

为何要做地中海贫血筛查

□禹靖

对于孕妇而言,每一次孕检宛如一场守护新生命的“闯关之旅”,而其中的地中海贫血筛查更是不容小觑的关卡。地中海贫血是一种遗传性溶血性贫血疾病,在我国南方地区发病率颇高。通过孕检开展地中海贫血筛查,能够有效减少重型地中海贫血患儿的诞生。接下来这3个方面知识,孕妇和家属要了解。

为什么地中海贫血筛查非做不可

地中海贫血是由于珠蛋白基因存在缺陷,导致血红蛋白中的珠蛋白肽链合成减少或无法合成,进而引发的溶血性贫血。根据病情的严重程度,该疾病可分为轻型、中间型和重型。轻型地

中海贫血患者通常没有明显症状,但他们是致病基因的携带者。

如果夫妻双方都是同类型地中海贫血基因携带者,那么每次怀孕,胎儿都有25%的概率成为重型地中海贫血患儿。重型地中海贫血患儿出生后,会出现严重贫血、发育迟缓等症状,需要终身定期输血和去铁治疗来维持生命,不仅给家庭带来沉重的经济负担,孩子也将在病痛中艰难成长。因此,通过孕检进行地中海贫血筛查,能够提前了解夫妻双方的地中海贫血基因携带情况,评估胎儿患病风险,是预防重型地中海贫血患儿出生、保障母婴健康的关键防线。

地中海贫血筛查是如何进行的

通常情况下,地中海贫血筛查会在孕早期(约12周)进行。首次筛查主要借助血常规和血红蛋白电泳这两项检查进行初步判断。

在血常规检查中,平均红细胞体积(MCV)和平均红细胞血红蛋白含量(MCH)是关键指标。倘若MCV或者MCH超过正常指标,就需要开展进一步检查。

血红蛋白电泳能够检测血红蛋白的类型与含量,有助于发现异常血红蛋白,从而初步筛查出地中海贫血基因携带者。

当初步筛查结果提示疑似地中海贫血基因携带者时,就需要开展基因诊断。基因诊断是确诊地中海贫血的“金标准”,它可以

精准判断所携带的地中海贫血基因类型及突变位点。通过这些循序渐进的筛查手段,能够精确识别夫妻双方的地中海贫血基因状况,为后续的妊娠决策提供依据。

筛查后该如何应对不同结果

如果夫妻双方的筛查结果均显示正常,那么无须担心胎儿患重型地中海贫血的风险。但仍需依照孕检流程进行后续检查。

若夫妻中一方是地中海贫血基因携带者,另一方正常,胎儿有50%的概率成为轻型地中海贫血基因携带者。这种情况下通常不会出现严重症状,后续定期进行产检观察即可。

最需警惕的情况是夫妻双方均为同类型地中海贫血基因携带

者。在此情形下,怀孕16周~22周时需进行羊水穿刺或绒毛取样,提取胎儿细胞开展基因检测,以判断胎儿是否为重型地中海贫血患儿。

若确诊胎儿为重型地中海贫血,医生会结合具体状况,与夫妻双方充分沟通,并给出终止妊娠的医学建议;若胎儿为轻型地中海贫血或正常,则可继续妊娠,并做好后续产检。

地中海贫血筛查贯穿于整个孕期。孕妇和家属要了解这3个关键点,积极配合筛查和诊断,就能在面对可能出现的风险时,做出科学合理的决策,最大程度减少重型地中海贫血患儿的出生。

(作者供职于山东省泰安市妇幼保健院)

如何防止儿童被“空调病”盯上

□刘琳

夏日炎炎,空调成了家庭降温的“救命稻草”,但儿科诊

室里因“空调病”来就诊的孩子越来越多。这些看似普通的感冒症状,实则与空调使用不当、免疫力波动等因素密切相关。儿童体温调节能力弱,呼吸道黏膜娇嫩,更容易被“空调病”盯上。掌握以下三大关键点,能帮孩子安全度过夏季。

关键一:科学使用空调,筑起“温差防护墙”

空调温度设定是预防感冒的首要防线。建议将室温控制在26摄氏度~28摄氏度,这一区间温度既能防止孩子因过热而出汗,又可避免孩子因过冷而受凉。同时,要确保室内外温差不过5摄氏度。进出空调房时,应先关闭空调、打开房门,让孩子在过渡区域适应3分钟后再转换环境,以减少血管

骤缩骤张所带来的刺激。

空调的清洁状况直接关乎空气质量。空调滤网需每两周用清水冲洗一次,蒸发器可每月使用专用清洁剂进行消毒,以防止尘螨、霉菌随冷风扩散。

同时,每天上午10点前和下午5点后开窗通风两次,每次至少30分钟,让空气流通,降低呼吸道感染风险。

夜间使用空调时,可在屋内放置一盆清水,或搭配加湿器,减少空气干燥对鼻黏膜造成的损伤。

关键二:调节饮食作息,筑牢“免疫防火墙”

夏季儿童新陈代谢快,营养补充需兼顾清热与温补。多给孩子吃清热利湿的蔬菜,搭配优质蛋白以增强抵抗力,避免过量食用冷饮(突然摄入低温食物会导致咽喉血管收缩,

降低局部免疫力,增加病毒入侵机会)。建议将从冰箱里取出的食物放置15分钟后再食用。

规律作息对提高免疫力至关重要。夏季昼长夜短,需保证孩子每天10小时~12小时的睡眠。睡前1小时关闭电子设备,用温水泡脚10分钟,促进血液循环。此外,每天应保证2小时的户外活动,阳光中的维生素D能增强呼吸道黏膜的防御能力,但需注意避开高温时段,防止晒伤。

关键三:做好日常防护,及时阻断感染链

衣物增减要遵循“三暖二凉”原则:背部、腹部、脚部保持温暖,头部、胸部适当凉爽。孩子在空调房活动时,可穿长袖棉质睡衣或薄外套,避免裸露肩膀和膝盖。出汗后及时更换湿衣服,用干毛巾擦干皮肤,防

止汗液蒸发带走热量引发感冒。

密切观察孩子的身体状况。若孩子出现鼻塞、流涕、干咳等症状,可能是空调刺激导致的呼吸道反应,可先关闭空调并开窗通风,用生理盐水滴鼻清洁鼻腔。若伴随发热(体温 ≥ 37.5 摄氏度)、精神萎靡等情况,需及时就医,区分普通感冒与病毒性感染。家中可备体温计和儿童专用退热药,但切忌擅自用药,需在医生指导下使用。

夏季,只要科学使用空调、合理调理身心、细致做好防护,就能让孩子在舒适环境中远离“空调病”困扰,畅享享受夏日时光。

(作者供职于山东省济宁市金乡县妇幼保健计划生育服务中心)

子宫肌瘤的常见症状

□沈亮

作为女性生殖系统中常见的良性肿瘤,子宫肌瘤的发病率在育龄女性中高达20%~30%。但由于早期症状隐匿,很多人往往在体检时才发现。了解子宫肌瘤的典型表现,能帮助我们及时察觉身体发出的“预警信号”。

月经异常

经期延长与经量增多是子宫肌瘤最具特征性的症状。黏膜下肌瘤或肌壁间肌瘤向宫腔内突出时,会导致子宫内膜面积增大,影响子宫收缩止血功能。患者可能发现原本5天结束的经期延长至7天~10天,月经量比以往增加一倍以上,甚至出现大量血块。长期如此容易引发缺铁性贫血,表现为面色苍白、头晕乏力等症状。

部分患者还会出现非经期出血,在两次月经中间出现褐色分泌物等。这种异常出血多与肌瘤影响激素水平有关,需与排卵期出血、宫颈病变等问题区分。

腹部肿块

当肌瘤逐渐增大,使子宫超过孕3个月大小,或肌瘤位于子宫下段时,患者可能会在腹部摸到质地较硬的肿块。这种肿块通常无痛、可活动,按压时不会出现明显压痛。

随着肿块增大,患者可能感觉腹部坠胀,穿紧身衣物时发现腰围增粗。需要注意的是,浆膜下肌瘤发生蒂扭转时,会突然出现剧烈腹痛,伴随恶心、呕吐,这是需要紧急就医的信号。

压迫症状

肌瘤生长位置不同,会引发多样化的压迫表现。若前壁肌瘤压迫膀胱时,患者会出现尿频、尿急,甚至排尿困难;若后壁肌瘤压迫直肠,则可能导致便秘、排便不尽感;当阔韧带肌瘤压迫输尿管时,可能引起肾盂积水,表现为腰部酸痛。

这些症状容易被误认为是泌尿系统或消化系统疾病,若对症治疗无改善,需警惕子宫肌瘤的可能。

疼痛与不适

多数子宫肌瘤患者并无明显疼痛症状。然而,当肌瘤发生红色变性时,患者会出现急性下腹部疼痛,同时伴有发热、恶心等症状;若浆膜下肌瘤发生蒂扭转,便会引发突发性的剧烈疼痛。

此外,当肌瘤刺激子宫收缩时,患者可能会感到下腹胀坠或腰骶部酸痛,这种不适在劳累后尤为明显。

生育相关影响

黏膜下肌瘤会妨碍受精卵着床,进而引发不孕或早期流产;体积较大的肌壁间肌瘤或许会对胚胎的发育空间产生影响,提高早产的风险;当肌瘤对输卵管造成压迫时,会使受孕概率降低。

需要注意的是,肌瘤的大小与症状并非完全成正比,比如:1厘米的黏膜下肌瘤可能引发严重出血,而5厘米的浆膜下肌瘤可能毫无症状。因此,建议育龄期女性每年进行一次妇科超声检查,以便早期发现肌瘤。若出现月经异常、腹部包块、不明原因的疼痛,应及时就医,明确诊断,避免延误治疗时机。

总之,子宫肌瘤的症状多样,且容易与其他疾病相混淆,女性应当留意自身变化。若出现了相关症状,应及时就医。

(作者供职于山东第一医科大学附属医院)

儿童心理健康不容忽视

□马静

在儿童成长的过程中,身体健康通常备受家长关注,而心理健康却常常被忽视。儿童时期是个体心理发展的关键时期,坚实的心理根基对孩子未来的发展起着决定性作用。因此,关注儿童心理健康是很多家长需要重视的问题。

从婴幼儿时期起,孩子的心理便开启了发展之旅。0岁~3岁是建立安全感和依恋关系的黄金时期。在这一阶段,孩子对世界的认知极为有限,主要通过

与家长的互动来构建对世界的初步认知。当孩子哭闹时,及时回应与安抚能让他们感受到关爱与关注,进而建立起基本的安全感。若家长长期忽视孩子的需求,可能会使孩子产生不安、焦虑等情绪,影响其未来人际关系的建立和情感表达能力。

进入3岁~6岁的学龄前期,孩子的创造力和社交性发展迅猛。此时,他们热衷于借助各类游戏如“过家家”等,去探索世界并体会他人感受。在游戏过程中,他们学会分享与合作,逐渐降低自我中心程度,这对其社交能力和情感发育而言意义重大。

与此同时,充足的运动不仅能够推动孩子大脑发育,还能让孩子在集体运动中培养团队协作精神与社交技巧。

在6岁~12岁的小学阶段,孩子的逻辑思维 and 规则意识不断增强,同伴关系在他们心中的地位愈发重要。这一时期,家长应避免当众批评孩子,以免伤害其自尊心。明智的做法是引导孩子“自己和自己比”,关注孩子自身的成长与进步。高质量的陪伴,能让家长更好地了

解孩子的内心世界,满足他们的情感需求。

然而,随着年龄的增长,孩子会面临各种各样的心理健康问题。常见的如注意力缺陷多动障碍、焦虑症、抑郁症等。这些问题的成因复杂,既包括个体内部特质(如遗传因素),也包括环境因素(如不良的家庭教养方式、紧张的家庭关系、过大的学业压力、过度使用电子产品等)。这些问题均可能对孩子的心理健康造成负面影响。

那么,家长怎样才能为孩子

的心理健康发展保驾护航呢?营造温暖的家庭氛围:家庭是孩子成长的首个课堂,家长需努力营造和谐温馨的家庭氛围。避免在孩子面前发生激烈争执,采用平和的沟通方式解决家庭矛盾,让孩子感受到安稳与安全感。

尊重个体独特性:尊重孩子的想法、兴趣和选择,不要把自己未达成的愿望强加到孩子身上。例如,在选择兴趣班时,充分倾听孩子的意见,支持他们追求真正喜爱的事物,培养其独立人格。

树立健康行为榜样:家长自身要保持积极乐观的心态,以理性、平和的态度面对生活中的难题。在处理问题时,向孩子展现冷静思考、合理应对的方式,在潜移默化中培养孩子良好的心理品质。

儿童的心灵宛如稚嫩的幼苗,需要家长用心呵护。每一次倾听、每一个鼓励,都是滋养成长的阳光。只有守护好这份心理健康,孩子才能拥有健全的人格,在人生道路上从容绽放。

(作者供职于山东省阳光融和医院)

孕妇真的不能做任何影像检查吗

□刘英

“孕期拍X线会导致胎儿畸形”“做CT(计算机层析成像)检查相当于给宝宝‘投毒’”——这些广为流传的说法,让众多孕妇对影像检查心怀恐惧。实际上,孕期并非绝对不能进行影像检查。不同的影像技术,其安全性各有不同。

不同影像技术的“辐射真相”

影像检查是否安全,关键在于是否存在电离辐射。这种辐射能破坏细胞DNA(脱氧核糖核酸),对胎儿来说有致畸、致癌的风险。目前,临床常用的影像技术,其辐射风险等级差异明显。

X线、CT:均属于电离辐射检查。X线检查的辐射剂量较低,而CT的辐射剂量相对较高。目前临床常用的影像技术中,辐射风险等级截然不同。

超声、磁共振:不存在电离辐射。超声通过声波实现成像,MRI(核磁共振成像)则利用磁场与射频脉冲。目前,均

未发现这两者对胎儿存在明确危害,是孕期较为安全的选择。

胎儿对辐射的敏感度会随孕周发生变化:在孕0周~12周(器官形成期)最为敏感,此时接受辐射可能导致流产、胎儿畸形等问题;孕13周~27周(胎儿生长期)敏感性有所降低,但仍需避免高剂量辐射;孕28周后(成熟期),辐射风险进一步降低,仍需保持谨慎。

孕期影像检查的决策原则:必要性优先;当检查结果有可能改变治疗方案(例如是否需要终止妊娠、是否立即进行手术)时,即使存在一定风险,也应在医生的指导下进行检查。

孕周与剂量权衡:孕早期应尽量避免进行X线、CT检查;若必须进行,优先选择低剂量技术,并做好腹部防护措施。

拒绝非医学目的的检查:如胎儿性别鉴定等非必要检查,不仅毫无意义,还可能增加

不必要的超声暴露时间。

主动沟通:检查前明确告知医生自己已怀孕(或可能怀孕),以便医生选择相对安全的检查方式。

孕期影像检查的误区与真相

误区1:孕期做X线检查一定会致畸

真相:是否会导致胎儿畸形取决于辐射剂量。单次胸部X线检查的辐射剂量远远低于致畸阈值,导致胎儿畸形的概率很低。

误区2:多次进行B超检查会导致胎儿变暖

真相:超声的声波能量极低。目前,尚无任何研究表明,进行常规B超检查会对胎儿智力产生影响。

误区3:MRI检查比CT检查安全,孕早期可随意进行

真相:怀孕12周之前,不建议进行MRI检查。因为在胎儿器官形成期,其对磁场的敏感性尚未完全明确,并且MRI检

查所需时间较长,可能会使孕妇体温出现轻度升高(胎儿对体温敏感)。除非怀疑胎儿存在严重畸形(如无脑儿),且超声检查无法确诊,否则应推迟至孕13周后进行。

误区4:孕期禁止进行任何牙科X线检查

真相:牙科X线检查的辐射剂量极低,并且在检查过程中会使用铅衣、铅帽对腹部和甲状腺进行严格遮挡,对胎儿几乎没有影响。倘若孕期出现牙痛不进行治疗,可能会引发牙齿疾病,细菌感染有可能通过血液循环影响胎儿。因此,必要时应在做好防护措施的情况下进行检查和治疗。

孕期影像检查的关键原则是既不盲目拒绝,也不随意滥用。超声及孕中晚期的MRI检查是相对安全的选择;而X线和CT检查,则需在“利大于弊”的情况下谨慎采用。

(作者供职于山东省日照市五莲县街头镇中心卫生院)

孕产妇健康是家庭幸福和社会发展的基石。从备孕到分娩,再到产后恢复,这一过程不仅需要个人和家庭的关注,更需要社区提供系统性、持续性的支持。社区作为贴近居民的“第一道防线”,可以通过整合资源、搭建服务网络,为孕产妇提供从产前到产后的全程健康保障。

产前阶段:知识普及与风险筛查

孕早期是保障母婴健康的关键时期。社区可通过以下方式提供支持。

健康宣教常态化:定期开展孕产知识讲座,内容包含孕期营养、运动指南等基础信息,帮助孕产妇构建科学认知。例如,社区可与医院产科医生合作,运用通俗易懂的语言讲授产检流程及注意事项。

个性化健康档案创建:为每一位孕妇创建电子健康档案,记录产前检查数据、过敏史、既往病史等信息,并与上级医疗机构实现共享。这有助于医生及时识别高危因素,提前为孕妇制定干预方案。

免费筛查与转诊服务:社区能够提供基础的免费检查项目,包括肝功能、肾功能、血常规、尿常规等。针对检查结果异常的孕妇,社区将开通绿色转诊通道,以确保她们能够迅速获得专科诊疗服务。

孕期管理:心理支持与家庭联动

孕期激素变化和身体负担可能引发焦虑、抑郁等情绪问题,社区需关注孕产妇的心理健康。

心理咨询与互助小组:开设匿名心理咨询热线,或者组织“准妈妈沙龙”活动,邀请心理专家分享经验,以减轻准妈妈的孤独感。

家庭参与式教育:借助家庭课堂,引导配偶和长辈学习科学育儿知识,避免因观念冲突而加重孕妇的心理负担。例如,社区可以发放孕期家庭支持手册,着重强调伴侣陪伴的重要性。

运动与营养指导:联合专业机构开设孕期瑜伽、健身操课程,并由营养师制订膳食计划,帮助孕妇控制体重、预防妊娠并发症。

分娩阶段:便捷服务与应急保障

社区需与医疗机构协同,确保分娩过程安全顺利。

快速通道与交通支持:为临近预产期的孕妇发放“紧急联系卡”,卡上标注附近医院的路线及社区值班电话。对于交通不便的电话,提供志愿者接送服务。

产后访视与康复服务:社区工作人员可在产妇出院后的3天~7天内进行家庭入户访视,确认母婴的健康状况,指导母乳喂养和新生儿护理,并为新生儿提供测黄疸、脐带消毒等服务,同时教导产妇进行子宫按摩。

产后阶段:康复指导与长期关怀

产后1年是母婴健康的关键期,社区需提供持续支持。婴幼儿照护支持:开办“妈妈课堂”,传授婴儿抚触、早教启蒙等技能,同时搭建托育服务信息平台,助力双职工家庭解决临时照护难题。

长期健康管理:将产妇纳入社区慢性病管理体系,对有妊娠并发症的女性进行定期随访,预防远期健康风险。

社区给予孕产妇的支持,不只是医疗服务的拓展,更是社会关怀的彰显。借助整合资源、创新服务模式,社区能够搭建起“预防—监测—干预—康复”的全链条保障体系,守护母婴的安全与健康。这种支持不仅关系到个体的健康状况,更对提高人口素质、推动家庭和睦有着深远意义。

(作者供职于山东省聊城市人民政府机关门诊部)

儿童用药需谨慎

□田永青

一场普通的发热,让初为父母的年轻人慌了神,他们匆忙中将成人感冒药的剂减半喂给了两岁的孩子。几个小时后,孩子面色惨白、呕吐不停,紧急送往医院后,竟被诊断为急性肝衰竭。医生痛心不已:“孩子并非小版的大人!这半片药足以损害他脆弱的肝脏。”

悲剧并非个例。有关数据显示,每年因用药不当导致耳聋的儿童多达3万例。儿童药物中毒事件在急诊中的占比高达67%,其中家庭用药错误是主要诱因。

儿童的肝肾功能就像尚未成熟的过滤网,无法高效地分解和排出药物。婴儿肝脏的代谢能力仅为成人的20%~40%,肾脏的排毒功能也仅达到成人的30%左右。此外,孩子的血脑屏障尚未完全发育成熟,某些药物(如镇静剂、抗组胺药)更容易进入大脑,从而引发嗜睡、抽搐甚至呼吸抑制等严重的不良反应。

以退热药对乙酰氨基酚为例,过量服用极有可能引发严重的肝损伤。倘若抗生素使用剂量不足,不但无法有效杀灭细菌,还可能促使细菌产生耐药性,给孩子未来的健康埋下隐患。

误区频现,隐患暗藏。不少家长秉持“经验主义”思维,盲目认为将成人药物剂量减半后便可给孩子服用,却忽略了儿童用药剂量需依据体重、体表面积、药物代谢动力学参数等多方面因素精确计算。实际上,儿童专用药物的起始剂量或许仅为成人的5%,甚至更低。随意减少药量不仅无法实现治疗效果,还可能因剂量不足导致病情延误。

当孩子抗拒服药时,部分家长习惯用果汁、牛奶送服药物,却未意识到牛奶中的钙质会与抗生素结合,形成难以吸收的钙盐沉淀,而果汁的酸性环境也会破坏药物的分子结构,从而大幅降低药效。

还有些家长为便于喂药,常常将成人药片剪碎或拆开胶囊,这种做法会破坏药物的缓释结构,使药物瞬间大量释放,导致体内药物浓度急剧升高,进而引发严重不良反应。

守护稚嫩的生命,科学用药刻不容缓。家长需严格按照药品说明书或医嘱给孩子用药。儿童用药剂量通常依据体重(毫克/千克)来计算。为保证剂量准确,应使用带刻度的喂药器,避免用普通勺子进行估算。

优先选用儿童专用剂型的药物。如混悬液、滴剂等儿童专用药,不仅剂量更为精准,而且更便于孩子服用,可有效降低喂药难度。

药物的存放也需格外注意。应将成人药与儿童药分开摆放,并在儿童药的包装上清晰标注服用剂量和时间。同时,要定期清理过期药品,防止孩子误服失效药物。

当孩子需要同时服用多种药物时,务必咨询医生或药师,警惕药物之间的相互作用导致剂量效应发生改变。如果孩子服药后出现皮疹、呕吐、嗜睡、呼吸急促等异常症状,应立即停药并前往医院就诊。

儿童药物安全的首要原则是剂量精准。严格遵循标准剂量是规避风险、确保疗效的关键。请务必使用精准量具,为孩子的健康提供坚实保障。

(作者供职于山东省巨野县北城医院)

社区如何助力孕产妇健康

□刘春兰