

# 宫颈柱状上皮异位的应对措施

□郭娟

以前,医学知识的普及程度有限,宫颈柱状上皮异位(就是人们常说的宫颈糜烂)经常被误认为是一种严重的疾病,甚至与宫颈瘤画上等号,给许多女性带来了不必要的恐慌。然而,随着医学研究的深入,我们逐渐认识到,宫颈柱状上皮异位大多数情况下是生理性的,无须过度治疗。面对宫颈柱状上皮异位,关键在于正确认识、科学预防与管理。本文将为您揭开宫颈柱状上皮异位的神秘面纱,为您提供一些轻松应对宫颈柱状上皮异位的方法。

类型的细胞:鳞状上皮细胞和柱状上皮细胞。在青春前期和绝经后,宫颈主要由鳞状上皮细胞覆盖,表面光滑。然而,在青春后期至绝经前,受雌激素水平的影响,宫颈管内的柱状上皮细胞可能外移至宫颈外表面,形成红色区域,看似糜烂,实则是正常的生理现象。这被称为宫颈柱状上皮异位。

**区分生理性与病理性改变**  
虽然宫颈柱状上皮异位多为生理性,但是不能忽视其可能伴随的病理性改变,如宫颈炎、宫颈上皮内瘤变甚至宫颈癌。因此,定期进行妇科检查,包括宫颈细胞学检查和HPV(人乳头瘤病毒)检测,是早期发现病变的关键。

若检查结果出现异常,需要进一步评估并遵医嘱进行治疗。**宫颈柱状上皮异位的应对措施**  
保持个人卫生:良好的个人卫生习惯是预防妇科疾病的基础。每日用温水清洗外阴,保持外阴干燥清洁,应避免使用刺激性强的清洁产品。  
合理性生活:日常生活中要避免不洁性生活。使用安全套可以减少发生性传播疾病的风险,从而保护宫颈健康。  
均衡饮食:多摄入富含维生素和矿物质的食物,如新鲜的蔬菜、全谷物和优质蛋白质,增强身体免疫力,有助于抵抗病毒和细菌感染。  
适量运动:适量运动可以促进

进血液循环,提高身体抵抗力,对预防妇科疾病有积极作用。可以选择适合自己的运动方式,如散步、瑜伽、游泳等。  
避免过度清洁:不要盲目使用阴道冲洗液或药物清洗阴道,以免破坏阴道内环境平衡,增加发生感染的风险。  
定期进行妇科检查:无论是否出现症状,都应定期进行妇科检查,特别是宫颈细胞学检查和HPV检测,以便及时发现并处理潜在问题。  
正确看待检查结果:面对宫颈柱状上皮异位,首先应保持冷静,避免过度恐慌;其次要咨询专业医生,了解自身情况,并遵医嘱进行必要的检查和治疗。

心理调适:保持良好的心态对于女性健康同样重要。面对妇科问题时,如果感到精神压力大,可寻求家人、朋友或专业心理咨询师的帮助,以减轻心理压力。  
如今,宫颈柱状上皮异位这一曾经让无数女性闻之色变的“疾病”,已逐渐回归其生理性本质。通过正确认识、科学预防与管理,我们可以轻松应对,守护宫颈健康。健康的生活方式、定期的妇科检查以及保持积极乐观的心态,是预防妇科疾病、维护女性健康的重要法宝。让我们携手努力,共同守护这份宝贵的健康财富。  
(作者供职于河南省博爱县妇幼保健院)

因身体发育和代谢的特殊性,儿童对药物的反应较成人更为敏感。因此,我们要特别关注儿童口服药的剂量计算与服用技巧。而合理的用药剂量和正确的服用技巧,不仅能提高治疗效果,还能减少副作用。

**剂量计算**

体重法:这是最常用的剂量计算方法。药物说明书上通常会提供每公斤体重的推荐剂量。家长要根据儿童的体重,计算出用药剂量。比如某药物推荐剂量为每公斤体重5毫克。如果儿童体重为20公斤,则儿童每次应服用100毫克药物。计算公式为:用药剂量=体重(公斤)×每公斤体重推荐剂量。

年龄法:有些药物的剂量则需要根据儿童的年龄进行调整。比如药物说明书上建议3岁~6岁儿童每次服用1片,7岁~12岁儿童每次服用2片。按此方法服药时,要严格按照儿童的年龄和药物说明书上的服用注意事项给儿童用药。

体表面积法:体表面积法较为复杂,通常用于化疗药物等特殊药物的剂量调整。此方法需要使用专业的计算公式或工具。因此,服用这些药物时,通常由专业人员计算后告知家长,然后家长遵医嘱给儿童服用。

**服用技巧**

液体药物:适用于年龄较小的儿童。此剂型容易吞服且剂量便于调整。通常使用药品附带的量具(如滴管、量杯或注射器)来量取药物,以确保药物剂量准确无误。

咀嚼片:适合年龄稍大的儿童,因其口感较好而容易被儿童接受。此类药物需要在口中咀嚼使片剂溶化后再吞服。因此,家长要确保儿童能够安全咀嚼,避免整片吞咽,从而造成不必要的危险。

泡腾片:此剂型含有碳酸氢钠和有机酸,遇水可产生二氧化碳而呈泡腾状,适合对液体药物有抵触的儿童。泡腾片不仅能掩盖药物的苦味,还能提高儿童的服药顺应性。使用泡腾片时,需要遵循药物说明书,确保药物完全溶解后再服用。

胶囊类药物:适合年纪较大的儿童或青少年,需要吞服。不适合年龄较小的儿童。在选择胶囊类药物时,需要确保儿童安全吞服,避免胶囊破裂或内容物洒出。

**服药时的注意事项**

混合服药:某些药物可以与食物或饮料混合服用,不仅能减轻药物的苦味,而且有助于药物的吸收,但必须按照药物说明书上的要求使用,确保药物的效果不受混合物的影响或者引起其他不良反应。

服药时间:按时服药对于治疗效果也很重要。家长可以使用定时器提醒按时服药,特别是需要在特定时间间隔服用的药物,以保持体内的有效血药浓度。同时,还需要注意在正确的时间服药。有些药物容易受食物的影响,应按药物说明书上的提示服药。在正确的时间服药,能使药物发挥应有的作用。

不良反应:服药后,家长应密切观察儿童的反应,如出现皮疹、呕吐等症,应及时联系医生。

科学的儿童口服药物剂量计算和正确的服用技巧,对于药物治疗的安全性和有效性非常重要。家长应根据药物说明书或医生的指导,准确计算剂量,选择合适的药物剂型,让孩子正确、规范服用药物。同时,密切观察药物不良反应,确保儿童治疗期间安全。  
(作者供职于内蒙古自治区赤峰学院附属医院药学部)

# 儿童口服药的剂量计算

□张志华

# 保护乳腺 守护女性的美丽与健康

□王英男

随着生活节奏的加快和环境的变化,乳腺疾病逐渐成为影响女性生活质量的一大隐患。因此,了解乳腺健康知识,掌握科学的保护方法,对于每一位女性都至关重要。我将通过本文为大家讲解女性如何保护乳腺。

**认识乳腺及其重要性**  
乳腺是皮肤的附属腺,为复管泡状腺,它是女性特有的生理结构,位于胸部两侧,其主要功能是分泌乳汁,哺育婴儿。同时,乳腺也是女性身体美的重要组成部分,其形态与健康状况直接影响着女性的自信与魅力。因此,保护乳腺健康,不仅关乎生理健康,还关乎女性的心理健康。

**乳腺疾病的常见类型**  
乳腺疾病种类繁多,常见的有乳腺增生、乳腺炎和乳腺癌。乳腺增生多发生于育龄期

女性,与激素水平变化有关,多数为良性;乳腺癌则多发生于哺乳后期女性,由乳汁淤积或细菌感染引起;而乳腺癌则是乳腺组织中的恶性肿瘤,会对女性生命构成严重威胁。

**乳腺保护的关键措施**

定期体检:定期进行乳腺检查是早期发现乳腺疾病的重要手段。建议女性从20岁开始,每年进行1次乳腺自查;40岁以上女性应每年进行乳腺彩超检查或钼靶检查,必要时可进行乳腺MRI(磁共振成像)检查或穿刺活检。

健康饮食:均衡饮食对乳腺健康至关重要。女性应多摄入富含纤维素的食品,如蔬菜、水果和全谷物,减少高脂肪、高热量食物的摄入。同时,适量摄入富含抗氧化物质的食物,有助于抵抗自由基对乳腺细胞的损害。

规律作息:保持良好的作息习惯,避免熬夜和过度劳累,有助于调节内分泌系统,减少乳腺疾病的发生风险。充足的睡眠和适当的运动还能提高身体免疫力,增强体质。

避免滥用药物:长期使用激素类药物,可能对乳腺健康产生不良影响。因此,在使用这些药物时,应严格遵医嘱,避免滥用。

保持心情愉悦:情绪波动和长期精神压力过大,可能影响内分泌系统,增加乳腺疾病发生的风险。因此,女性应学会调节情绪,保持积极乐观的心态,适时释放压力。

合理哺乳:哺乳女性应注意保持乳头清洁,避免由于乳汁淤积引起乳腺炎。同时,合理正确的哺乳方式有助于促进乳腺健康,减少乳腺增生和乳腺癌发生的风险。

# 科学减重 守护儿童成长每一步

□李凤鸣

当今社会,儿童肥胖问题日益严重,已成为影响儿童健康成长的重要因素之一。它不仅关乎儿童的外貌形象,还对他们的身心健康产生着深远影响。因此,科学减重对于守护儿童健康成长至关重要。

儿童肥胖是指儿童体内脂肪积聚过多,体重超过同年龄、同性别儿童平均体重的20%。儿童肥胖的原因多种多样,主要包括遗传因素、饮食习惯、生活方式以及环境因素等。虽然遗传因素在儿童肥胖中起着一定作用,但是研究表明,后天的环境和生活方式等因素对儿童肥胖的影响更为显著。

儿童肥胖给儿童带来的危害不容小觑。儿童肥胖会对儿童的身体造成直接影响,使儿童更容易患上高血压、高血脂、糖尿病等慢性病。这些疾病不仅会影响儿童的生长发育,还可能影响儿童的心理健康。肥胖的孩子往往容易受到同伴的嘲笑和歧视,产生自卑、焦虑、抑郁等心理问题,从而影响他们的社交能力和自尊心。此外,儿童肥胖还可能对儿童的骨骼发育造成不良影响,增加关节负担,导致骨骼畸形等问题。

那么,如何科学帮助儿童减重呢?  
合理饮食是科学减重的关键。家长应该为孩子提供均衡、营养的饮食,保证他们摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。减少高热量、高脂肪、高糖食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷类食物的摄入量。同时,要注意控制孩子的饮水量,避免

过度进食。  
适量运动对于儿童减重同样不可或缺。家长应鼓励孩子积极参加各种体育活动,如跑步、游泳、跳绳、打篮球等。适量运动不仅可以帮助孩子消耗多余的能量,还可以增强体质,提高他们身体的代谢水平。此外,家长也要以身作则,积极参与体育活动,为孩子树立榜样。

除了饮食和运动,良好的生活习惯也是预防和控制儿童肥胖的重要措施。保证孩子有充足的睡眠,有利于身体的生长发育和新陈代谢。一般来说,小学生每天需要保证10小时左右的睡眠时间;中学生每天需要保证9小时左右的睡眠时间。同时,减少孩子使用电子产品的时间,避免孩子长时间坐着不动。鼓励孩子多参加户外活动,呼吸新鲜空气,接触大自然。

在帮助儿童减重的过程中,家长要注意方法,避免给孩子带来过大的心理压力,不要过分强调孩子的体重问题,而要关注他们的生活方式,给予孩子足够的关爱和支持,鼓励他们积极参与减重。此外,家长要定期带孩子进行体检,监测体重、身高、血压、血糖等指标,及时了解孩子的身体状况。

科学减重,守护儿童成长每一步。让我们共同关注儿童肥胖问题,引导孩子养成健康的生活方式,让每一个孩子都能在健康的环境中茁壮成长。让我们携手努力,为孩子创造一个美好的未来。  
(作者供职于山东省济南市历下区人民法院)

# 儿童眼外伤的常见类型和防治

□钱诚

眼外伤是由于机械性、物理性、化学性等因素直接作用于眼部,引起眼的结构和功能损害,是造成失明的主要原因之一。眼外伤不但会损伤儿童的眼部结构和功能,还会影响儿童的身心健康,给家庭和社会带来沉重的负担。常见原因包括被玩具、球类、拳头等钝性物体击中眼球,或跌倒、发生车祸碰撞时伤及眼部等。这些意外伤害可引起眼球穿通伤、眼球破裂伤等多种疾病。其中,多数疾病需要进行手术治疗,且预后较差。

眼部被利器划伤容易引起眼球穿通伤,常见的症状包括视力下降、疼痛、畏光等。根据眼球穿通伤的致伤原因、受伤部位、创伤严重程度、眼球内有无异物存留、病原微生物感染程度等情况的不同,眼球穿通伤的临床表现及视力恢复程度也有所不同。

钝性物体击打眼球时,外力同时通过眼球壁和眼内物体传导,可导致眼压骤然升高,引起眼球破裂伤。常见原因包括被玩具、球类、拳头等钝性物体击中眼球,或跌倒、发生车祸碰撞时伤及眼部。眼球破裂伤通常会引起剧烈的眼部疼痛感,患眼视力急剧下降,可降低至仅有光感,甚至无光感。根据受伤部位及病情严重程度的不同,患者可出现不同程度的眼内积血、眼内容物脱出,严重时甚至会引发眼球塌陷。

儿童眼外伤的常见致伤物多为烟花爆竹、鞭炮等。爆炸伤通常伤情严重,并可能合并面部、手部等全身多个部位损伤,甚至可能合并休

克、昏迷等全身反应。因爆炸所致温度较高,病灶处往往合并热烧伤。患者的颜面及眼睑皮肤通常水肿严重,并可能有炸药或鞭炮壳的碎渣等异物残留。爆炸伤可引起球结膜和角膜的多发异物伤和热烧伤,导致结膜高度充血水肿,角膜浸润并水肿混浊,产生眼部疼痛、异物感、畏光、流泪及眼睑痉挛等明显的刺激症状。如果是冲击力较大的爆炸伤,爆炸产生的异物碎片可以穿透眼球,导致眼球破裂、眼内内容物脱出,从而引起视力丧失,甚至眼球萎缩。

眼球是精细而又脆弱的器官。受伤后切勿大力按压眼部,可以使用干净的纱布包扎遮盖,并尽快到医院眼科就诊治疗。儿童活泼好动,年幼且缺少生活经验,对可能造成

人身伤害的危险因素缺乏预判能力,躲避伤害的能力也相对较低。而重度的眼部外伤,即使进行及时救治,也会导致严重的视力下降,甚至引起眼球萎缩,影响外观。因此,对于儿童眼外伤,加强预防是非常重要的。我们应加强儿童安全教育,增强儿童对眼外伤的防范意识,注意避开尖锐物品、易燃易爆物品等各种致伤因素。部分儿童玩具可能存在安全隐患,如零件表面锋利等,这些均可能引起眼外伤。家长在购买儿童玩具时要仔细查看玩具是否存在安全隐患,并在孩子玩耍的过程中给予必要的监督。只有防患于未然,才能尽量减少受伤的可能性,让儿童健康快乐成长。  
(作者供职于河南省郑州大学第一附属医院眼科)

# 小儿肺炎的护理和预防

□尹传霞

小儿肺炎是一种较为常见的呼吸系统感染性疾病,多是通过细菌、病毒或支原体诱发的疾病。由于儿童的免疫系统发育尚不完善,更容易受到病原体的侵袭,尤其是季节变化和气温骤降时,因此小儿发生肺炎感染的概率高,风险更大。那么,小儿肺炎的护理和预防应该从哪些方面着手呢?下面,我们就来聊一聊相关话题,希望对您有所帮助。

**保持室内空气质量**  
保持室内温度、湿度适宜,空气清新是护理肺炎患儿的关键。在孩子患病期间,室内空气质量的的好坏直接影响到患儿的呼吸道舒张程度,以及康复速度。因此,建议家长每天开窗通风,并保持室内空气清新,但要避免冷空气或者的灰尘及病原体。

**饮食护理不能掉以轻心**  
肺炎患儿往往存在发热、呼吸急促、咳嗽、呼吸困难以及肺部啰音等症状。这些症状会导致患儿体内的水分流失速度加快,因此,充足的水分摄入对于肺炎患儿的护理尤为重要。一般来说,多喝水有助于调节患儿的体温,从而预防因高热导致的脱水。在饮食方面,肺炎患儿应摄入富含维生素的食物,比如粥、富含汤等,避免摄入辛辣、油腻、刺激性食物等。适当补充维生素C及优质蛋白质,有利于提高患儿的免疫力。

**规范用药,观察患儿体温变化**  
上文提到,肺炎患儿常常

伴随发热等症状,因此,家长在护理期间一定要定期为孩子测量体温。如果患儿的体温超过38.5摄氏度,应及时采取物理降温措施,比如温水擦拭身体,以帮助患儿降温。如果患儿的体温过高,家长应避免使用退热药,比如抗生素和抗病毒类药物。此外,家长也可以使用在医生的指导下给患儿使用化痰、止咳类药物,以帮助患儿缓解因肺炎导致的呼吸困难症状。

**如何预防小儿肺炎**  
如何预防小儿肺炎,是很多家长关心的问题。疫苗接种是预防小儿肺炎的有效手段之一。疫苗接种的关键在于有效预防导致肺炎的病原体,比如肺炎球菌疫苗、流感疫苗等。其中,肺炎球菌疫苗较为常见。肺炎球菌是引起小儿肺炎的主要细菌之一。接种肺炎球菌疫苗能够有效降低患儿因该病菌所诱发的肺炎或者脑膜炎等疾病的发生概率,提高儿童的免疫力。

流感病毒是诱发儿童免疫力下降的病原体之一,主要通过空气中的飞沫、易感者与感染者之间的接触或与被污染物品的接触而传播。一般来说,秋冬季节是流感病毒的高发期。因为流感疫苗每年都会更新,所以建议6个月以上的儿童每年都接种疫苗。

面对小儿肺炎,家长不要惊慌,要做好各项护理工作,这对提高肺炎患儿的整体生活质量更具实际意义。  
(作者供职于山东省济南市章丘区刁镇卫生院)

# 远离哮喘 从孩子的习惯抓起

□谭海明

哮喘,这个“潜伏”在孩子身边的健康“杀手”,正日益引起家长的广泛关注。当今社会,哮喘的发病率不断升高,给孩子的健康成长构成了严重威胁。下面,让我们一起深入了解如何从孩子的习惯抓起,让孩子远离哮喘。

**养成良好的饮食习惯**

**均衡饮食**  
孩子正处于生长发育的关键时期,均衡饮食对于增强免疫力至关重要。家长应保证孩子摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。让孩子多吃新鲜的蔬菜和水果,如橙子、苹果、菠菜等,它们富含维生素C和抗氧化剂,有助于提高身体的抵抗力。同时,适量摄入富含蛋白质的食物,如瘦肉、鱼类、豆类等,为身体提供充足的营养。

**避免吃引起过敏的食物**  
对于有哮喘家族史或已经被诊断为哮喘的孩子,家长要特别注意孩子的饮食,避免食用可能引起过敏的食物。常见的过敏食物有牛奶、鸡蛋、花生、海鲜等。如果孩子食用某种食物后,出现皮疹、呼吸困难等症状,应立即停止食用,并及时就医。

**控制冷饮摄入**

冷饮摄入过多会刺激呼吸道,导致呼吸道的痉挛,增加哮喘发作的风险。因此,家长要控制孩子冷饮的摄入量,尤其是在炎热的夏天,不要让孩子过度贪凉。

**养成良好的生活习惯**

**保持室内清洁**  
家长要定期打扫房间,保持室内清洁,经常清洗床上用品、窗帘等,避免灰尘、螨虫滋生,可以使用空气净化器或加湿器改善室内空气质量,保持空气湿润。

**避免接触过敏原**

除了灰尘、螨虫、花粉、宠物毛发等也是常见的过敏原。在花粉较多的季节,家长应尽量减少孩子外出的时间,若需要外出,可以给孩子佩戴口罩。如果家里有宠物,要定期给宠物洗澡、驱虫,减少宠物毛发和皮肤的飞扬。

**适度运动**

适度运动可以增强孩子的体质,提高身体的免疫力。但对于哮喘患儿来说,要选择适当的运动方式和运动强度,可以选择游泳、散步、骑自行车等有氧运动,避免剧烈运动。另外,哮喘患儿在运动前要做好热身准备,运动过程中如果出现呼吸困难等症状,应立即停止运动,并及时就医。

**规律作息**

要保证孩子每天有充足的睡眠,每天睡眠时间不少于8小时,养成早睡早起的好习惯,避免熬夜。同时,要注意孩子的情绪调节,避免过度紧张和焦虑,保持心情舒畅。

**提高孩子的自我保护意识**

**学会正确呼吸**  
家长可以教孩子学会正确的呼吸方法,如腹式呼吸。腹式呼吸可以增加肺部的通气量,减轻呼吸困难症状。家长还可以让孩子在安静的环境中,放松身体,用鼻子吸气,使腹部隆起,然后用嘴巴呼气,使腹部收缩。每天练习几次,可以帮助孩子提高呼吸功能。

**随身携带急救药物**

对于已经被诊断为哮喘的孩子,家长要让孩子随身携带急救药物,如沙丁胺醇气雾剂等。同时,要教育孩子正确使用急救药物,以便在哮喘发作时能够及时自救。

远离哮喘,从孩子的习惯抓起。家长要高度重视孩子的健康问题,从多方面入手,让孩子养成良好的习惯。让我们共同努力,为孩子创造一个更加美好的未来。

(作者供职于山东省潍坊市昌邑市妇幼保健院儿科)