

保护生育力 呵护“她”健康

回应家长关切 中医药为儿童青少年健康护航

■ 本报见习记者 施露

在女性全生命周期中,生殖健康贯穿少女期、育龄期、更年期等重要阶段,却长期处于羞于启齿的困境中。6月9日“世界女性生殖健康日”到来之际,本报记者特邀两位专家围绕月经周期管理、妇科疾病预警、生育力保护等核心议题展开权威解读,旨在提高女性健康关注意识,增强自我保健能力。

月经周期:生殖健康的“晴雨表”

“规律的月经是女性生殖系统健康非常重要的信号,其周期变化如同‘晴雨表’,直观反应身体机能状态。”安徽医科大学第二附属医院妇产科副主任医师李从青从月经周期4个阶段介绍女性身体发生的一系列变化及注意事项。

从来月经第1天到经期结束为月经期,一般持续5~7天。此阶段可能伴随痛经、头痛、腹泻或便秘等身体不适,此外可能出现低落、敏感、易怒等情绪变动,此时免疫力较为低下,需保证充足睡眠和营养。月经期结束后进入卵泡期,持续约7~14天,此时体内雌激素水平明显升高,精力充沛、皮肤状态改善,情绪普遍积极、乐观,可以适当开展有氧运动和力量训练等。

有卵泡期持续约14天左右为排卵期,持续约1~2天,身体可能出现一侧下腹短暂刺痛、白带增多,对备孕女性而言,需抓住这个“黄金期”。排卵期后至下次月经来潮前为黄体期,持续约14天,这个时期可能出现乳房胀痛、腹胀等经前期综合征症状,需要调整饮食,限制饮酒及咖啡,增加富含维生素的食物,适当锻炼,保障充足睡眠。

妇科疾病:侵蚀生育力的“杀手”

“妇科疾病不仅影响女性生殖能



在宿州市立医院,妇科医生正认真细致地为患者检查身体。(资料图片)

力,还可能增加患癌风险,其中最常见生殖道感染。”李从青表示,不少患者却常因“病耻感”导致就医意愿低,随意用药或拖延就医给健康埋下隐患。

李从青说,当出现白带量增多、性质改变、颜色和气味异常等白带异常表现,以及外阴及阴道瘙痒、水肿甚至糜烂,同时伴随小便灼热、尿频、尿急、尿痛等泌尿系统症状时,需警惕生殖系统感染。“正确的方法是就近去正规医院做妇科检查,并遵医嘱规范治疗。”他强调。

对于痛经女性而言,更不能“一忍了之”。“持续性加重的痛经需警惕子宫内

膜异位,若得不到及时治疗可能会影响女性卵巢功能,进而引发不孕。”安徽省妇女儿童医学中心(合肥市妇幼保健院)生殖医学中心主任、主任医师洪名云补充,经血量过大也应排查子宫肌瘤等疾病,而肚子出现异常疼痛则可能为妇科炎症的潜在表现。“女性朋友要及时

关注身体不适症状,规范诊疗是关键。”

早筛早诊:生育安全的“保护伞”

在生殖医学中心的临床工作中,洪名云见证过太多令人痛心的案例:内膜损伤无法怀孕、高龄孕妇频发流产、未做孕产筛查导致婴儿携带缺陷基因……对此,她特别向有生育打算的女性朋友提出几点重要建议。

那些暂无备孕打算的女性务必做好避孕措施,慎做流产,以免造成内膜损伤,影响生育功能。而有生育打算的育龄期女性,也不宜盲目推迟生育时间。“因为女性最佳生育年龄在35岁之前,此后多数女性的卵巢功能会‘断崖式’下降。”洪名云介绍,这部分女性可以尽早进行生育力检查,在医生专业指导下开展生育工作,以免给后续生育带来困难。

此外,辅助生殖技术的效果与女性年龄密切相关。一般来说,随着年龄增长,试管婴儿的成功率会呈下降趋势,因此需要理性看待这一技术。为了减少基因病风险,确保优生优育,她建议孕前期、孕中期做好基因筛查和孕检工作。

洪名云发现许多患者存在“月经正常就能顺利怀孕”的认知误区。她解释,受孕是受多种因素共同影响,如输卵管是否通畅、配偶生育功能是否正常等,都是决定能否成功受孕的关键,因此不能单纯以月经状况作为判断依据。

针对长期备孕未果的夫妇,洪名云特别建议优先安排男方进行生育力检查。“因为影响男性不育的因素相对较少,检查起来更为简单便捷。”此外,她建议符合条件的妇女可以定期进行宫颈癌、乳腺癌筛查,提高“两癌”早诊早治率,才能更好呵护女性健康。

支气管肺炎患儿护理指南

支气管肺炎是儿童中较为常见的疾病,其引发的咳嗽可带来诸多困扰。那对于支气管肺炎咳嗽,究竟该如何有效护理呢?本文就此进行详细阐述,以供参考。

支气管肺炎与咳嗽

支气管肺炎是一种常见于婴幼儿的呼吸系统疾病,其临床表现多样,病情往往较为严重,尤其特别是在2岁以下的小宝宝,他们的免疫系统尚未完全发育成熟,对于各种致病微生物的抵抗能力较弱,发生感染的风险较高,其一旦发病,病情往往进展迅速,需要住院治疗。

在患病后常常伴有流涕、鼻塞、喷嚏及咽痛等症状,若是持续加重,可出现发热、咳嗽、气促等更为严重的症状,影响日常生活和精神状态,例如食欲不佳、精神不振,部分甚至带有腹泻、呕吐等症状。

需要注意的是,患有支气管肺炎的宝宝往往带有较为严重的咳嗽,使其生

活质量大幅下降,这当中的原因可能在于:炎症刺激,宝宝肺部、支气管存在炎症反应,可导致肺部组织内充血水肿,加之大量的炎性渗出物在肺泡中沉积,这个过程均可刺激喉部反射,导致咳嗽;致病微生物感染,细菌、病毒、支原体等在进入人体后可引起炎症,进而出现咳嗽;痰液堆积,宝宝在发病后通常存在痰液分泌增多的情况,当其在肺部堆积时可刺激呼吸道,进而引起咳嗽。

宝宝患病如何护理

一是调整饮食。宝宝在患有支气管肺炎咳嗽期间,应尽量多喝水,让宝宝的呼吸道尽量保持湿润状态,可以减轻咳嗽的症状。同时,注意饮食清淡,避免进食过于辛辣、刺激或过甜的食物。家长可以熬梨汤、萝卜汤、银耳羹等食物给宝宝食用,以缓解宝宝的咳嗽症状。

二是维持适宜的温湿度。保证环境的温度尽量在25℃左右,对于缓解支气管肺炎咳嗽也会有帮助。因为环境温度过冷或过热都可能加重咳嗽。同时,保证环境温度在55%~65%,可以缓解喉咙干燥,对于咳嗽的缓解有一定帮助。

三要保持呼吸道通畅。宝宝在患病后常常会有痰液分泌增多的情况,保持呼吸道通畅非常重要,可以通过多喝水、使用加湿器等方法,增加呼吸道湿度,使痰液变得稀薄,易于咳出。同时,家长可带领宝宝进行深呼吸和咳嗽训练,帮助排出痰液。

四要遵医嘱进行药物治疗。药物治疗是促进宝宝病情好转的关键,家长应遵医嘱配合用药,其中细菌感染一般会使用头孢克肟、罗红霉素、莫西沙星等药物进行治疗;病毒感染一般会使用阿昔洛韦、奥司他韦等药物进行抗病毒治疗;支原体感染一般会使用红霉素、阿奇霉素等药物进行治疗。同时,给予对症治疗措施,在咳嗽较剧烈时,可以适当使用止咳药物缓解,如小儿肺热咳嗽、小儿止咳糖浆等。也可以适当使用止咳平喘的药物进行雾化治疗,比如可以雾化吸入的布地奈德、沙丁胺醇、异丙托溴铵等,缓解咳嗽状态。如果有咳嗽的情况,还需要使用化痰药物治理,比如盐酸氨溴索、川贝枇杷膏等。

五要注意生活管理。保证宝宝的居住环境干净整洁,保持通风良好,并注意避免让宝宝接触二手烟、烟雾、粉尘等

刺激性物质,以免刺激其呼吸道。同时,注意保暖,天气凉时及时加衣物,以免受凉加重咳嗽。此外,充足的休息有利于身体恢复,还可以增强免疫力。患病期间,避免过度劳累,应保证足够的睡眠时间。在病情允许时可增加户外活动,以逐渐增强体质,进而提高抵抗力。

支气管肺炎如何预防

支原体肺炎具有可预防性,可采取以下措施:加强锻炼,可以根据年龄来选择适当的锻炼方法,以增强体质,提高机体的抗病能力;要合理搭配膳食,注意补充蛋白质,多吃些富含维生素的蔬菜;房间内注意经常通风,保持空气新鲜;在传染病流行病的高发季节,不要带宝宝去公共场所以及人员拥挤的地方活动;定期接种疫苗来预防患病;家中有人发生感染性疾病,应避免宝宝与其接触。

宝宝患上支气管肺炎在临床上较为多见,因为他们身体发育不完全,容易生感染,进而患病。当宝宝咳嗽较为厉害时,家长需要做好护理,注意药物治疗需要在医生的指导下进行。

马鞍山市含山县人民医院 唐传秀



血压波动的中医溯源与调理

中医将高血压归为“眩晕”“头痛”等疾病范畴。中医认为,高血压的发生与人体内部脏腑功能失调、气血阴阳失衡密切相关。其中,“肝肾阴虚”是导致血压波动的一个重要因素。

肝肾阴虚与肾阴虚是什么

肝肾虚:肝脏具有储藏血液、调节血量的作用,肝阴充足时,能够滋养人体经脉和眼睛,确保人体视力清晰、手脚灵活。肝阴不足时,就难以滋养这些部位,可能会引起头晕眼花、视物不清、手脚发麻等症状。

肾阴虚:肾脏是人的根本,负责储存精气。肾阴充足时,能够滋润五脏六腑,维持身体运转。肾阴不足时,可能会引起腰腿酸软、耳鸣、健忘等症状。

肝肾阴虚引发血压波动

其一,阴虚阳亢。肝脏负责调节身体机能,如情绪、血液运行等。肾脏与人体生长发育、生殖功能密切相关,同时在

调节体内液体平衡方面具有重要作用。从生理角度来看,肝脏和肾脏相互滋养。从病理角度来看,肝脏和肾脏相互影响。若因长时间劳累、情志不畅、年龄增长或者长期患病等,导致肝肾液体成分减少,就会出现“阴不制阳”的现象,简单来说,便是阴液不足,无法制约阳气,造成体内热量过多,进一步引起血压上升。不仅如此,阴虚阳亢还会使交感神经变得更为活跃,增加心脏的工作负担,导致心率加快、心输出量增多,最终引起血压持续升高,难以保持稳定状态。

其二,肝风内动。当肝阴中的血液、液体严重缺乏时,经脉得不到足够的滋养,肝阳失去控制,导致患者出现头晕眼花、头重脚轻、肢体颤抖、烦躁不安等症状。这种情况还会导致气血混乱,阴阳失衡,容易引起脑出血和脑梗死等急性心血管病,因此,需予以高度关注,积极接受专业治疗。

其三,水不涵木。中医五行理论中指出,“水生木”,简单来说,便是肾水能够滋养肝木。如果肾的阴液不足,不能滋养肝的阴液,就会发生“水不涵木”的现象。受此影响,肝阴会更加亏虚,肝阳更容易过盛,进而形成恶性循环。患者会出现口干舌燥、视力模糊、头痛耳鸣和暴躁易怒等症状。这些问题不仅会加剧血压波动,还会对患者的日常生活造成

一定影响,甚至加快疾病的进程。

肝肾阴虚型高血压症状

一是头晕耳鸣。肝肾阴虚型高血压患者常常感觉到头昏脑涨,有时还会眼前发黑、看东西模糊。此外,由于肾精亏虚、虚火上扰,患者还会经常出现耳鸣症状,类似于蝉叫声,听力也会下降,特别是在劳累后或者情绪不稳定时,症状会更加严重。

二是腰膝酸软。中医认为,“肾主骨生髓”。当肾阴不足时,骨头和关节难以得到充足滋养,就会感觉到腰部和膝盖酸软无力,越动越不舒服,休息一段时间后会感觉有所缓解。症状加重时还会对患者的日常活动造成一定影响。

三是失眠多梦。阴虚容易生火,心火太旺就会对睡眠造成影响,引起入睡困难、睡不踏实,容易惊醒,还会做很多梦,醒来后还会觉得很累,没有精神。

四是舌质发红、舌苔少,脉象细且快。此类症状提示体内阴液不足,有虚热产生。

调理肝肾阴虚型高血压

对于因肝肾阴虚引起的血压波动,中医提供了多种调理方法。

第一,针灸疗法。选择太冲穴、三阴交穴以及太溪穴等进行针灸治疗,能够发挥舒经活络、调节气血、平肝潜阳之效,帮助患者调节脏腑功能,进一步改善因阴虚阳亢导致的高血压问题。

第二,按摩、推拿。日常生活中,轻轻按摩脚底的涌泉穴和脚踝内侧的照海穴,能够发挥滋阴补肾、降火安神之效,有助于缓解患者存在的头晕、头痛症状等。

第三,中药调理。谨遵医嘱使用六味地黄丸、杞菊地黄丸等,以实现滋补肝肾、养肝明目之效。特别适用于高血压合并视力模糊的患者。

第四,饮食调养。建议患者在日常生活中,适度进食一些黑芝麻、枸杞子、桑葚、山药、百合等具备滋阴润燥效果的食物,同时避免辛辣、刺激、油腻、盐分高的食物,以免加重体内热气,影响血压稳定。

第五,调整生活方式。保持规律的作息,确保睡眠充足,避免熬夜;适度参与打太极、八段锦等养生运动,以增强个人体质;重视情绪管理,保持心情平和,避免生气激动引发肝阳上亢。

综上所述,肝肾阴虚是高血压的一个常见诱因,提醒我们要关注自身的生活习惯和心理状态,并采取积极、有效的措施来维护身体健康。

蒙城县中医院心内科 滕显威

儿童青少年是祖国的未来,如何用祖国医学的智慧为他们的健康保驾护航?在国家中医药管理局近日举行的新闻发布会上,围绕“小眼镜”“小胖墩”及儿童青少年情绪障碍等家长关心的问题,医学专家详解中医药防治方法。

减少“小眼镜”

放眼四周,“小眼镜”为数不少,长期近视电子屏幕也把眼疲劳、干眼等带给了孩子,这让广大家长颇为头疼。

“中医对近视有上千年的认识。”全国中医药儿童青少年近视防治中心主任亢泽峰说,在养成良好用眼习惯、改善用眼环境、科学验光配镜等基础上,应用眼保健操、耳穴压丸、揪针、针灸、刮痧等中医适宜技术,可以有效防控近视发生发展。

以眼保健操为例,亢泽峰介绍,这是中医理论指导下的眼周穴位按摩技术,只有做好高质量的眼保健操才能发挥放松眼睛、减少调节滞后、改善视觉疲劳症状、防控近视发生和发展的作用,这就要求操作时全身放松,呼吸平稳,选穴准确,力度适中,按揉时感受到“酸、麻、胀、痛”的“得气感”,且坚持每天操作不少于2次、每次不少于5分钟。

而通过辨证应用相关中药进行眼部熏蒸,能够促进眼部血液循环,调节泪液分泌、缓解眼部不适,改善干涩、疲劳、异物感等症状。亢泽峰说,可将菊花、决明子、枸杞子、桑叶等泡入水中,利用其散发的热气熏蒸眼部,熏蒸后直接饮用茶汤。

防变“小胖墩”

专家介绍,小儿肥胖、超重一方面是先天因素导致的,与体质禀赋的特点有关,另一方面与饮食不节、缺乏运动、情志失调等后天因素有关。

不做“小胖墩”,如何预防和调养?天津中医药大学第一附属医院副院长戎萍说,中医讲究饮食有节,儿童青少年应注意膳食平衡,养成良好用餐习

惯,规律进食;同时可采用食疗方法或中药代茶饮,如以新鲜荷叶、薏苡仁、粳米熬粥给孩子间断服用,或将荷叶、桑叶、泻泻、山楂、决明子、枸杞子用开水浸泡10分钟后,在一天内间断代茶饮。

“古籍中的养生方法提到‘和于术数’‘不妄作劳’,这也体现了要有适度的运动。”戎萍说,太极拳、八段锦、易筋经等中医导引法是较好选择,但需持之以恒;儿童还应保证充足的睡眠时间,养成良好睡眠习惯。

化解“坏情绪”

近年来,儿童青少年心理健康问题广受关注。对这一问题,中医有着系统而独特的干预体系。

“中医认为儿童的情志问题与‘肝常有余,脾常不足’的生理特点密切相关,通过多维度调理能有效改善情绪问题。”国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任梁展举例说,对于轻中度情绪障碍,推荐将甘麦大枣汤作为基础食疗方,配合每日晨起练习八段锦,还可采用推拿和耳穴疗法;对于伴随明显症状者,中医强调辨证施治。

增强“小身板”

孩子长不高,有没有办法“拔一拔”?梁展说,中医认为身高的增长关键在于“肾精充盈,脾胃健运”,因此,中医调理往往从补肾和健脾入手,同时配合起居、运动等方面进行综合干预。其中,开具方药需要专业中医师根据孩子的具体体质辨证使用;居家可应用食疗方法,既安全又有效。

此外,专家介绍,中医在脊柱侧弯初期可通过手法调整、功能锻炼等方法进行干预;针对孩子体质虚弱、容易感冒咳嗽的情况,肺脾气虚者可用黄芪、白术、防风等熬粥或煲汤,气阴两虚者可用沙参、麦冬、山药等熬粥或煲汤;中医在早产干预方面也具有独特优势,副作用相对较小。(据新华社北京电)

幽门螺杆菌那些事儿

我国近一半人感染幽门螺杆菌。幽门螺杆菌感染后主要影响胃内环境和胃壁结构,导致患者出现慢性胃炎、胃溃疡等疾病及胃痛、腹胀、恶心、反酸、消化不良、口臭等症状,对患者健康和生活都有影响。接下来,我们一起了解一下幽门螺杆菌。

幽门螺杆菌从何而来

幽门螺杆菌是一种微需氧的革兰氏阴性螺杆菌,黏附于胃黏膜以及细胞间隙,即可引起炎症。它是幽门螺杆菌的唯一传染源,传播途径是消化道。

幽门螺杆菌通过3种途径传播,分别为口-口(共用餐具、水杯);胃-口(胃里反流到口腔);粪-口(幽门螺杆菌可随大便排出)。

儿童高感染现象与家族聚集性是幽门螺杆菌感染的显著特征,家庭内传播可能是幽门螺杆菌感染的主要途径。另外,还可通过进食被幽门螺杆菌污染的水或食物、聚餐传播、接吻传播、母婴传播等场景感染幽门螺杆菌。

幽门螺杆菌检测方法

存在以下疾病时,推荐筛查幽门螺杆菌:消化性溃疡;胃MALT淋巴瘤;慢性胃炎伴消化不良;慢性胃炎伴胃黏膜萎缩、糜烂;早期胃肿瘤已行内镜下切除或手术胃次全切除;胃癌家族史。

幽门螺杆菌的检测方法有胃镜检查法与不使用胃镜检查两种方法。

胃镜检查法:在胃镜检查时取一小块胃组织,通过培养法、快速尿素酶法、组织学镜检法进行检测。

不使用胃镜检查的方法:第一种为C13尿素呼气试验和C14尿素呼气试验,可以让患者服用诊断药,对比服药前后的呼气进行检测;第二种为抗体检测方法,通过检查血液和尿液中是否有抗体来检测;第三种为抗原测定法,通过检查粪便中是否有幽门螺杆菌抗原来判定。

临床中,C13呼气试验是检测幽门螺杆菌的常用方法,呼气试验有以下3步骤:先空腹2小时吹满1号气袋,再喝下酸味试剂,最后间隔30分钟吹满2号气袋开始检测。

幽门螺杆菌感染危害

幽门螺杆菌感染与慢性胃炎、消化性溃疡和胃癌的发病密切相关。将近100%的幽门螺杆菌感染者伴有慢性胃炎;约95%的十二指肠溃疡和70%

的胃溃疡由幽门螺杆菌引起;幽门螺杆菌是胃癌头号杀手,约63.4%的胃癌由于幽门螺杆菌感染导致。

发生胃癌是由多因素长期共同作用的结果,幽门螺杆菌感染是其中一个重要因素。国际癌症研究机构将幽门螺杆菌列为胃癌的I类致癌原。但并非感染了幽门螺杆菌,就一定会发展为胃癌。

幽门螺杆菌感染是一种感染性疾病。据统计,15%~20%感染者会发生消化性溃疡;5%~10%感染者会发生幽门螺杆菌相关性消化不良;1%感染者会发生胃部恶性肿瘤。多数感染者无症状,也没有并发症,但大多存在慢性活动性胃炎。因此,感染幽门螺杆菌不必过于恐慌,但有必要引起重视。

幽门螺杆菌感染治疗

药物治疗:在医生指导下予以四联疗法。主要包括质子泵抑制剂+铋剂+2种抗生素,常见药物有克林霉素、阿莫西林、枸橼酸铋钾、多潘立酮等。疗程通常为14天,但应根据耐药情况和个体情况调整。

手术治疗:如果患者出现幽门螺杆菌感染,且诱发消化道大出血、急性胃穿孔,或引起病灶癌变,可行外科手术切除或手术胃次全切除;胃癌家族史。

幽门螺杆菌感染后,人体再次感染的概率较低。对于儿童感染情况,不建议对14岁以下患儿进行治疗,原因主要有以下几点:一是孩子的再次感染率相对成人更高;二是孩子在生长发育过程中,机体有一定的自发清除幽门螺杆菌的能力;三是孩子感染幽门螺杆菌后,不易引发严重疾病。

为检查根除治疗是否成功,需在治疗结束4周后复查。另外,根除成功后也可定期去医院检查。

幽门螺杆菌科学预防

第一,实行分餐制。使用公筷、公勺,避免直接用个人餐具相互夹菜,减少细菌传播途径。此外,避免咀嚼喂食婴幼儿。

第二,养成良好饮食习惯。戒烟限酒,减少食用辛辣、生冷等易刺激胃黏膜的食物。

第三,养成良好的卫生习惯。注意口腔卫生,早晚刷牙,牙膏牙刷要定期更换,饭前便后要洗手。

第四,注意食物高温处理。由于幽门螺杆菌不耐热,建议饮用水需烧开后饮用,肉类需彻底烹饪熟透后再食用。

第五,需定期体检。定期进行胃镜、呼气试验等胃部检查,有助于早期发现幽门螺杆菌感染。

枞阳县人民医院 姜月

