵巢等位置。

月经不规律：黄体破裂异常，如黄体缺损或黄体功能不足，会影响黄体酮的分泌，导致月经延迟、周期间隔不规律、经量减少等不规则月经现象。

黄体破裂的治疗

保守治疗：对于黄体破裂症状较轻，出血量少且没有持续出血的患者，可以采取保守治疗，包括卧床休息、避免过度活动，防止出血加重，同时保持情绪平稳，避

免过度紧张或焦虑。

药物治疗：当黄体破裂导致内出血但出血量较小时，可以在医生指导下使用止血药物，如氨甲环酸片、宫血宁胶囊、酚磺乙胺注射液等，控制出血。此外，为了防止感染，还可以服用抗生素类药物。如果患者出现剧烈的腹痛，也可以服用止痛药来缓解症状。

吸氧治疗：黄体破裂严重的患者会因失血而出现呼吸困难，此时需要及时吸氧治疗，如鼻导管吸氧、面罩吸氧等，维持患者的生命体征稳定。

手术治疗：如果黄体破裂导致出血量持续增多，或出现活动性出血，且伴有面色苍白、头晕等严重症状，需要通过手术进行治疗。手术方式包括腹腔镜电凝止血术、腹腔镜下黄体囊肿剥除术等，

目的是清除盆腔内的血块和黄体组织，并控制出血。

## 黄体破裂的预防

避免剧烈运动：在黄体期，尤其是月经前一周，尽量避免剧烈运动和重体力劳动，以免外力作用导致黄体破裂。

合理安排性生活：性生活时注意动作要轻柔，避免过度刺激卵巢。

减压放松：学会减压放松，避免长期处于紧张、焦虑和压力过大的状态，因为这些因素可能对卵巢功能产生不利影响，增加黄体破裂的风险。

定期体检：定期进行妇科检查，了解卵巢情况，及时发现并处理卵巢囊肿等问题。

(作者供职于广西壮族自治区靖西市妇幼保健院)

# 了解遗传风险 做好孕育准备

□王雪丽

遗传性疾病不仅影响孕妇的健康，还会对宝宝的发育产生重大影响。因此，遗传咨询与产前筛查成为保障母婴健康、降低遗传性疾病风险的重要手段。

## 遗传咨询：孕育前的科学指导

遗传咨询是预防遗传病的第一步，可以帮助人们了解遗传因素对疾病的作用，以及对医学、心理和家庭的影响。遗传咨询通常包括以下几个方面。

评估遗传风险：通过详细询问孕妇及其家族病史，遗传咨询师能够评估孕妇及其后代患遗传性疾病的风险。特别是对于有遗传病家族史、高龄孕妇、孕育过有遗传病孩子的夫妇，遗传咨询尤为重要。

教育指导：遗传咨询师会向咨询者详细解释遗传性疾病的遗传规律、再发风险率，以及相关实验室检测、治疗处理和预防措施。同时，他们还会提供与疾病相关的各种求助渠道和研究方向，帮助咨询者做出更明智的决策。

促进知情选择：遗传咨询是非指令性的，咨询师会列出各种可供选择的方案，如妊娠、领养、人工授精、产前诊断等，由咨询者根据自身情况做出决定。在这一过程中，咨询师会充分尊重咨询者的意愿，促进其对遗传性疾病及风险的认知。

## 产前筛查：胎儿健康的早期预警

产前筛查是指在胎儿出生前，利用现代医学技术对胎儿是否存在遗传性疾病、先天性缺陷或其他健康问题进行检测和评估。其主要目的是为孕妇和医生提供关于胎儿宫内发育状况的全面信息，便于及时采取必要的干预措施。

超声检查：超声检查是产前筛查中最常用的方法之一。通过声波成像技术，医生可以观察胎儿的形态结构，评估胎儿的生长和发育情况。这种检查方法无创、安全，是孕期必做的检查之一。

血清学筛查：血清学筛查是通过检测孕妇血液中的特定生物标志物，预测胎儿可能存在的遗传性疾病风险。这种方法简单、快捷，能够提前发现一些常见的遗传性疾病，如唐氏综合征等。

细胞遗传学分析和分子遗传学检测：对于高度怀疑有遗传性疾病的胎儿，医生可能会建议进行细胞遗传学分析或分子遗传学检测。这些方法能够更准确地检测胎儿的遗传物质，确定是否存在遗传性疾病。

## 如何做好孕育准备

做好孕前检查：怀孕前，夫妻双方应进行全面的身体检查，了解自己是否是遗传病携带者。如果已知是遗传病携带者，应咨询医生，采取相应的预防措施。

增强营养摄入：孕期注意营养，保证充足的营养摄入，有助于增强宝宝的抵抗力，降低患病风险。

积极参加产前指导课程：产前指导课程能够帮助孕妇了解正确的分娩知识，做好产前准备，确保分娩顺利。

(作者供职于山东省淄博市立医院)

# 新生儿肠绞痛的护理方法

□郭明星

新生儿肠绞痛是许多家长在育儿过程中可能遇到的问题，常常表现为新生儿突然性大声哭闹，伴有面部潮红、腹部胀硬、双腿蜷曲等症状，且往往难以通过喂奶或安抚来缓解症状。虽然肠绞痛在新生儿中较为常见，但家长不必过于焦虑，通过科学的护理方法，可以有效缓解宝宝的痛苦。

## 新生儿肠绞痛的原因

腹部受凉：新生儿体温调节中枢尚未发育完善，容易因腹部受凉而导致胃肠蠕动加快，引发肠绞痛。

喂食不当：喂奶过饱、喂奶时吸入过多空气、对牛奶过敏等都可能引起肠绞痛。

生理特点：新生儿肠道发育不完善，肠壁平滑肌容易受刺激而强烈收缩，导致肠绞痛。

## 新生儿肠绞痛如何护理

热敷是缓解新生儿肠绞痛的有效方法之一。家长可以将暖水袋用毛巾包裹好，放在宝宝的腹部进行热敷，注意温度不宜过高，以免烫伤宝宝皮肤。同时，结合按摩效果更好。家长可以将手掌搓热，以宝宝的肚脐为中心，顺时针轻轻按摩腹部，每次按摩5分钟~10分钟，有助于促进肠道蠕动，排出肠道内的气体和粪便，缓解肠绞痛。

当宝宝发生肠绞痛时，剧烈的疼痛会使宝宝情绪烦躁不安，哭闹不止。此时，家长应迅速将宝宝抱起，让宝宝靠在肩头，并轻轻拍打宝宝的后背，给予宝宝安全感。同时，用温柔的声音和宝宝说话，安抚宝宝的情绪。情绪

安抚不仅有助于缓解宝宝的疼痛，还能减少宝宝因哭闹而吞入更多空气，加重肠绞痛。

对于母乳喂养的宝宝，妈妈应注意调整自己的饮食，避免摄入过多刺激性食物和易过敏食物，如辣椒、海鲜等。对于配方奶喂养的宝宝，家长可以尝试更换不同品牌的奶粉，看是否能减轻宝宝的肠绞痛症状。此外，在宝宝肠绞痛发作时，应暂时停止喂奶，待宝宝症状缓解后再逐渐恢复。

新生儿体温调节中枢尚未发育完善，容易因受凉而引发肠绞痛。因此，家长应注意给宝宝保暖，尤其是腹部保暖。晚上睡觉时，可以给宝宝穿上肚兜或睡衣，避免腹部受凉。同时，保持室内温度适宜，避免过冷或过热。

当宝宝因饥饿而哭闹时，家长应及时喂奶。如果宝宝在喂奶过程中仍然哭闹不止，应暂停喂奶并检查是否有其他不适。避免在宝宝哭闹时喂奶，以免吞入过多空气而加重肠绞痛。

如果宝宝肠绞痛症状持续不缓解或加重，出现呕吐、腹泻、发热等症状时，家长应及时带宝宝就医。医生会根据宝宝的病情给予相应的治疗和建议。

(作者供职于山东省兖州区人民医院)

# 接种HPV疫苗 预防宫颈癌

□许鹤

宫颈癌，作为一种严重威胁女性健康的恶性肿瘤，给无数女性的生命和生活质量带来了巨大的影响。随着医学的发展，HPV疫苗的问世为预防宫颈癌带来了新的希望。

HPV即人乳头瘤病毒，是一组极为常见的病毒，目前已知的HPV类型有200余种。其中，部分高危型HPV持续感染是导致宫颈癌的主要原因。HPV疫苗是一种预防性疫苗，通过诱导机体产生抗体，预防HPV感染，降低宫颈癌的发生风险。

## HPV疫苗的作用机制

接种HPV疫苗后，疫苗中的病毒样颗粒会刺激人体免疫系统产生特异性抗体。这些抗体能够识别并结合HPV病毒，阻止其感染人体细胞。即使在不慎感染HPV病毒的情况下，由于体内已经存在抗体，也能够迅速清除病毒，避免持续感染和病变。

## HPV疫苗适用人群

9岁~45岁女性：一般来说，HPV疫苗越早接种效果越好。对于青春

最佳保护效果。

9岁~26岁男性：虽然男性不会患宫颈癌，但HPV感染也可能导致男性患上肛门癌、阴茎癌等疾病，接种HPV疫苗对男性同样具有保护作用。

## 不同类型的HPV疫苗

目前，市场上常见的HPV疫苗有二价、四价和九价3种类型。

二价HPV疫苗：可以预防两种最常见的高危型HPV(16型和18型，能降低约70%的宫颈癌发生风险。

四价HPV疫苗：在二价的基础上增加了两种低危型HPV(6型和11型)，除了预防宫颈癌，还可以预防尖锐湿疣等疾病。

九价HPV疫苗：覆盖了9种HPV型别，包括16、18、6、11、31、33、45、52和58型，预防宫颈癌的效果可达90%以上。

## HPV疫苗接种程序和注意事项

通常需要接种3针，一般情况下，接种完第一针后，在第2个月和第6个月分别接种第二针和第三针。但具体的接种时间间隔可能因

# 中医助力乳腺癌康复

□徐守莉

中医认为，乳腺癌的发病与正气亏虚、内伤情志密切相关。正气不足，邪气乘虚而入，加之情志不畅、饮食不节等因素，导致气血瘀滞、痰浊内生，最终形成肿块。因此，中医治疗乳腺癌强调整体调理，旨在扶正祛邪、活血化痰、软坚散结。

中医外治法在乳腺癌治疗中的应用  
针灸疗法是中医外治法的重要组成部分，通过刺激特定穴位，调节气血运行，促进淋巴液循环，从而达到治疗乳腺癌的目的。在乳腺癌的治疗中，针灸疗法主要包括火针围刺和普通毫针刺两种。火针围刺即在肿块周围采用火针点刺、围刺的方法，以温通经络、散结消肿。而普通毫针刺则根据辨证施治的原则，选取不同穴位进行针刺，以调和气血、疏肝解郁。

由于乳腺肿瘤偏于体表，中药外敷成为治疗乳腺癌的有效方法之一。常用的中药有参三七、生甘草、甘遂、青核桃枝等，具有化痰散结、通

络止痛的功效。这些药物被制成膏剂，外敷于肿瘤部位，能够直接作用于病灶，促进肿块消散，缓解疼痛。

推拿按摩是中医传统疗法之一，通过手法作用于人体经络穴位，达到疏通经络、调和气血、缓解疼痛的目的。在乳腺癌的治疗中，适当推拿按摩有助于改善乳房局部血液循环和淋巴回流，促进肿块消散，减轻放疗的不良反应。但需注意，推拿按摩应由专业医师操作，避免过度刺激和损伤皮肤。

艾灸疗法是利用艾绒燃烧产生的热量和药性，通过刺激人体穴位，达到温通经络、散寒除湿、活血化痰的目的。在乳腺癌的治疗中，艾灸疗法可以辅助针灸疗法，增强治疗效果。同时，艾灸还能提高机体免疫力，促进患者康复。

## 中医外治法的优势与注意事项

综合调理：中医外治法强调整体调理，通过多种手段综合施治，旨在从根本上改善患者的身体状况，

不良反应小：与放化疗等西医治疗手段相比，中医外治法不良反应较小，患者易于接受。

促进康复：中医外治法能够缓解患者疼痛，改善生活质量，促进患者康复。

专业操作：中医外治法应由专业医师操作，确保治疗的安全性和有效性。

辨证施治：中医强调辨证施治，不同患者需根据具体情况采用不同的治疗方案。

## 乳腺健康的维护

除了积极治疗乳腺癌外，乳腺健康的维护同样重要。保持心情舒畅，避免情绪波动和压力是预防乳腺疾病的重要措施。多食用新鲜蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物。适量运动锻炼有助于促进血液循环，增强体质，缓解压力。定期进行乳房自检和体检是及早发现乳腺问题的关键。

(作者供职于山东省枣庄市滕州市中医医院)

# 小儿高热惊厥 护理指南

□韩春玲

小儿高热惊厥是一种常见的紧急情况，多见于6个月至6岁的儿童，尤其是2岁~3岁以内的幼儿更为常见。高热惊厥发生时，孩子体温骤升，伴随着全身性或局部性的抽搐，给家长带来极大的恐慌。及时护理可以有效控制病情，减轻孩子的痛苦。本文将为您介绍小儿高热惊厥的护理指南。

## 认识小儿高热惊厥

高热惊厥是指小兒在呼吸道感染或其他感染性疾病早期，体温急剧升高至39摄氏度以上时出现的惊厥症状。临床表现为眼球固定、上翻斜视、头向后仰、牙关紧闭，全身性或局限性肌群出现强直性和阵挛性抽搐。这一过程通常持续1分钟~3分钟，但如果不及处理，可能引发更严重的后果。

## 预防与日常护理

提高免疫力 高热惊厥常见于体质较差的孩子，因此日常要加强锻炼，提高免疫力。合理膳食，荤素搭配，纠正偏食、厌食习惯，避免积食。

及时降温 家长要时刻关注孩子的体温变化，一旦发现发热症状，应立即采取降温措施。体温一旦达到38.5摄氏度以上，要及时使用退热药物，如布洛芬或对乙酰氨基酚。

预防性用药 对于经常发生高热惊厥的孩子，可以在发热时预防性给予安定等药物，但需在医生指导下使用，避免过度用药。

## 护理步骤

保持呼吸道通畅 在孩子发生高热惊厥时，首先要确保呼吸道通畅，避免痰液或呕吐物阻塞呼吸道导致窒息。迅速解开孩子的上衣扣子、裤腰带，让孩子平卧，头偏向一侧，及时清除口腔中的分泌物和呕吐物。切勿在惊厥时喂水喂药，以免引发吸入性肺炎。

控制惊厥 控制惊厥是护理的关键步骤。可以尝试按压或针刺人中、合谷等穴位进行强刺激，但更重要的是根据医嘱给予镇静药物，如鲁米那钠、安定肌注或水合氯醛灌肠。同时，在孩子的上下牙间放入干净的毛巾或压舌板，以防舌咬伤。注意不可影响孩子的正常呼吸。

迅速降温 可以使用温水擦拭孩子的身体或洗温水澡进行物理降温。如果条件允许，可以在头部放置冰袋或冰

枕，用冰水或30%~50%的酒精擦浴颈、腋下、肘窝、腹股沟等6岁的大血管走向处。注意避免擦前胸后背，以免加重心脏负担。若孩子手脚冰凉，说明末梢循环差，需要给予手脚保暖。

及时吸氧 高热惊厥后，孩子往往会出现脑部缺氧的情况，因此需要及时吸氧以减少脑部的损伤。在送医过程中，也要确保孩子口鼻暴露在外，保持通畅呼吸。

监测病情变化 在护理过程中，要密切观察孩子的病情变化，包括面色、呼吸、脉搏等生命体征。如果抽搐持续5分钟以上未缓解，应立即送往医院接受进一步治疗。送医途中要注意保持平稳，减少外界刺激。

保持环境舒适 家长要注意天气变化，及时为孩子增减衣物，预防上呼吸道感染。避免到人员聚集的地方。

保持环境舒适 家长要注意天气变化，及时为孩子增减衣物，预防上呼吸道感染。避免到人员聚集的地方。

保持环境舒适 家长要注意天气变化，及时为孩子增减衣物，预防上呼吸道感染。避免到人员聚集的地方。

(作者供职于山东省东营市人民医院)

# 术后盆底功能障碍是怎么回事

□贾海梅

盆底功能障碍是指由于盆底支持结构(包括肌肉、筋膜、韧带及神经)受损或功能下降，导致盆腔脏器(如膀胱、尿道、阴道、直肠)位置异常及功能失

调的一系列症状。

盆底就像一张吊床，支撑着我们的盆腔脏器。当这张吊床因为各种原因变得松弛或断裂时，脏器就会失去原有的支撑，出现移位和功能异常，如漏尿、脱垂、膨出、疼痛等问题。

术后盆底功能障碍的原因

手术损伤：盆腔手术需要切断盆底的韧带，如阔韧带、圆韧带、主韧带及骶韧带。这些韧带的断裂会直接影响盆底的支撑力，使盆腔脏器发生移位。

神经损伤：手术过程中不可避免地会损伤到一些支配盆

底肌肉的神经，如盆丛神经、副交感神经等。神经的损伤会导致盆底肌肉的收缩功能减弱，进而影响整体功能。

年龄：随着年龄的增长，女性的盆底肌肉会逐渐松弛，雌激素水平下降也会进一步影响盆底组织的修复和再生能力。

其他因素：慢性咳嗽、便秘、腹型肥胖、重体力劳动等会增加腹压，改变盆底生物力学，从而对盆底支撑组织造成额外的压力，加速盆底功能障碍的发展。

术后盆底功能障碍的表现

尿失禁：包括压力性尿失禁和急迫性尿失禁。

便秘：尿不出、尿不尽等。

盆腔脏器脱垂：如阴道前壁膨出、阴道后壁膨出及子宫

脱垂等。

排便障碍：包括便秘、大便失禁等。

性功能障碍：如性快感缺失、性交疼痛、阴道痉挛等。

慢性盆腔疼痛：不明原因的盆腔疼痛，可能由盆底肌肉紧张或痉挛引起。

如何应对术后盆底功能障碍

早期评估与干预：术后应尽早进行盆底功能评估，了解盆底肌肉的损伤情况。一旦发现问题，应立即开始干预治疗，以减轻或避免症状的出现。

子宫托治疗：子宫托是一种支持子宫和阴道壁使其维持在阴道内而不脱出的支撑装置。子宫托分支撑型和填充型，是盆腔器官脱垂的一线治疗方法，对所有脱垂患者都应

该首先推荐。全身状况不适宜做手术，妊娠期和产后，膨出面溃疡、术前促进溃疡面愈合的患者，尤其适用于子宫托治疗。

盆底肌肉锻炼：用力收缩盆底肌肉，持续3秒~5秒后放松，重复10次~15次为一组，每天进行2组~3组。通过有意识地收缩和放松盆底肌肉，可以增强肌肉的张力和耐力，提高盆底组织的支撑力。锻炼时要注意收缩模式，避免腹压向下引起的反向收缩。

电刺激疗法：通过专用的仪器，选择合适的电流强度，刺激盆底肌部位的神经和肌肉，使其有规律地收缩和放松，从而增强肌肉的弹性和功能，改善症状。

生物反馈疗法：生物反馈

疗法是一种结合盆底肌肉锻炼和电刺激疗法的综合治疗方法。通过仪器监测盆底肌肉的收缩情况，并给予患者即时的反馈，帮助患者更好地掌握正确的锻炼方法，提高治疗效果。

手术治疗：对于重度盆底功能障碍的患者，如盆腔脏器脱垂严重、影响生活质量时，可考虑手术治疗。手术方法包括盆底重建术、吊带术等，旨在恢复盆底的正常结构和功能。

生活方式调整：避免长期增加腹压的活动，如便秘、腹型肥胖、提重物、下蹲、长期咳嗽等。保持良好的饮食习惯，多吃富含膳食纤维的食物，预防肥胖和便秘，保持健康的生活方式。

(作者供职于山西省晋城市人民医院妇产医学中心一病区)