

妇科炎症的预防与护理

□王桂春

女性健康一直是社会关注的重点,其中妇科炎症作为常见的女性健康问题,更是需要深入了解与关注。

妇科炎症是指女性生殖器官(如外阴部、阴道、宫颈、子宫等)发生的炎症性疾病,常见的妇科炎症包括阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等。这些炎症可能由细菌、病毒、真菌等病原体引起,也可能与不良生活习惯、环境因素等有关。

妇科炎症的预防

保持良好的个人卫生 每日清洗外阴部,使用温和的清洁剂,避免使用过度刺激性的产品。保持外阴部干燥,避免潮湿环境。
选择适合的卫生用品 选用透气性好、质量可靠的卫生巾、护垫等卫生用品,避免长时间使用并经常更换。

避免不洁性交 确保性伴侣的卫生状况良好,避免与多个性伴侣发生性关系,减少感染的风险。

避免过度清洁 不要过度清洗阴道内部,以免破坏阴道内的自然菌群平衡,增加感染的风险。

增强免疫力 保持健康的生活方式,包括均衡饮食、适度运动、充足睡眠等,有助于增强身体的免疫力,抵抗病原体的侵袭。

避免长时间穿着紧身衣物 紧身衣物容易造成外阴部潮湿、不透气,增加感染的风险。应选

择透气性能好、宽松的衣物。
定期进行妇科检查 定期进行妇科检查,可以及时发现并治疗潜在的妇科炎症,防止病情恶化。

注意公共卫生 在公共场所,如游泳池、公共浴室等,要注意个人卫生,避免与他人共用毛巾、浴盆等物品,减少交叉感染的风险。

妇科炎症的护理

日常卫生护理 每日用温水清洗外阴,避免使用刺激性的洗涤剂或香皂。清洗时可以在温开水中加入少许食盐或食醋。但需要避免盆浴,因为细菌可能随水进入阴道并上行至子宫。选择透气性能好、棉质或其他天然材质的内裤,避免穿化纤内裤,因为

化纤内裤的材质较坚硬,吸水性能和透气性能较差,容易引发炎症。养成良好的如厕习惯,使用干净的卫生纸,并注意从前向后擦,避免将肛门的细菌带入外阴部。

生活习惯调整 保持均衡的饮食,多食用新鲜蔬菜水果,增加维生素和微量元素的摄入量,忌辛辣、煎炸、刺激性食物。经常锻炼身体,增强身体抵抗力,有助于炎症的康复。在经期、孕早期和孕晚期等身体敏感时期避免进行性生活,妇科手术之后短期内也应停止性生活。阴道有出血时禁止性生活,避免感染。

医疗护理 如确诊有妇科炎

症,应及时就医,根据医生的建议及时治疗减轻症状。在治疗期间,遵医嘱进行外阴部清洗和用药,避免自行停药或更改治疗方案。

心理调适 妇科炎症可能给女性带来心理压力,应学会调整心态,保持乐观心态。如有需要,可寻求专业心理咨询师的帮助。

妇科炎症是女性常见的健康问题,但通过良好的预防与护理措施,可以有效减少其发生的风险。女性朋友应关注自己的私密健康,定期进行妇科检查,及时发现并治疗妇科炎症。

(作者供职于山东省济宁市梁山县馆驿卫生院)

儿童牙菌斑的预防与清除

□刘计云

儿童牙齿上出现的小黑点是牙菌斑的初期表现,牙菌斑是口腔内细菌在牙齿表面形成的黏附性生物膜,它不仅影响美观,还可能导致牙龈炎、龋齿等口腔疾病。因此,了解如何预防与清除儿童牙菌斑,对于维护儿童的口腔健康非常重要。

牙菌斑的形成主要由于口腔内细菌附着在牙齿表面,与唾液中的蛋白质和其他物质相互作用,逐渐沉积形成一层薄膜状物质。这些细菌会不断繁殖,并与其他细菌一起形成菌群,进一步形成牙菌斑。

牙菌斑的危害不容忽视,牙菌斑中的细菌会分解食物残渣,产生酸性物质,这些酸性物质会腐蚀牙齿表面,导致龋齿。牙菌斑还会刺激牙龈,引发牙龈炎、牙周炎等牙周疾病,严重时可能导致牙齿松动甚至脱落。此外,牙菌斑中的细菌还可能引发口腔异味、口臭等问题。

预防牙菌斑的方法

养成良好的口腔卫生习惯 家长应引导儿童养成早晚刷牙、饭后漱口

的习惯。刷牙时,应使用儿童专用牙刷和含氟牙膏,采用巴氏刷牙法,确保每个牙齿表面都被刷到。

定期口腔检查 定期到口腔医院进行口腔检查是预防牙菌斑的重要手段,医生可以通过专业检查发现并及时处理牙菌斑和口腔问题,建议儿童每年至少进行两次口腔检查。

控制饮食 饮食对口腔健康有着重要影响。减少含糖食物和饮料的摄入量,可以降低口腔内细菌产生酸性物质的能力,从而减少牙菌斑的形成。同时,多吃富含纤维的蔬菜和水果,有助于清洁口腔和刺激唾液分泌,对预防牙菌斑也有积极作用。

使用漱口水 漱口水可以辅助清除口腔内的细菌和食物残渣,减缓牙菌斑的形成速度。但需要注意的是,漱口水不能代替刷牙,只能作为口腔清洁的辅助手段。

清除牙菌斑的方法

正确的刷牙习惯 刷牙是清除牙菌斑的有效方法,使用软毛牙刷和含氟牙膏,每天至少刷牙两次,每次刷牙

时间不应少于两分钟。刷牙时,采用巴氏刷牙法,即牙刷与牙齿呈45度角,从牙龈边缘开始,轻轻刷动牙齿表面,确保每个牙齿和牙龈边缘都得到充分清洁。同时,要记得定期更换牙刷,一般建议每三个月更换一次,保持牙刷的清洁和有效性。

使用牙线和牙间刷 牙线和牙间刷是清洁牙齿间隙的有效工具,对于难以通过牙刷刷到的牙齿间隙,可以使用牙线或牙间刷进行深度清洁。这样可以有效去除牙菌斑和食物残渣,减少口腔细菌的滋生。

定期洗牙 定期洗牙是彻底清除牙菌斑和牙结石的有效方法。洗牙可以去除牙齿表面的牙菌斑和牙结石,减轻牙龈炎症,维护口腔健康。建议每年至少进行一次洗牙。

了解牙菌斑的形成原因、危害及预防和清除牙菌斑的有效方法,可以更好地维护儿童的口腔健康,从预防牙菌斑开始,让儿童牙齿更加健康。

(作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院)

手足口病的护理知识

□董志敏

手足口病是一种常见于儿童的传染病,尤其在春夏季节较为高发。当儿童患上手足口病时,家长往往感到焦虑和无助。但只要掌握正确的护理方法,就能帮助儿童尽快康复,减轻病痛。

手足口病是一种由肠道病毒引起的发热性、出疹性传染病,主要影响5岁以下的儿童,特别是1岁~2岁的幼儿。在夏秋季节,这种疾病的发病率往往较高。

手足口病的主要症状包括低热、头痛、食欲减退等全身症状,手、足、口腔等部位会出现小水泡。这些小水泡通常呈现为米粒至豌豆大小、圆形或椭圆形,疱壁薄,内容澄清,呈现乳白色。口腔内的小水泡则可能快速破溃,形成灰白色糜烂或浅溃疡,并伴有疼痛。

手足口病的护理

消毒隔离 由于手足口病具有传染性,护理患者时,应做好隔离措施。患者应单独使用餐具、毛巾等生活用品,避免与家属共用。患者的房间应保持通风,避免与他人近距离接触。

皮肤护理 手足口病患者的手、足、口腔等部位会出现疱疹,这些疱疹可能会带来疼痛和不适。在护理过程中,要保持皮肤清洁干燥,避免疱疹破损后继发感染。如果疱疹破损,可以涂抹一些抗病毒药膏来预防感染。

口腔护理 口腔内的疱疹可能引起疼痛和不适,影响患者的进食和口腔健康。在护理过程中,可以使用生理盐水漱口,保持口腔清洁。对于疼痛明显的患者,可以给予一些局部麻醉药物来缓解疼痛。

饮食护理 患者的饮食应以清淡、易消化为主,避免食用辛辣、油腻、刺激性食物。对于口腔疱疹导致疼痛的患者,可以给予流质食物,如果汁、稀饭等。同时,由于引起手足口病的肠道病毒在50摄氏度即可被迅速地灭活,因此不宜进食生冷、凉食,应将食物彻底煮熟、煮透后再食用。同时,要确保患者摄入足量水分,避免脱水。

心理护理 手足口病患者可能因为疼痛、不适等症状而产生焦虑、恐惧

等情绪。在护理过程中,要给予患者足够的关爱和安慰,帮助他们保持积极乐观的心态。

观察病情变化 在护理过程中,要密切观察患者的病情变化。如果出现高热不退、精神萎靡、呼吸急促等状况,应及时就医,以免延误病情。

预防并发症 手足口病虽然大多数情况下预后良好,但也有一些患者可能出现并发症,如脑炎、心肌炎等。因此,在护理过程中要密切关注患者的病情变化,如有异常应及时就医。

预防手足口病也同样重要,为了降低感染风险,家长应教育儿童养成良好的个人卫生习惯,如勤洗手、避免与生病儿童接触、不分享玩具等。同时,保持家庭环境清洁,定期通风换气,对常用物品进行消毒。此外,及时接种疫苗也是预防手足口病的有效手段。通过这些措施,可以显著降低儿童感染手足口病的概率。

(作者供职于山东省菏泽市定陶区人民医院)

乳腺癌作为女性健康的一大威胁,其治疗方法包括手术、放疗、化疗等。手术切除肿瘤是治疗乳腺癌的主要手段之一,而术后的护理则是帮助患者重返健康生活的重要环节。

术后初期护理

伤口护理 保持伤口清洁,避免感染。患者应在医生指导下,使用温水和肥皂轻轻清洗伤口,并用干净毛巾拭干。若伤口出现分泌物、红肿或发热等症状,应立即就医。

疼痛管理 术后疼痛多为轻至中度,主要集中在伤口、术侧上肢、腋下和腰背部,表现为酸胀痛。医生会开具适当止痛药,患者应遵医嘱服用,以减轻疼痛感。

患肢功能锻炼 术后应尽早进行患肢功能锻炼,促进血液循环,防止淋巴水肿和肌肉萎缩。功能锻炼应循序渐进,从简单的腕关节活动开始,逐步过渡到肩关节抬高运动,直至进行器械锻炼。

加压包扎 加压包扎有助于减少皮下积液和血肿,促进伤口愈合。包扎的松紧度应适中,以患者感觉不紧为宜。

淋巴水肿的预防与管理

乳腺癌手术常伴随淋巴结清扫,可能导致淋巴回流障碍,引发淋巴水肿。预防和管理措施包括:

肢体保护 避免手术侧上肢过度负重、受压或受伤,减少静脉注射和采血等活动。

适度运动 在医生指导下进行温和的上肢运动,如手指、手腕的旋转,有助于促进淋巴流动。

穿戴压缩袖套 根据需要穿戴定制的压缩袖套,以减少淋巴液的积聚。

心理支持

乳腺癌手术不仅对身体造成影响,还对患者的心理健康产生较大冲击。术后患者可能出现焦虑、抑郁情绪。因此,心理支持非常重要,与心理医生或咨询师建立联系,寻求专业的心理支持。参加乳腺癌康复支持团体,与其他经历类似情况的患者交流,互相鼓励和支持。学习冥想、深呼吸、放松练习等应对焦虑和抑郁的技巧,帮助自己保持积极心态。

生活方式调整

饮食均衡 术后患者应注重饮食均衡,摄入足量的蛋白质、维生素和矿物质,多食用新鲜蔬菜水果、全谷类、豆制品等,限制加工肉类、红肉及高糖高脂食物的摄入量。

控制体重 保持健康的体重有助于降低乳腺癌复发风险,患者应根据医生建议,通过合理饮食和适量运动来控制体重。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒会增加乳腺癌复发风险,患者应尽量戒烟并限制酒精摄入量。

定期复查与随访

术后定期复查和随访是确保病情稳定、及时发现复发或转移的重要手段。患者应按照医生要求,定期进行相关检查,如乳腺超声、X线等,并按时复诊。

乳腺癌术后的护理是一个长期、多维度的过程,涉及身体康复、心理调适和社会回归等多个层面。通过综合性的护理措施,不仅能够促进患者身体的恢复,还能够重塑患者积极的生活态度,重燃生活的希望和信心。

(作者供职于山东省济宁市泗水县人民医院)

儿童感冒的病因及应对策略

□孟祥伟

儿童健康是每位家长关心的问题,当儿童反复感冒时,家长往往感到焦虑和无助。感冒虽然不是严重的疾病,但频繁发作不仅影响儿童的生活质量,还可能影响其生长、发育和学习。

儿童反复感冒的原因

免疫系统尚未成熟 儿童的免疫系统在出生后需要逐步发育和完善,一般要到青春期才能接近成人水平。在此期间,儿童的免疫力相对较弱,容易受到病毒和细菌的侵袭。

生活环境较差 居住环境不卫生、通风不良、儿童密集等因素,都容易增加儿童接触病原体的概率。

营养不良 儿童挑食导致营养摄入不均衡,缺乏维生素、矿物质等,会影响免疫系统的正常功能。

缺乏运动 运动量不足,会导致儿童的身体机能下降,抵抗力降低。

风,保持室内空气新鲜。控制室内温度和湿度,适宜的温度(20摄氏度~25摄氏度)和湿度(40%~60%)有助于儿童的呼吸道健康。

培养良好的卫生习惯 教导儿童在饭前便后、接触公共物品后及时洗手,使用肥皂或洗手液,按照7步洗手法彻底清洁双手。注意口腔卫生,早晚刷牙,饭后漱口,定期更换牙刷。教育儿童咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部捂住口鼻,避免飞沫传播病原体。

合理增减衣物 根据天气变化适时为儿童增减衣物,避免过热或过冷。不要给儿童穿得过多,以免出汗后着凉。

避免交叉感染 尽量避免带儿童去人员密集、空气不流通的场所,如商场、游乐场等。如果家里有人感冒,应注意隔离,及时佩戴口罩,避免传染给儿童。

中医调理

小儿推拿 可以通过按摩儿童的穴位,如脾经、清肺经、揉板门等,增强儿童的脾胃功能,提高免疫力。

中药调理 在医生指导下,使用一些中药调理儿童的体质,如玉屏风散等。

预防儿童感冒的注意事项

按时接种疫苗 按照国家免疫规划程序,按时给儿童接种疫苗,如流感疫苗、肺炎疫苗等,可以有效预防相关疾病。

多喝水 保持儿童的水分摄入量,有助于保持呼吸道黏膜湿润,促进新陈代谢。

减少压力 避免给儿童过多的学习压力和精神负担,让儿童保持心情愉悦。

定期体检 定期带儿童进行体检,及时发现潜在的健康问题,并采取相应的措施。

(作者供职于山东省邹城市妇幼保健院计划生育服务中心)

什么是稽留流产

□王美玲

稽留流产属于临床较为常见的妊娠并发症,一般是指胚胎已经停止了发育,但胚囊还滞留在女性子宫中,这种情况多发生在孕初期。诱发稽留流产的临床原因,与孕妇产前发病及遗传异常存在直接关联。

什么是稽留流产

从生物学的角度来说,胚胎在子宫内正常发育,吸取母体养分形成胎儿,然后通过自然方式排出。而稽留流产是指胎儿已经停止了发育,但是并没有将其排出。这种情况下,很多孕妇并没有发觉自己已经出现了稽留流产。因为诱发稽留流产的诱因较多,需要通过各类超声检查,确定胚胎发育的具体情况,判断孕妇产后是否存在稽留流产的迹象,然后进行针对性治疗。诱发稽留流产的因素包括但不限于环境污染、慢性病、年龄及染色体异常的情况。对于该类妊娠并发症来说,需要对其进行产检和后续的治疗。

怎么明确稽留流产

稽留流产可能没有典型的生理症状,但患者可能存在腹痛、阴道出血。这些症状可能提示患者存在稽留流产的情况,但是还需经过定期产检及超声检查,观察胚胎的具体发育情况。除此之外,也可以通过抽血的方式对孕妇进行孕激素的筛查,观察孕激素的水平变化。还可以通过阴道超声检查的方式,观察胚胎的大小、形状及具体位置,判断患者是否有稽留流产的可能。

稽留流产的治疗

稽留流产的临床治疗包括自然流产、药物流产及手术治疗等方式。无论选择哪类方式,都需要根据患者自身的实际情况而定。

药物流产会使用米非司酮或前列地尔等药物,促进孕子宫收缩,排出已经停止发育的胚胎或其他组织。但药物流产的方式,可能导致患者出现剧烈的疼痛、出血及其他并发症。

手术治疗的主要目的就是为彻底清除子宫内的组织,预防因稽留流产导致孕子宫感染或其他并发症,如宫腔吸宫术或刮宫术等。但是该类手术对女性的生育和身体,会产生较大影响。因此,手术治疗后需进行定期复查及有效的术后护理,避免因手术治疗,影响患者日后生活和生育。

稽留流产之后对怀孕有没有影响?一般来说,如果是自然流产,不会对以后怀孕产生很大影响。患者在流产后休养半年,就可以重新备孕,而对于药物流产及手术治疗来说,还需要患者进行定期复查,观察身体恢复的具体情况,再考虑怀孕。

如果出现腹痛、出血等情况,需进行及时的稽留流产筛查,如果存在稽留流产,需根据自身实际情况进行治疗。

(作者供职于山东省高密市阚家中心卫生院)

妊娠期高血压疾病的防控措施

□吴云翠

什么是妊娠期高血压疾病

妊娠期高血压疾病是妊娠期特有的一组疾病,主要临床表现为妊娠与高血压病并存,严重时出现母体终末期器官功能损害及胎儿损害。妊娠期高血压疾病严重威胁着母婴健康,是孕妇和围产儿病死率升高的主要原因。

妊娠期高血压疾病的病因

有关病因和发病机制的学说有以下两个方面:子宫螺旋动脉重铸不足,炎症免疫过度激活,血管内皮细胞受损、遗传因素及营养缺乏。

妊娠期高血压疾病的分类

妊娠期高血压 妊娠20周后新发生的血压升高,收缩压大于等于140毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)和(或)舒张压大于等于90毫米汞柱,于产后12周恢复正常;尿蛋白阴性。

子痫前期 妊娠20周后出现收缩压大于等于140毫米汞柱和(或)舒张压大于等于90毫米汞柱,伴有蛋白尿。或虽无蛋白尿,

但合并下列任何一项者:血小板减少、肝功能损害、肾功能损害、肺水肿、新发生的中枢神经系统异常或视觉障碍。

妊娠合并慢性高血压 妊娠20周前收缩压大于等于140毫米汞柱和(或)舒张压大于等于90毫米汞柱(除外滋养细胞疾病),妊娠期无明显加重;或妊娠20周后首次诊断高血压病并持续到产后12周以后。

慢性高血压病并发于病前期 慢性高血压病患者妊娠前无蛋白尿,妊娠20周后出现蛋白尿;或妊娠前有蛋白尿,妊娠期蛋白尿无明显增加,或血压进一步升高,血小板减少等。

妊娠期高血压疾病的高危因素

年龄大于等于35岁;妊娠前体重指数(BMI)大于等于28千克/平方米;既往子痫前期病史;子痫前期家族史(母亲或姐妹);怀孕前就有高血压病和糖尿病;患有慢性肾炎;患有自身免疫系统疾病如系统性红斑狼疮、抗磷

脂综合征等;初次妊娠;妊娠间隔时间大于等于10年;此次妊娠孕早期或首次产检前检查时发现收缩压大于等于130毫米汞柱或舒张压大于等于80毫米汞柱;孕早期24小时尿蛋白定量大于等于0.3克;不良妊娠结局史、胎盘早剥病史;SGA(小于胎龄儿)或LBW(低出生体重儿)。

预防措施

孕前准备 在备孕阶段,女性应注重身体健康状况,如控制体重、增加运动、改善饮食习惯等。积极治疗可能影响妊娠的基础性疾病,如高血压病、糖尿病等。保持较好的心态和作息规律,有助于提高身体素质,降低妊娠期高血压疾病的发病风险。原发性和继发性高血压病患者想要怀孕,应注意以下方面:在医生指导下,提前半年,把降压药换成对妊娠影响较小的类型。如果血压忽高忽低,或短时间内才控制好,就别着急要孩子。

孕期保健

建议高危人群在孕早期接受孕期营养测评与指导,纠正不良生活习惯,建立健康生活方式。生活中应避免精神紧张和重体力劳动,注意休息,保证充足睡眠,保证充足蛋白质和热量,注意自我血压监测,做好记录,定期产检。

早期3个月是胎儿各器官分化形成的关键,部分降压药物可能导致胎儿畸形,如沙坦、卡托普利、噻嗪类利尿剂等都可能增加胎儿畸形的风险,备孕期女性应避免使用此类药物。如果以前使用过此类药物,应提前在医生指导下调整、更换药物。更好的做法是停用降压药,通过运动、低盐饮食、放松心情来控制血压,将血压长期控制在正常范围,即140毫米汞柱/90毫米汞柱以内。

尽快就医 随着妊娠月份的增加,孕妇身体也会随着月份的生长、发育发生一系列的变化,妊娠期高血压疾病由于病情复杂、变化较快,孕前和孕期一定

要到医院就诊,由专业的妇产科医生评估和监测,做到早期识别、早期诊断和治疗。如果病情稳定,可对症治疗,若病情严重,需要住院治疗,必要时需提前终止妊娠。

心理疏导与家庭支持 患者在面临妊娠期高血压疾病时,容易出现焦虑、紧张等情绪问题。因此,心理疏导在妊娠期高血压疾病的防治中具有重要作用。医生应向患者解释病情和治疗方案,帮助她们缓解焦虑情绪,家属也应给予患者足够的关心和支持。

康复指导与产后监测 对于已经治愈或病情得到控制的妊娠期高血压疾病患者,康复指导和产后监测同样重要。适当锻炼和保养,可以帮助她们恢复身体健康。同时,产后监测也不可少,以便及时发现并处理可能出现的并发症。

(作者供职于广西壮族自治区柳州市三江县妇幼保健院妇产科)