

产前超声检查 在防控出生缺陷中的作用

□夏冉

出生缺陷,指的是胚胎或胎儿在发育过程中出现的结构和功能代谢异常。这些异常可能由染色体畸变、基因突变等遗传因素引起,亦可能由环境因素引起,或由遗传与环境因素相互作用及其他不明原因引起。出生缺陷的种类繁多,目前已知的至少有8000种,它们是导致早期流产、死胎、婴幼儿死亡以及先天性残疾的主要原因,对人口质量和健康水平产生直接影响。

出生缺陷包括先天畸形、染色体异常、遗传代谢性疾病及功能异常,这不仅会影响患儿的生活质量,还会给家庭和社会带来沉重的负担。因此,出生缺陷的防控显得尤为重要。

出生缺陷的三级预防

1.一级预防:在婚前、孕前进行保健咨询,通过健康教育、遗传咨询、营养指导等措施,减少出生缺陷的发生风险。
2.二级预防:定期进行产前检查,通过血清学筛查、无创

DNA(脱氧核糖核酸)检查、产前超声检查等手段,定期监测胎儿情况,及时发现和处理潜在的出生缺陷。
3.三级预防:对新生儿进行筛查,对确诊的出生缺陷患儿进行内外科治疗和康复治疗,减少疾病的发展和影响。

产前超声检查在防控出生缺陷中的作用

产前超声检查是出生缺陷二级预防中的重要组成部分,通过超声技术对胎儿进行详细检查,可以发现许多结构异常,从而实现早发现、早干预,减少缺陷患儿的出生。

产前超声检查的种类和内容

根据孕周和检查内容的不同,产前超声检查可分为多个级别:

1. I级超声检查:主要进行胎儿生物学测量,观察胎盘、羊水等基本情况。
2. II级超声检查:主要排除

国家卫生健康委规定的九大类严重结构畸形,包括严重脑膜膨出、严重开放性脊柱裂伴脊髓脊膜膨出等。

3. III级超声检查:亦称中孕期系统超声检查,俗称大排畸检查。大排畸检查是预防出生缺陷的关键环节,能够早期发现严重结构畸形,为家庭提供知情选择的机会,减少缺陷儿的出生,这是孕期最详细的一次超声检查。大排畸检查通常在孕22周~26周进行,此时胎儿大小适中,羊水充足,有利于超声检查。大排畸检查的内容主要包括:

颅内结构:观察有无脑积水、严重脑膨出、无脑儿等异常。
面部结构:排除明显的唇裂等面部异常。
心脏结构:检查心脏结构是否存在严重畸形。
内脏器官:观察肝脏、膀胱等器官是否存在明显异常。
四肢:检查四肢是否存在严重缺失或短小。

产前超声检查的注意事项

尽管产前超声检查在防控出生缺陷中发挥着重要作用,但仍

要注意以下几点:

1.检查时间:大排畸检查需要在合适的孕周内进行,过早或过晚都不合适。因此,孕妇应提前预约,按时进行检查。
2.检查局限性:受孕妇腹壁厚度、羊水量、胎儿体位等因素的影响,产前超声检查并不能完全排除所有畸形。因此,孕妇需要定期进行产前检查,同时结合其他检查手段,如血清学筛查和无创DNA检查,综合评估胎儿的健康状况。
3.知情选择:对于检查出的异常,孕妇应咨询专业医生,了解病情和治疗方案。对于可治疗的疾病,孕妇可以进行宫内治疗;对于不可治疗的疾病,孕妇可以考虑终止妊娠。

产前超声检查的实际效果

产前超声检查在临床实践中取得了显著成效。通过规范的产前超声检查流程,很多严重的胎儿畸形或异常得以及时发现并得到妥善处理,有效地减轻了患儿及其母亲的痛苦。例如,一

些医疗机构自实施产前超声检查以来,已累计诊断出千余例胎儿畸形或异常,包括无脑儿、脑积水、唇腭裂等,其中多例通过羊水或脐静脉穿刺确定由染色体异常所致。这些早期诊断使得严重的出生缺陷能够及时被终止,不严重的出生缺陷能够得到及时治疗。

出生缺陷是影响人口质量和健康水平的重要因素,而产前超声检查作为出生缺陷二级预防的重要手段,在防控出生缺陷中发挥着不可替代的作用。通过规范的产前超声检查流程,结合其他检查手段,可以及时发现和处理潜在的出生缺陷,减少缺陷儿的出生。孕妇应重视产前超声检查,定期进行产检。同时,社会各界也应加强对出生缺陷防控的宣传和教育,提高公众对出生缺陷的认识和重视程度,共同推动出生缺陷防控事业的发展。

(作者供职于安徽安庆市立医院妇产科)

乳腺增生的预防和治疗

□高登旺

在女性健康领域,乳腺增生是一个较为常见的问题。许多女性在体检时,可能会被诊断出患有乳腺增生。乳腺增生犹如乳房的“情绪地图”,与女性的情绪变化密切相关。

乳腺增生的定义与分类

乳腺增生是乳腺组织的一种良性病变,表现为乳腺腺体的过度生长或增厚。乳腺增生可分为生理性乳腺增生和病理性乳腺增生两种类型。生理性乳腺增生也就是乳腺单纯性增生,属于正常的生理现象,主要是由女性月经来潮时体内雌激素水平升高引发的,通常不需要特殊治疗。而病理性乳腺增生是指乳腺组织内的细胞形态发生良性改变,导致腺体结构变化,涵盖乳腺小叶增生、乳腺囊性增生等,可能伴有乳房疼痛、肿块和乳头溢液等症状。

情绪与乳腺增生的紧密联系

当女性经历生气、烦闷、忧虑、抑郁等负面情绪时,可能会抑制卵巢的排卵功能,导致孕酮水平下降,雌激素水平上升。这种激素水平失衡,仿佛向乳房发送错误信号,促使乳腺组织过度增生,进而形成乳腺增生。

乳腺增生的症状与影响

乳腺增生的症状多种多样,主要包括乳房疼痛、肿块和乳头溢液等。乳房疼痛通常呈周期性胀痛,在月经来潮前疼痛较为明显,月经后疼痛逐渐减轻或消失。肿块大小不一,形状不规则,边界不清晰,触摸时可能感觉坚硬或柔软,多发生于乳房外上象限,可单侧或双侧发生。乳头溢液则表现为少数患者的乳头可挤出透明或黄色的浑浊液体。

乳腺增生不仅会影响女性的身体健康,还可能对女性的心理健康产生影响。乳房作为女性身体的重要部分,其发生异常变化往往会引发焦虑和恐惧等负面情绪。此外,乳腺增生还可能降低女性的生活质量,比如乳房疼痛可能影响日常工作 and 睡眠。

乳腺增生的预防与治疗

预防乳腺增生,关键在于调节情绪、改变生活方式和饮食习惯。首先,要保持心情愉快,避免情绪波动过大,可以通过听音乐、培养兴趣爱好等方法减轻压力。其次,保持规律的作息和充足的睡眠,有助于维持内分泌平衡。此外,适当运动可以促进血液循环,增强体质,对预防乳腺增生有一定的帮助。

在饮食方面,建议增加能促进乳腺健康的食物摄入,比如富含维生素和矿物质的白菜、苹果、香蕉等。同时,应减少摄入可能妨碍乳腺健康的食物,比如含有咖啡因的咖啡、巧克力等。

对于已经患有乳腺增生的女性,应定期进行乳腺检查,以便及时发现并处理异常情况。对于症状较轻的乳腺增生,可以通过改善生活方式和饮食习惯来缓解症状;而对于症状较重的乳腺增生,临床上可以选择药物治疗或手术治疗等方式进行干预。

通过积极的生活方式调整与情绪管理,我们不仅能够缓解乳腺增生带来的不适,还能获得身心平衡与宁静。让我们以爱之名,呵护乳房,让健康与美丽同行,书写属于自己的幸福篇章。

(作者供职于山东省济南市第三人民医院)

从饮食到情绪 全方位呵护卵巢健康

□吴静

卵巢作为女性生殖系统的关键器官,不仅决定着生育能力,还影响着激素分泌、皮肤状态、情绪波动,甚至与衰老的速度紧密相关。然而,受生活节奏快、工作压力大以及饮食不均衡等因素影响,女性的卵巢健康正悄然面临威胁。维护卵巢健康,不能仅依靠单一的方法,需要综合考虑饮食、生活习惯、情绪调节等多个方面。

摄取适宜的食物,为卵巢提供充足的“养分”

卵巢的健康状况与营养摄入密切相关。合理的饮食结构有助于维持激素平衡,进而延缓卵巢衰老。
1.摄取高质量蛋白质:卵巢的正常功能运转离不开蛋白质,它是激素合成的基础物质。建议增加鱼类、鸡蛋、瘦肉、大豆制品(如豆腐、豆浆)的摄入量,为卵巢提供充足的营养支持。
2.补充优质脂肪:优质脂肪对于卵巢激素的合成至关重要,尤其是不饱和脂肪酸,它们能够改善卵巢的血液循环,减轻炎症反应。建议食用深海鱼类、坚果、牛油果、橄榄油等富含优质脂肪的食物。
3.摄入抗氧化食物:卵巢容易受到自由基的攻击而导致早衰,因此摄入抗氧化食物

很有必要。推荐多吃蓝莓、番茄、红薯等富含维生素C、维生素E的食物,它们能帮助清除自由基,保护卵巢细胞。
4.补充充足的铁和叶酸:铁和叶酸不仅有助于改善贫血,还能促进卵泡成熟,进而增强卵巢功能。红肉、动物肝脏、菠菜等都是不错的选择。
5.减少糖分和加工食品的摄入:过量摄入精制糖(如甜点、碳酸饮料)和加工食品(如速食、罐头)会加重胰岛素抵抗,影响卵巢激素分泌,甚至诱发多囊卵巢综合征。建议减少精制碳水化合物(如白米饭、白面包)的摄入,多选择全谷物(如糙米、燕麦),保持血糖稳定,让卵巢更健康。
6.注意食材安全:尽可能选择天然且未受污染的食材,以减少农药残留对身体的影响。同时,建议减少高温油炸和烧烤等烹饪方式,因为这些方式不仅会破坏食物中的营养素,还会产生对身体有害的物质,增加氧化应激反应,从而加速卵巢衰老。理想的烹饪方式为清蒸、水煮、轻炒,这样可以大大保留食物的营养价值。

良好的生活方式,让卵巢远离损伤

1.规律作息:熬夜会扰乱

内分泌,影响卵巢排卵功能,甚至加速卵巢早衰。建议每天保证7小时~8小时的睡眠时间,早睡早起,避免熬夜。
2.适量运动:运动不仅能够促进血液循环、提高基础代谢率,还能调节激素水平,改善胰岛素抵抗,从而减少卵巢疾病的发生风险。建议每周至少进行3次中等强度的锻炼,以增进卵巢的血液供应并延缓卵巢衰老。此外,久坐也是卵巢健康的“隐形杀手”,会导致盆腔血液循环不畅,影响卵巢供血。因此,每隔一小时站起来活动一下,或者尝试做伸展运动,有助于改善盆腔的血液循环。
3.控制体重:过度肥胖会导致雌激素过剩、胰岛素抵抗,影响卵巢功能。建议保持健康的BMI(身体质量指数),避免过度节食或过量进食,以维持卵巢的最佳状态。

情绪管理,呵护卵巢健康

压力和焦虑是卵巢健康的“隐形杀手”。长期处于紧张状态可能会引起皮质醇水平上升,进而抑制雌激素的分泌,这可能会干扰排卵和月经周期,甚至加速卵巢功能的衰退。
1.深呼吸、冥想、瑜伽:每天抽出10分钟~15分钟进行深呼吸练习。练习时,闭上眼睛,慢慢吸气,让空气充满胸腔,然后缓缓呼气,让身体逐渐放松。
2.培养兴趣爱好:绘画、阅读、手工制作等能够缓解焦虑,调节情绪。也可以计划一场短途旅行,去大海边或山林中感受大自然的宁静与美好。
3.多沟通:社交活动也是调节情绪的重要方式,当遇到困难或情绪低落时,不要独自承受,可以找信任的家属或朋友倾诉,分享自己的感受。定期与朋友聚会、聊天、看电影,也能缓解压力,对卵巢健康大有裨益。
4.多晒太阳:日照可以促进维生素D的合成,有助于调节情绪和激素平衡。建议每天抽出15分钟~30分钟到户外晒太阳。

定期体检,尽早早治

卵巢疾病的早期症状并不明显,因此定期检查有助于早发现、早治疗。建议每年进行一次妇科体检,重点关注妇科B超,了解卵巢的大小、卵巢囊肿情况,进行性激素六项检查,看看卵巢功能是否正常。如果出现月经紊乱、闭经、不孕、反复腹痛、经期异常出血等症状,应及时就医,排查卵巢健康问题。
(作者供职于河南科技大学第一附属医院开元院区妇科一病区)

儿童放射检查的 注意事项和防护措施

□陈崇熠

在现代医学领域,放射检查已经成为诊断疾病的重要手段。对于患儿来说,DR(数字X线摄影)、CT(计算机层析成像)等放射检查手段能够快速且准确地辅助医生诊断病情。然而,这些检查手段也可能带来辐射暴露的风险。儿童正处于生长发育关键期,对辐射更为敏感,因此在进行放射检查时需要格外谨慎。

儿童放射检查的特殊性

儿童不是缩小版的成人,他们的身体构造和生理特征与成人有着显著差异。儿童的细胞分裂速度快,组织器官处于快速发育阶段,这使得他们对辐射更为敏感。研究表明,相同剂量的辐射对儿童造成的潜在风险是成人的数倍。

辐射暴露可能导致的长期风险包括癌症发生率的增

检查过程中的防护措施

在放射检查过程中,专业的防护措施至关重要。医疗机构通常会配置专为儿童设计的检查设备参数。这些设备能够根据儿童的体型自动调整参数,精确控制曝光时间,以最大程度减少辐射剂量,确保使用最小的有效剂量完成检查。

对于不需要检查的身体部位,特别是甲状腺、性腺等辐射敏感器官,可以使用铅制防护用品进行保护。必要时,家长可以协助工作人员固定孩子的体位,但要注意做好自身防护,必要时穿戴防护用品。

检查后的注意事项

检查结束后,家长要妥善保管检查记录和影像资料,避免重复检查。如果孩子需要多次检查,要确保每次检查都有明确的医学指征,并与医生

讨论检查间隔时间。

在日常生活中,家长可以通过调整饮食结构帮助孩子增强体质。摄入富含维生素C、维生素E的食物有助于抗氧化,摄入富含碘的食物如海带、紫菜等有助于保护甲状腺。但要注意,这些食物不能替代必要的防护措施。

儿童放射检查是现代医学诊断的重要手段,但要谨慎使用。在进行放射检查前,家长要了解相关知识,与医生进行充分沟通,确保检查的必要性和安全性。医疗机构要严格履行防护标准,使用适合儿童的检查设备和技术参数。只有医患双方共同努力,才能在准确诊断的同时,最大程度地保护儿童的健康。让我们共同努力,为孩子筑牢安全防线。

(作者供职于浙江省瑞安市第五人民医院)

抗生素是指由微生物(包括细菌、真菌等)或高等动植物在生活过程中所产生的具有抗病原体或其他活性的一类次级代谢产物,能干扰其他生活细胞发育功能的一类物质。得益于抗生素的发明,我们能够有效地治疗生活中常见的各种感染,包括呼吸系统、泌尿生殖系统及胃肠系统的感染等。

抗生素犹如一把双刃剑,合理使用能够有效抵御病原微生物的侵袭,但过度使用则可能对健康造成损害,特别是对儿童而言。儿童正处于生长发育阶段,对药物的代谢能力较差,滥用抗生素容易引发不良反应。

常见的抗生素包括青霉素类抗生素、头孢菌素类抗生素、大环内酯类抗生素、喹诺酮类抗生素、磺胺类抗生素等。比如我们常见的阿莫西林、罗红霉素、氧氟沙星、四环素等。抗生素虽然可以杀灭细菌,但对病毒无效。

在使用抗生素之前,必须先明确患儿感染的细菌种类,然后再选择合适的抗生素。滥用抗生素会破坏人体的微生态平衡,影响身体健康,主要表现在以下几个方面:

1.损害肝脏功能:滥用抗生素可损害肝脏功能,使肝细胞受损,导致药物性肝炎、肝坏死等。
2.伤害肾脏:滥用抗生素会使肾脏受到伤害,使肾功能不全、血肌酐升高等。
3.危害神经系统:滥用抗生素可导致神经兴奋过度,出现兴奋、烦躁不安、失眠等症状。
4.异常过敏反应:抗生素过敏是很常见的现象。因个体差异,有些儿童会出现过敏性休克,长期使用抗生素,还会诱发慢性过敏。

5.肠道问题:儿童的胃肠道尚未完全发育成熟,其消化系統功能相对较弱。多数抗生素会对人体胃肠道产生刺激,可能引起腹泻、消化不良等症状,并可能破坏肠道菌群平衡,从而诱发新的感染。
6.影响造血功能:长期滥用抗生素可影响造血功能,使白细胞减少。
7.出现耐药性:长期滥用抗生素可导致体内的细菌产生耐药性,增加治疗难度。
8.削弱儿童的免疫力:长期使用抗生素可能导致细菌产生耐药性,使儿童身体对这些药物产生依赖,进而降低其免疫力,使他们更易受到感染。

那么,该如何正确使用抗生素呢?

1.遵医嘱用药:在使用抗生素时应遵循医生的建议,按时按量服药。不要自行增减剂量或停药,以免影响治疗效果或产生耐药性。
2.避免滥用:在日常生活中,避免自行使用抗生素来预防感染或治疗病毒性感染。
3.足疗程用药:按照医生的建议服用抗生素,直至完成整个疗程。过早停药会导致细菌未被完全消灭,导致旧病复发或耐药性增加。
4.观察身体的反应:在使用抗生素期间,要密切关注身体的反应。如果出现过敏、腹泻等不良反应,应立即停药并就医。
5.定期检查:在使用抗生素期间,应定期进行相关检查,以评估治疗效果和身体状况。

综上所述,在使用抗生素时,应该了解其种类、适应症与禁忌症,遵循医生的建议合理使用抗生素。
(作者供职于山东省济南市历城区妇幼保健计划生育服务中心)

脊柱侧弯:藏在成长中的危机

□胡萌

在孩子的成长过程中,脊柱侧弯如同藏在暗处的“杀手”,在不经意间影响着孩子的健康。

脊柱侧弯的严重后果

脊柱侧弯若得不到及时治疗,会带来诸多严重后果。从外观上看,它会严重影响孩子的体态,使孩子出现含胸驼背、“高低肩”等问题,大大影响孩子的自信心和心理健康。在生理方面,严重的脊柱侧弯会导致胸廓畸形,压迫心肺,影响心肺功能,使孩子的呼吸功能受限,运动耐力下降,增加心肺疾病的发生风险。同时,脊柱侧弯还会影响脊柱的正常生物学,加速脊柱退变,引发腰背部疼痛,甚至可能导致脊髓和神经受压,出现下肢麻木、无力、大小便失禁等症状。

脊柱侧弯的定义

脊柱作为人体的中轴骨骼,承担着支撑身体、保护脊髓和重要脏器等重要功能。从背面看,正常的脊柱是笔直的,从侧面看则有颈、胸、腰、骶4个生理性弯曲。脊柱侧弯是指脊柱在冠状面上偏离身体中线,形成向一侧弯曲的畸形,常伴有脊柱的旋转和矢状面上生理曲度的改变。

脊柱侧弯的成因

脊柱侧弯的发生并非毫无缘由。青少年特发性脊柱侧弯较为常见,多在青春期发病,其具体病因尚不明确,可能与遗传、激素影响、生长发育不对称等因素有关。如果家族中有脊柱侧弯患者,那么孩子发病的风险会相对增加。先天性脊柱侧弯是由于胎儿在胚胎发育过程中脊柱结构发育异常导致的,比如椎体分节不全等。神经肌肉型脊柱侧弯通常继发于神经或肌肉方面的疾病,如脑瘫、脊髓空洞症等,因神经肌肉功能障碍,导致脊柱两侧肌肉力量不平衡,进而引发脊柱侧弯。

脊柱侧弯的早期症状

脊柱侧弯的早期症状较为隐匿,容易被忽视。细心的家长可能会发现孩子穿衣时两侧肩膀不等高,一侧肩胛骨比另一侧突出,或者孩子弯腰时背部出现一侧高一侧低的情况,孩子会出现双侧髋部不等高,行走时姿势异常,甚至会诉说腰背部疼痛。由于这些症状起初并不明显,很多家长不能及时察觉,等到发现时,脊柱侧弯

脊柱侧弯的治疗方法

对于轻度的脊柱侧弯,通常采取保守治疗,比如佩戴支具。孩子需要长时间坚持佩戴支具,一般每天佩戴时间不少于16小时,通过支具对脊柱施加外力,防止脊柱侧弯进一步发展。同时,配合康复训练如脊柱矫正体操,增强脊柱周围肌肉的力量,维持脊柱的稳定性。对于中重度的脊柱侧弯或者经过保守治疗无效且侧弯进展迅速的患者,可能需要考虑手术治疗。手术的目的是矫正脊柱畸形,恢复脊柱的正常序列,防止畸形进一步加重,改善心肺功能。

孩子的成长之路容不得丝毫马虎,脊柱侧弯这一隐藏在孩子成长过程中的危机,需要我们每一位家长和社会各界的高度重视。让我们共同关注孩子的脊柱健康,为他们的茁壮成长保驾护航。

(作者供职于山东省济宁市第二人民医院)

滥用抗生素危害大 儿童应用需谨慎

□杨琳琳