

# 产后出血的预防与应对

□徐艳梅

产后出血是分娩后的一种常见并发症，也是导致孕产妇死亡的主要原因之一。它指的是胎儿娩出后产妇产后失血量超过一定标准（经阴道分娩为500毫升，剖宫产为1000毫升）的现象。了解产后出血的原因、预防措施及应对方法，对于保障母婴安全至关重要。

## 产后出血的原因

子宫收缩乏力：这是最常见的原因，可能与产程过长、产妇产后疲劳、多胎妊娠等因素有关。子宫收缩乏力会导致对胎盘剥离面无法有效止血。

胎盘因素：包括胎盘滞留、胎盘植入等，这些因素都会影响胎盘的正常剥离，导致大量出血。

软产道裂伤：分娩过程中可能发生的宫颈裂伤、阴道裂伤等，也是产后出血的重要原因。

凝血功能障碍：与产妇自身的凝血机制有关，可能导致出血难以控制。

## 产后出血的预防

加强孕期保健：孕妇应定期进行产前检查，及时发现并处理贫血、高血压、糖尿病等可能导致产后出血的高危因素。同时，保持良好的生活习惯，合理饮食、适当运动，以增强身体素质。

正确处理产程：医护人员应密切关注产妇的产程进展，及时发现并处理可能导致出血的因素，如产程过长、宫缩乏力等。应

及时采取措施促进分娩，避免过度疲劳。

合理使用催产素：催产素虽然能促进子宫收缩，但是使用时需要严格控制剂量和速度，避免过量使用导致子宫过度收缩，从而引起出血。

预防产道损伤：医护人员应熟练掌握助产技术，避免过度用力或操作不当导致产道损伤。对于产道裂伤，应及时进行缝合处理。

## 产后出血的应对方法

及时发现并处理：产后出血通常发生在分娩后2小时内，医护人员应在这段时间内密切观察产妇的生命体征和出血情况。一旦

发现出血迹象，应立即采取措施进行处理，如按摩子宫、使用止血药物等。

补充血容量：大量失血会导致产妇产后血容量严重不足，因此需要及时补充血容量。医护人员应根据产妇的失血量和生命体征，给予适量的输血、输液等治疗。

针对原因治疗：根据产后出血的原因，采取相应的治疗措施。如对于子宫收缩乏力者可使用宫缩剂，促进子宫收缩；对胎盘因素需要及时取出滞留的胎盘；对凝血功能障碍者需要补充凝血因子或使用抗凝药物等。

抗休克治疗：对于出现休克

的产妇，应立即进行抗休克治疗，包括保持呼吸道通畅、吸氧、纠正酸中毒、应用血管活性药物等。

心理疏导：产后出血会给产妇带来极大的心理压力和恐惧感。医护人员应关注产妇的心理状态，及时进行心理疏导，帮助产妇保持平静、乐观的心态。

在预防和应对产后出血的过程中，产妇产属的配合与支持同样重要。产妇产属应关注产妇的身体状况，及时与医护人员沟通，了解产妇的病情和治疗进展，同时给予产妇充分的关心和鼓励，帮助她们渡过这段艰难时期。

（作者供职于山东省滕州市妇幼保健院）

# 乳腺癌防治知识

□刘翠翠

乳房是女性美丽与自信的象征，也是生命孕育和滋养的源泉。然而，乳腺癌这一“恶魔”却时常威胁着乳房健康。在全球范围内，乳腺癌已成为女性常见的恶性肿瘤之一。为了守护乳房健康，接下来，让我们一起深入了解乳腺癌的防治知识。

## 认识乳腺癌

乳腺癌是发生在乳腺上皮组织的恶性肿瘤，通常表现为乳房内无痛性肿块，质地较硬，边缘不规则，表面不光滑。随着病情的发展，患者可能会出现乳头溢液、乳头回缩及乳房皮肤凹陷、皮肤橘皮样改变等征状。

乳腺癌的发病原因尚未完全明确，但已知与多种因素相关。遗传因素是其中之一，如果家族中有近亲患乳腺癌，那么个体患病风险就会明显增加。此外，激素水平的变化，如长期服用雌激素类药物、绝经后肥胖、初潮早、绝经晚等，也会增加患病风险。不良的生活方式（如吸烟、饮酒、高脂肪饮食、缺乏运动、长期熬夜等）和长期精神压力过大，都可能促使乳腺癌的发生。

## 乳腺癌的筛查

早期发现、早期诊断和早期治疗是提高乳腺癌治愈率和生存率的关键。建议女性从40岁开始每年进行一次乳腺X线摄影和乳腺超声检查。对于高危人群，如家族中有乳腺癌患者的，筛查年龄可以提前至30岁。

自我检查也是发现乳腺异常的重要方法。每月月经结束后的7天~10天，女性可以通过视诊和触诊进行自我检查。视诊时，观察乳房的形状、大小、对称性及皮肤有无红肿、凹陷等。触诊时，用手指指腹轻轻触摸乳房，感受有没有肿块，注意检查乳头、乳晕区域。

## 乳腺癌的诊断

如果在筛查中发现异常，医生会进一步进行相关检查以明确诊断。常用的检查方法包括乳腺超声检查、乳腺X线摄影、乳腺磁共振检查、组织病理检查等。组织病理检查是诊断乳腺癌最可靠的方法，通过穿刺或手术切除肿块组织，在显微镜下观察细胞形态，确定肿瘤的性质和类型。

## 乳腺癌的治疗

乳腺癌的治疗方法包括手术治疗、化疗、放疗、内分泌治疗、靶向治疗等。治疗方案的选择取决于肿瘤的分期、患者的身体状况等。

手术治疗是乳腺癌的主要治疗手段，包括乳房切除术和保留乳房手术。保留乳房手术在完整切除肿瘤的同时，保留了乳房的大部分组织，满足了患者对美观的需求。术后通常需要配合放疗，以降低复发风险。

化疗是通过使用药物杀死癌细胞，适用于肿瘤较大、有淋巴结转移或复发风险较高的患者。放疗是利用放射线杀死癌细胞，常用于手术后辅助治疗或晚期患者的局部治疗。

内分泌治疗主要针对雌激素受体或孕激素受体阳性的患者，通过抑制雌激素的作用，阻止肿瘤细胞的生长。靶向治疗则是针对肿瘤细胞表面的特定靶点，使用特异性药物进行精准治疗，具有疗效好、不良反应小的优点。

总之，乳腺癌虽然可怕，但是只要我们提高认识，加强筛查，早发现、早诊断、早治疗，同时保持健康的生活方式，就能够有效预防和控制乳腺癌，守护乳房健康，让生命之花绽放得更加绚烂。

（作者供职于山东省德州市第二人民医院）

# 解读胎心监测，了解宝宝健康状态

□何焯

在孕育新生命的奇妙旅程中，每一次产检都如同探索未知的宝藏。胎心监测是孕期检查中的一个重要环节，可以让准父母听到胎儿的心跳声并了解胎儿的健康状况。

## 胎心监测的意义

胎心监测，顾名思义，是通过专业设备监测并记录胎儿心率变化的过程。这一技术广泛应用于产前检查中，特别是在孕晚期和分娩过程中，对于评估胎儿宫内状况、及时发现胎儿窘迫等异常情况具有重要意义。胎心率正常与否，直接反映了胎儿在子宫内的生理状态，是评估胎儿健康状况的重要指标之一。

## 胎心率的正常范围

在正常情况下，胎心率会随着孕周的增加而逐渐下降，但总体保持在一定范围内。一般来说，妊娠早期（孕12周前）胎心率可能偏快，达到160次/分~170次/分，甚至更高；随着孕周的增加，胎心率逐渐趋于稳定，妊娠中晚期（孕20周后）胎心率多在110次/分~160次/分之间。需要注意的是，胎儿在睡眠或安静状态下心率可能稍低，而在活动时或受到外界刺激时心率可能会加快，这些都是正常的生理现象。

## 胎心监测的方法

胎心监测主要分为两类：间歇性监测和连续性监测。

1. 间歇性监测：通常在常规产检时进行，医生使用多普勒胎心仪在孕妇腹部寻找胎心位置，短暂监测并记录胎心率。这种方法简便易行，适合在日常产检中使用。

2. 连续性监测：在分娩过程中或怀疑胎儿存在宫内窘迫等异常情况时采用，通过胎心监护仪持续监测并记录胎心率、胎动及宫缩情况，以便及时发现并处理潜在问题。连续性监测能够提供更全面、连续的数据，有利于医生作出更准确的判断。

## 解读胎心监测结果

胎心监测结果并非只看一个瞬间的胎心率数值，而是需要结合胎心率的变化趋势、胎动情况及宫缩情况来综合评估。

胎心率基线：无胎动和无宫缩影响时的胎心率平均值，应在正常范围内波动。

胎心率变异：胎心率在一定时间内的微小波动，反映了胎儿自主神经系统的调节能力。良好的变异是胎儿健康的表现。

# 烧烫伤预防从细节做起

□李彩虹

烧烫伤是儿童常见的意外伤害之一。保护孩子免受烧烫伤之害，需要我们从小培养孩子的安全意识，从日常生活中的每一个细节做起。烧烫伤不仅会导致孩子的皮肤受到伤害，引发疼痛、红肿，还可能造成感染、疤痕形成，甚至危及生命。由于儿童皮肤娇嫩、自我保护意识薄弱，一旦发生烧烫伤，后果往往更为严重。

## 家庭中的烧烫伤隐患及预防措施

厨房安全：厨房是烧烫伤事故的高发地。热油、开水、热锅、微波炉等都可能成为潜在的隐患。家长应确保在烹饪时孩子远离厨房，特别是不要让他们独自进入厨房。使用完热锅后要及时关闭并妥善处理，避免孩子接触。

电器设备：在使用电器设备如电熨斗、电热毯、电暖器等时，若不小心也可能导致孩子发生烧烫伤。特别是孩子触摸这些正在工作的电器设备时，由于电器设备表面温度较高，很容易造成皮肤烧烫伤。家长在使用完电器设备后要及时拔掉电源插头，并将电器设备放置在

孩子无法触及的地方，并在日常生活中教育孩子不要随意触摸电器设备，特别是正在工作的电器设备。

热水与热饮：家庭中的热水瓶、饮水机以及刚泡好的茶、咖啡等热饮都是潜在的烧烫伤源。孩子若不慎触碰到这些高温物品或液体，很容易造成皮肤烧烫伤。家长应将热水瓶、饮水机等放置在孩子无法触及的地方。另外，家长在为孩子准备热饮时要小心谨慎，避免烧烫伤孩子，教育孩子不要随意触碰热水或热饮。

烟花爆竹：在节假日期间，燃放烟花爆竹也是导致儿童烧烫伤的一大隐患。家长应严格监督，确保孩子在成人指导下安全燃放，或选择其他安全环保的庆祝方式。

## 预防烧烫伤的小贴士

增强孩子的安全意识：通过故事讲述、角色扮演等方式向孩子传授安全知识，让他们了解烧烫伤的危害和预防措施；教育孩子不要随意触摸高温物品和

热源，并学会在紧急情况下寻求帮助。

设置安全屏障：在家中可能产生热源的区域安装防护栏或防护网，确保孩子远离高温物品和热源，如炉火、热水壶、电熨斗等。

正确使用与存放物品：将易燃易爆物品、高温物品存放在孩子接触不到的地方，并确保其包装完整、标识清晰。

紧急处理知识：家长应掌握基本的烧烫伤急救知识，如“冲、脱、泡、盖、送”五字诀，以便在意外发生时能够迅速有效地进行初步处理。

定期检查与维护：定期检查家中的电器设备、燃气管道等是否存在安全隐患，确保它们处于良好的工作状态。

烧烫伤预防不仅是对孩子负责，更是对整个家庭负责。通过科普，我们了解到烧烫伤预防需要从日常生活中的细节做起。让我们携手努力，为孩子营造一个更加安全、温馨的成长环境，让他们在无忧无虑中自由飞翔。

（作者供职于山东省潍坊市人民医院）

# 痛经发生的原因

□李宜萍

对于许多女性来说，痛经是每个月都要经历的一场噩梦，让她们感到无助和困惑。然而，痛经并非表面上的疼痛，其背后隐藏着多种复杂的原因。

## 生理因素

痛经的首要生理原因是激素水平的波动。在月经周期，雌激素和孕激素的水平会发生明显变化，这些激素的波动会影响子宫的收缩和子宫内膜的脱落。当激素水平变化过大或不稳定时，可能导致子宫过度收缩，引发痛经。

此外，子宫的解剖结构也是痛经的一个重要因素。例如，子宫发育不良、子宫位置异常（如子宫后倾或前倾）等都可能影响经血的排出，导致子宫内压力增大，引发痛经。

## 心理因素

除了生理因素，心理因素也是痛经的重要原因之一。现代女性在工作、学习、家庭等方面承受着巨大的压力，长期处于紧张、焦虑状态。这种心理状态会影响神经系统的功能，导致身体对疼痛的敏感性增加，从而加重痛经的症状。此外，情绪因素也会对痛经产生影响。

例如，对月经的恐惧、厌恶等负面情绪会加重痛经的症状。因此，保持积极良好的心态对于缓解痛经至关重要。

## 生活习惯

生活习惯也是影响痛经的重要因素之一。过量食用生冷食物、辛辣食物等，以及缺乏足够的营养摄入，都可能导致身体内分泌失调，加重痛经的症状。因此，女性在月经期间应注意饮食的调整，多食用温热、营养丰富的食物。

另外，运动习惯也会影响痛经。适当的运动可以促进血液循环和新陈代谢，有助于缓解痛经的症状。但是，在月经期间剧烈运动可能会加重痛经的症状。因此，女性在月经期间应根据自身情况选择适当的运动方式，避免剧烈运动。

## 其他因素

除了上述因素，一些疾病和遗传因素也可能导致痛经。例如，子宫内膜异位症、盆腔炎等妇科疾病是常见的痛经原因。这些疾病会导致子宫内环境异常，影响经血顺利排出，从而引发痛经。

## 如何缓解痛经

针对痛经的不同成因，我们可以采取不同的缓解方法。

首先，保持良好的生活习惯是缓解痛经的基础。合理饮食、适当运动、保持充足的睡眠等都有助于缓解痛经的症状。

其次，针对心理因素导致的痛经，我们可以采取心理调适的方法。保持积极的心态、学会放松、避免过度焦虑等都有助于缓解痛经的症状。

最后，如果痛经症状严重且持续，建议及时就医以寻求专业治疗。医生会根据患者的具体情况制订个性化的治疗方案，帮助患者缓解痛经的症状。

总之，痛经的原因复杂多样，涉及生理、心理、生活习惯等多个方面。只有全面、科学地认识痛经的成因，我们才能找到更有效的缓解方法。希望本文能够帮助女性更好地了解痛经的成因和缓解方法，让每一位女性都能远离痛经的困扰。

（作者供职于山东省第三荣军优抚医院）

# 青少年高发的口腔疾病

□陈天逸

青少年时期，身体各方面都在快速发展，尤其是牙齿和颌骨处于生长发育的关键阶段，因此，对口腔疾病的预防和关注尤为重要。接下来，我们将科普几类青少年高发的口腔疾病，并探讨其预防与治疗方法。

## 龋齿

龋齿又称蛀牙，是青少年常见的口腔疾病之一。龋齿的形成主要是由于细菌在口腔内分解食物残渣，产生酸性物质，进而腐蚀牙齿表面。青少年较偏爱甜食和碳酸饮料，这些食物和饮料中的糖分正是细菌滋生的温床。因此，青少年应尽量减少甜食和碳酸饮料的摄入，养成良好的口腔卫生习惯，如早晚刷牙、饭后漱口等。

预防龋齿的方法还包括使用含氟牙膏。氟化物能够增强牙齿的抗酸性，减少矿物质流失，从而有效预防龋齿的发生。同时，定期进行口腔检查和洁牙也是预防龋齿的重要手段。

## 牙龈炎

牙龈炎是牙龈组织因牙菌斑刺激而引发的炎症。青少年由于口腔清洁不到位、刷牙方法不正确等原因，容易导致牙菌斑的堆积。牙龈炎的症状包括牙龈出血、红肿、疼痛等，严重时还可能影响牙齿的稳固性。

预防牙龈炎的关键在于保持口腔清洁。青少年应学习正确的刷牙方法，如巴氏刷牙法，确保牙齿和牙龈都能得到充分的清洁。同时，使用牙线清洁牙缝也是必不可少的。此外，定期进行口腔检查和洁牙也是预防牙龈炎的重要手段。

## 牙齿咬合问题

牙齿排列不整齐、咬合关系错乱等也是青少年时期的常见问题。青少年时期是牙齿矫正的最佳时期，因为此时牙齿和颌骨的可塑性较强。牙齿咬合问题不仅影响美观，还可能影响咀嚼功能、发音和颌面部发育。

预防牙齿咬合问题，青少年应从小养成良好的口腔习惯，如避免咬硬物、不用牙齿开瓶盖等。同时，定期进行口腔检查，及时发现并纠正不良习惯。已经出现牙齿咬合问题的青少年，应及时就医，进行矫正治疗。

## 智齿问题

智齿是口腔中最晚长出的牙齿，通常在青少年时期开始萌出。由于智齿生长空间有限，容易引发智齿冠周炎、智齿阻生等问题。智齿冠周炎表现为智齿周围的牙龈红肿、疼痛，甚至张口受限；智齿阻生则可能导致邻牙受损、龋坏等问题。

对于智齿的预防，青少年应关注智齿的生长情况，定期进行口腔检查。一旦发现智齿生长异常或引发炎症等问题，应及时就医，进行治疗。

## 口腔黏膜病

口腔黏膜病是指口腔黏膜发生的各种炎症、溃疡等疾病。青少年由于学习压力大、生活不规律等原因，容易导致口腔黏膜抵抗力下降，引发口腔黏膜病。口腔黏膜病的症状包括口腔黏膜红肿、疼痛、溃疡等，严重时可能影响进食和说话。

预防口腔黏膜病的关键在于保持良好的生活习惯和口腔卫生。青少年应避免过度劳累和熬夜，保持规律作息。同时，定期进行口腔检查和洁牙也是预防口腔黏膜病的重要手段。

此外，家长和学校也应该加强对青少年口腔健康的教育和宣传，提高他们对口腔健康的认识和重视程度。定期带青少年进行口腔检查，及时发现并治疗口腔疾病，是保护他们口腔健康的重要措施。

（作者供职于河南省郑州市新郑植卓口腔门诊部）

# 治疗儿童遗尿症 摆脱尿床的困扰

□李彦国

儿童遗尿症是指5岁以上的儿童不能控制自己的排尿，夜间常尿湿床铺，白天有时也有尿湿裤子的现象。遗尿症在儿童期较常见。据统计，4岁时仍有尿床现象者占儿童的10%~20%，9岁时约占5%，而15岁仍尿床者占2%。该病多见于男孩。6岁~7岁的儿童发病率最高。大多数遗尿症患儿在发病数年后自愈，女孩自愈率更高，但也有部分未经治疗的遗尿症患儿，症状会持续到成年以后。

儿童遗尿症并非罕见现象，其发生原因多种多样，主要包括生理发育延迟、遗传因素、心理因素及疾病因素等。随着年龄的增长，大多数孩子的排尿控制功能会逐渐成熟，但部分孩子可能会因为上述原因而持续出现尿床问题。因此，家长不必过于焦虑，应理性看待，及时寻求专业帮助。

## 识别尿床的信号

频繁尿床：最直接的信号是孩子5岁以上仍然频繁尿床，尤其是每周至少出现2次不自主排尿的情况。

夜间尿量过多：如果孩子白天排尿正常，夜间尿量明显增多导致床褥被浸湿，这也是一个值得注意的信号。这可能与孩子的生长发育、饮水量或某些疾病有关。

睡眠深沉难以唤醒：有些孩子在尿床时处于深度睡眠状态，难以被唤醒。这可能是因为他们的排尿反射在睡眠中过于强烈，而觉醒机制则相对较弱。

白天排尿习惯异常：白天排尿习惯异常如孩子有尿频、尿急或排尿困难等症状，

也可能与遗尿症有关。

## 科学应对儿童遗尿症

调整生活习惯：鼓励孩子养成规律的排尿习惯，如睡前少喝水、排空膀胱等。同时，保持规律的作息时间，有助于调节孩子的生物钟，减少夜间尿床的发生。

心理支持：长期尿床可能会给孩子带来心理负担，导致他们出现自卑、焦虑、易怒或退缩等情绪和行为变化。家长应细心观察孩子的情绪状态，及时给予关爱和支持。

专业治疗：症状较为严重的遗尿症患儿，应及时就医并接受专业治疗。治疗方法包括药物治疗、行为疗法（如遗尿报警器训练）以及中医调治等。医生会根据孩子的具体情况制订具体的治疗方案。

家庭配合：家长应积极参与孩子的治疗过程，与医生保持良好的沟通，了解治疗方案和进展；监督孩子按时服药，进行行为训练和生物反馈治疗等，确保治疗效果；记录孩子的尿床情况和治疗效果，以便医生及时调整治疗方案。

儿童遗尿症虽然会给家庭带来一定的困扰，但是并非不可治愈。家长若发现孩子有尿床现象，应保持冷静和耐心，不要过度责备孩子。通过科学的认识和正确的处理，大多数孩子能够逐渐克服这一问题，重拾健康与自信。家长应保持耐心和信心，与孩子一起努力，共同摆脱尿床的困扰。

（作者供职于山东省聊城市冠县辛集镇中心卫生院）