

守护母婴安全 远离这3种传染病

□潘宝霞

母婴健康是家庭幸福的基石，也是社会和谐的重要一环。然而，这3种传染病——艾滋病、梅毒和乙肝，如同阴影，时刻威胁着母婴的安全与健康。为营造更加安全、健康的母婴环境，我们必须从源头抓起，采取有效措施，远离艾滋病、梅毒和乙肝的威胁，共同守护母婴安全。

提高认识，了解疾病传播途径
艾滋病、梅毒和乙肝不仅会影响患者自身的健康，还可能通过母婴传播，给新生儿带来终身的伤痛。艾滋病是由HIV(人类免疫缺陷病毒)引起的，可通过血液、精液、阴道分泌物等传播，母婴传播是其重要传播途径之一；

梅毒是由梅毒螺旋体导致的性传播疾病，同样可通过母婴传播；乙肝是由乙型肝炎病毒引起的肝炎，其传播途径多种多样，母婴传播也是其重要的传播方式。

预防为先，远离疾病
预防是远离艾滋病、梅毒和乙肝的关键。首先，应加强孕前检查，确保夫妻双方身体健康，无传染病。对于准备怀孕的夫妇，建议进行全面的身体检查，包括传染病筛查，以便及时发现并治疗潜在疾病。其次，孕期保健同样重要。孕妇应定期进行产检，关注自身健康状况，及时发现并处理任何异常情况。同时，孕妇应保持良好的生活

习惯，如合理饮食、适量运动、避免过度劳累等，以提高身体免疫力，减少感染风险。

科学干预，阻断母婴传播
对于发生艾滋病、梅毒和乙肝的孕妇，科学干预是阻断母婴传播的有效手段。艾滋病孕妇应在医生的指导下进行规范的抗病毒治疗，以降低病毒载量，减少母婴传播的风险。对于梅毒孕妇，应尽早进行青霉素治疗，以控制病情，防止胎儿感染。对于乙肝孕妇，应在孕期和分娩过程中采取必要的预防措施，如注射乙肝免疫球蛋白、避免羊膜腔穿刺等有创性操作等，以减少胎儿感染的风险。

强化健康教育，提高母婴保健意识
健康教育是提高母婴保健意识、预防传染病传播的重要途径。政府和相关部门应加大宣传力度，通过媒体、社区、医疗机构等多种渠道，普及母婴健康知识，提高公众对这3种传染病的认识和重视程度。同时，医疗机构应加强对孕妇及其家属的健康教育，指导他们正确进行孕期保健、分娩和产后护理，以减少感染风险。

营造无歧视的医疗环境，保障母婴权益
在医疗过程中，应营造无歧视的医疗环境，确保孕妇和婴儿能享受到平等、公正的医疗服务。医疗

机构应加强对医护人员的培训和教育，提高他们的职业素养和伦理道德水平，避免对艾滋病、梅毒和乙肝孕妇和婴儿产生歧视和偏见。同时，政府和社会各界应加强对母婴健康的关注和支持，为艾滋病、梅毒和乙肝孕妇和婴儿提供更多的关爱和帮助。

通过加强孕前检查、孕期保健、科学干预、健康教育和营造无歧视的医疗环境等措施，我们可以有效减少艾滋病、梅毒和乙肝的母婴传播风险，为母婴健康提供有力保障。让我们携手努力，共同为母婴健康贡献自己的力量。
(作者供职于山东省临沂市费县妇幼保健院)

孕期饮食禁忌，你了解多少

□祁志彦

当一个小生命在身体里开始孕育，准妈妈便充满了期待。孕期的饮食至关重要，它不仅关系到准妈妈自身的健康，还会影响胎儿的生长发育。那么，孕期饮食禁忌，你了解多少呢？

生冷食物要远离
生鱼片及未煮熟的肉类、蛋类等生冷食物是孕期饮食的大忌。这些食物可能携带细菌、寄生虫等病原体，如李斯特菌、弓形虫等。一旦感染，可能会使孕妇出现发热、腹痛、腹泻等症状，严重时甚至会引起流产、早产或胎儿畸形。此外，冰淇淋、冷饮等过于冰冷的食物也应尽量少吃，以免刺激肠胃，引起不适。

辛辣刺激性食物要少吃
辛辣刺激性食物如辣椒、花椒、胡椒等具有较强的刺激性，容易引起肠胃不适，如胃痛、便秘等。对孕妇来说，便秘可能会加重腹部压力，影响胎儿的生长环境。辛辣刺激性食物还可能引起上火，出现口腔溃疡、咽喉肿痛等症状。因此，孕期应适当控制辛辣刺激性食物的摄入量。

高糖食物勿过量
孕期由于身体的特殊变化，孕妇容易出现血糖升高的情况。如果此时大量摄入高糖食物，如糖果、蛋糕、甜饮料等，会增加患妊娠期糖尿病的风险。妊娠期糖尿病不仅会对孕妇的健康造成影响，还可能导致胎儿过大、早产、羊水过多等问题。因此，孕妇应控制高糖食物的摄入量，保持均衡饮食。

含咖啡因的饮品要谨慎
咖啡、茶和一些含咖啡因的饮料在日常生活中很常见，是很多人选择。孕妇应谨慎饮用这些饮品。咖啡因具有兴奋作用，过量摄入可能会影响孕妇的睡眠质量，增加孕妇的焦虑感。同时，有关研究表明，高剂量的咖啡因可能会增加流产和生出低体重的风险。因此，孕妇最好避免或减少咖啡因的摄入。

腌制食品不宜多
腌制食品如咸菜、腊肉、咸鱼等，通常含有较高的盐和亚硝酸盐。高盐饮食容易引起孕妇水肿和高血压，而亚硝酸盐则可能对胎儿的神经系统发育产生不良影响。此外，腌制食品的营养价值相对较低，不能满足孕妇和胎儿对营养的需求。因此，孕期应尽量少吃腌制食品。

海鲜选择有讲究
海鲜富含蛋白质和各种营养物质，对孕妇和胎儿有一定的好处。但并非所有的海鲜都适合孕妇食用。例如，螃蟹性凉，容易引起肠胃不适，甚至可能导致流产，孕妇应慎食。而一些受污染的海鲜可能含有汞等重金属，会对胎儿的神经系统发育造成严重损害。因此，孕妇在选择海鲜时，应选择新鲜、无污染的品种，并适量食用。

总之，孕期饮食禁忌需要准妈妈格外注意。在孕期，孕妇应均衡饮食，多吃富含营养的食物，避免食用上述禁忌食物。同时，孕妇还应根据自己的身体状况和医生的建议，合理调整饮食，为胎儿的健康成长提供良好的营养保障。
(作者供职于山东省宁津县计划生育妇幼保健服务中心)

家长要关注儿童性早熟

□张莹

在儿童的成长过程中，每一个细微的变化都牵动着家长的心。性早熟，这个听起来有些陌生的疾病，可能会悄然发生在儿童身上。它如同一道闪电，让家长措手不及，让儿童在心理上承受着本不属于他们这个年纪的重负。那么，什么是性早熟？它有哪些表现？家长又该如何应对呢？

什么是性早熟
性早熟，简单来说，就是儿童在未达到青春期时提前出现了第二性征。对于女孩来说，如果在8岁之前乳房发育，在10岁前来月经，可视为性早熟；对于男孩来说，如果在9岁前睾丸开始增大，也预示着性早熟的到来。

性早熟打破了儿童自然生长发育的规律，让儿童的身体提前进入了青春期状态。这不仅会影响他们的身体健康，还可能对他们的心理健康造成长远影响。

身体变化的明显信号
性早熟的儿童，身体会出现一系列明显的变化。对于女孩来说，乳房的发育是最早出现的信号。乳房会出现硬块、胀痛感，乳头和乳晕的颜色也会变深，乳房逐渐隆起。随着发育的进展，女孩还可能出现阴毛和腋毛、阴道分泌物增多，甚至提前出现月经初潮。

对于男孩来说，性早熟的表现则可能包括睾丸和阴茎的增大、出现阴毛和腋毛，或者声音发生变化。他们的喉结会突出，声音逐渐变得低沉，甚至可能长胡须。

除了这些明显的身体变化，性早熟的儿童还可能表现为生长速度过快。他们的身高和体重增长速度会明显快于同龄儿童，骨骼也可能提前。这些变化均可能成为家长发现儿童性早熟的“线索”。

性早熟的心理影响及危害
性早熟不仅对儿童的生理发育产生影响，还可能对心理健康产生影响。

自卑感：性早熟儿童可能因生理上的变化而感到自卑，担心自己与同龄儿童不同，害怕被嘲笑和孤立。

社交障碍：性早熟儿童可能在社交互动中遇到困难，如难以与同龄儿童建立友谊、难以融入团体等。

情绪波动：性早熟儿童可能出现焦虑、抑郁、愤怒等情绪。这些情绪可能影响他们的学习。

性认知困扰：性早熟儿童可能对性产生较早的关注和认知，对自己的性取向、性行为等方面产生疑问，从而影响心理健康。

因此，家长和社会均应给予性早熟患儿足够的关注和重视，及时采取措施，帮助他们应对这些心理挑战。

科学治疗与悉心照顾
面对儿童的性早熟问题，家长应该如何应对呢？首先，家长要保持冷静，不要过度焦虑。其次，家长要带孩子到医院进行专业的检查和评估，以确定儿童是否存在性早熟的问题。如果被确诊为性早熟，家长要积极配合医生的治疗方案，可能包括调整儿童的饮食、控制体重、进行药物治疗等。

小儿腹股沟斜疝是什么
小儿腹股沟斜疝一般是由先天性因素引起的，常见于早产儿或发育不良的孩子，主要是因为腹股沟处的鞘状突未闭或闭锁不全，或者是腹股沟管后壁薄弱、腹横肌发育不全导致的。术后，通常因手术切口伴有肿胀、疼痛或者受手术部位的影响，患者还会出现肚子痛等症状。做好术后护理，能够更好地促进伤口愈合，帮助

阴道分泌物检查：揪出炎症的元凶

□王爱玲

阴道炎是妇科常见的感染性疾病，不仅会给患者带来不适，还可能影响患者的生活质量和心理健康。阴道炎的准确诊断和有效治疗，离不开阴道分泌物检查。通过阴道分泌物检查，可以揪出炎症的元凶，为针对性的治疗提供依据。

阴道分泌物检查的方法
外观检查
医生首先会观察阴道分泌物的颜色、质地，了解其气味。正常的阴道分泌物是白色的或者透明的，质地稀薄，没有异味。如果阴道分泌物的颜色发黄、变绿或呈豆腐渣样、泡沫样等，质地变稠或变稀，有异味，就可能提示存在炎症。

显微镜检查
医生会对阴道分泌物进行涂片，然后在显微镜下观察细菌、真菌等的形态和数量。通过显微镜检查，可以判断是否存在细菌感染、真菌感染等。

生化检查
生化检查是通过检测阴道分泌物中的生化指标来判断炎症类型的一种方法。常用的生化指标有pH值(氢离子浓度指数)、过氧化氢、白细胞酯酶等。正常情况下，阴道的pH值在3.8~4.5之间，呈弱酸性。当阴道发生炎症时，pH值会升高。过氧化氢可以抑制外来细菌的生长。当阴道内的正常菌群减少时，过氧化氢的含量就会降低。白细胞酯酶是白细胞释放的一种酶。当阴道内有炎症时，白细胞酯酶的含量会升高。

培养和药敏试验
培养是对阴道分泌物中的细菌、真菌等进行培养，然后观察其生长情况和形态特征，以确定引起炎症的病原体。药敏试验是在培养的基础上，检测病原体对不同药物的敏感性，为选择合适的治疗药物提供依据。

常见阴道炎的检验结果
细菌性阴道炎
细菌性阴道炎是由阴道内的加德纳菌、厌氧菌等细菌感染引起的。检验结果通常显示：阴道分泌物增多，呈灰白色，质地稀薄，有鱼腥味；pH值升高，且大于4.5；显微镜检查可见大量线索细胞；生化检查结果显示过氧化氢含量降低，白细胞酯酶阳性。

霉菌性阴道炎
霉菌性阴道炎是由白色念珠菌等真菌感染引起的。检验结果通常显示：阴道分泌物增多，呈白色豆腐渣样；pH值正常或略升高；显微镜检查可见假菌丝和芽生孢子；生化检查结果显示过氧化氢含量正常或降低，白细胞酯酶阴性。

滴虫性阴道炎
滴虫性阴道炎是由阴道毛滴虫感染引起的。检验结果通常显示：阴道分泌物增多，呈黄绿色泡沫样；pH值升高；显微镜检查可见滴虫；生化检查显示过氧化氢

含量降低，白细胞酯酶阳性。

如何预防阴道炎
注意个人卫生
保持外阴清洁、干燥，每天用清水清洗外阴；勤换内裤，选择棉质、宽松的内裤，避免穿紧身裤。

避免不洁性生活
性生活前后要清洗外阴，避免多个性伴侣和不洁性生活。使用避孕套可以减少性传播疾病的发生。

增强免疫力
保持良好的生活习惯，如均衡饮食、适量运动、充足睡眠等，可以增强免疫力，预防阴道炎的发生。

避免滥用抗生素
滥用抗生素会破坏阴道内的微生态平衡，导致阴道炎的发生。因此，在使用抗生素时，要严格按照医生的建议使用，不要自行滥用。
(作者供职于山东省荣成市妇幼保健院)

哮喘儿童的家庭护理技巧

□解清颖

在孩子的成长道路上，健康是最宝贵的财富。然而，对于患有哮喘的儿童来说，他们的成长路上多了一些挑战。哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，影响着许多儿童的生活质量。我们要给予哮喘儿童特别的关怀，成为他们成长路上的“守护者”。

了解儿童哮喘
儿童哮喘是一种以慢性气道炎症和气道高反应性为特征的异质性疾病，主要表现为反复发作的喘息、咳嗽、气促、胸闷等，常在夜间和(或)清晨发作或加重。儿童哮喘的发病原因较为复杂，遗传因素、环境因素、过敏因素等都可能与之相关。

家庭护理技巧
环境管理
环境管理是预防哮喘发作的重要措施。家长应保持室内空气清新，定期清洁房间、床上用品和

地毯，减少尘螨和其他过敏原的聚集。避免孩子接触可能引发哮喘的刺激性物质，如香水、化学清洁剂等。如果家中养有宠物，应尽量减少宠物与孩子的接触，因为宠物的毛发容易诱发哮喘。

饮食管理
饮食管理也是哮喘儿童护理的重要环节。家长应尽量避免给孩子食用可能诱发过敏反应的食物，如花生、海鲜等。同时，让孩子多摄入富含维生素C、维生素E、镁的食物，如新鲜的水果、蔬菜等，有助于增强孩子的免疫力，减少哮喘发作的频率。保持饮食均衡，避免摄入高盐、高糖、高脂肪食物，以减轻气道炎症。

药物管理
正确使用哮喘药物是控制哮喘发作的关键。家长应了解医生开具的哮喘控制药物和急救药物的使用方法和剂量，并带孩子定期复查哮喘控制情况，根据医生的建议调整药物剂量。

保持健康的生活方式
良好的生活习惯对于控制儿童哮喘也很重要。家长应鼓励孩子适当进行体育锻炼，但要避免在空气污染或花粉较多的环境中剧烈运动。规律的作息和充足的睡眠有助于增强孩子的免疫力。同时，家长应教会孩子正确的咯痰方法，以减少痰液在气道中的聚集。

心理干预与情绪管理
心理因素也是影响哮喘发作的重要因素之一。哮喘儿童常常因疾病影响而出现心理问题，如焦虑、抑郁等。因此，心理干预对于哮喘儿童的护理至关重要。

家长教育与心理支持
家长是儿童哮喘治疗的重要参与者。医生应向家长传授哮喘的基本知识，帮助他们了解孩子的病情，缓解家长的焦虑情绪。同时，鼓励家长参与孩子的家庭护理，如观察病情变化、正确使用药物、提供良好的生活环境等。

心理疏导
针对儿童的心理特点，帮助他们理解哮喘是一种慢性病，需要长期治疗。通过耐心倾听、解答疑问、提供安全感等方式，缓解儿童的焦虑、恐惧情绪。对于年龄较大的患儿，可以通过认知行为疗法帮助他们认识和改变错误的思维和行为模式，提高自我管理力。

总之，儿童哮喘是一种需要长期管理的疾病。家长应该给予哮喘儿童特别的关怀，成为他们成长路上的“守护者”。让我们携手，为哮喘儿童创造一个更加健康、快乐的成长环境。
(作者供职于山东省潍坊市寿光市纪台中心卫生院)

小儿腹股沟斜疝的术后护理

□田文梅

小儿腹股沟疝是小儿外科常见的疾病之一，可分为腹股沟斜疝和直疝。随着病情的不断加重，小儿腹股沟疝会导致腹腔压力不断增高，严重情况下会危及患儿的生命安全，需要进行手术治疗。而做好术后护理，能帮助患儿更快更好地恢复。接下来，本文将分享一些小儿腹股沟斜疝术后的护理知识，希望对各位家长有所帮助。

小儿腹股沟斜疝的术后护理措施
1.伤口护理。小儿腹股沟斜疝术后，家长要保持患儿伤口的清洁、干燥，要注意观察患儿的伤口，避免伤口沾水，勿抓挠，一定要按时给患儿换药。

2.活动限制。在术后短期内伤口处并未完全愈合且伴有疼痛感时，家长要限制孩子的活动，避免孩子做剧烈运动、哭闹、咳嗽，以防腹压增高而影响恢复效果。

3.观察体征。术后，家长要注意观察孩子的体温、伤口恢复情况、腹股沟及阴囊有没有包块出现、肠功能恢复情况等。如果出现异常，需要及时带孩子前往正规医院进行诊疗。

4.饮食调整。术后，家长要给孩子禁食，待其胃肠功能恢复后，逐渐过渡到正常饮食，增加营养。在饮食方面，建议以流质食物或软食为主，多吃新鲜的蔬菜和水果，多喝水，促进肠道蠕动，保持大小便通畅，避免术后出现肠粘连。

5.心理安抚。术后，父母要多陪伴患儿，减轻其恐惧和焦虑心理，让患儿感受到父母的关爱和呵护，从而积极配合术后护理。

小儿腹股沟斜疝的术后护理注意事项
术后饮食方面的注意事项。术后，要先给患儿饮水，若饮水后没有出现呕吐、腹胀情况，可以逐渐恢复流质饮食。如果患儿吃流质食物后没有出现腹胀、呕吐，或者大便正常，可以逐渐恢复正常饮食。

术后活动方面的注意事项。术后不建议患儿进行剧烈运动，但可以根据患儿的身体情况适当

运动。术后第一天，患儿虽然可以适当下床活动，但是起立时可能会出现疼痛症状。此时，家长要注意辅助患儿缓慢起立。从术后第二天起，患儿可以逐渐增加活动量。

预防疾病复发方面的注意事项。小儿腹股沟斜疝术后会出现便秘、排尿困难、咳嗽等并发症。这些并发症会引起疾病的复发，因此，家长在术后护理过程中要重视术后并发症的出现，如果发现异常，及时带患儿就诊。

综上所述，小儿腹股沟斜疝的术后护理十分重要，希望各位家长爸爸能够引起重视，从日常生活细节入手，做好术后护理工作，降低疾病复发的可能性，提高手术治疗效果，促进患儿身体恢复。
(作者供职于云南省文山壮族苗族自治州人民医院)

婴幼儿是否需要额外补充DHA

□祁祚芳

随着科学育儿观念的普及，二十二碳六烯酸(DHA)对婴幼儿智力和视力发育的影响越来越受到关注。目前，大多数婴幼儿配方奶粉中添加了DHA。但是，关于婴幼儿是否需要额外补充含DHA的膳食补充剂，目前还存在一定的争议。

DHA是什么
DHA是一种n-3长链多不饱和脂肪酸，是神经细胞在生长与维持期间所需要的一种营养素，同时也是大脑和视网膜的重要结构成分，俗称“脑黄金”。

DHA的来源
DHA在体内可通过 α -亚麻酸合成，但转化率率低，主要通过膳食摄取，如深海鱼类、藻类、坚果类等。胎儿或新生儿的DHA水平与母亲血浆的DHA水平密切相关。胎儿体内的DHA主要通过胎盘从母体获取。婴幼儿则需要从母乳、配方奶粉或膳食中摄取现成的DHA。

DHA与婴幼儿发育的关系
DHA占人脑脂质的10%左右，在与学习记忆有关的大脑海马中约占25%，占视网膜脂肪总量的50%，对婴幼儿神经功能和视觉发育有积极作用。研究显示，DHA在调节免疫功能和改善婴儿睡眠方面有一定的功效。另外，孕期补充DHA会减少早产的发生风险，并适度促进胎儿生长。

DHA的合理摄入
1994年，联合国粮食及农业组织和世界卫生组织正式推荐在婴幼儿配方奶粉中添加DHA。1998年，美国惠氏公司推出了添加DHA的婴幼儿配方奶粉，标志着以提高智力发育为特点的新一代婴幼儿配方奶粉问世。近年来，越来越多的国家强制要求在婴幼儿配方奶粉中添加DHA。

婴幼儿每日DHA摄入量宜达到100毫克。DHA是母乳中的天然成分。对于婴儿来说，母乳是婴儿获得DHA的最佳来源。因此，母乳喂养的足月婴儿不需要额外补充DHA，但对于无法进行母乳喂养或母乳喂养不足的，应选择含DHA的配方奶粉，其中DHA含量应为总脂肪的0.2%~0.5%。幼儿应逐渐从食物中获得所需要的DHA。早产儿往往难以从母乳或配方奶粉中获得足够的DHA，可能需要额外补充含DHA的膳食补充剂。

补充DHA的安全性
有关研究显示，适量补充DHA是安全的，过量补充可能会危害健康。
(作者供职于河南省人民医院临床药学科)