

子宫憩室 不能根治的痛

■ 上海 施大发

30岁的小丽生完孩子已有两年,孩子白白胖胖非常可爱,但小丽却一直怀有心事,原因是自己的月经有些异常,每次都要滴滴拉拉拖半个月,其他症状却不明显。有次在和同事聊天得知“子宫憩室”这一病名,于是她便去医院检查,一检查才知道自己果真得了子宫憩室。

那么什么是子宫憩室呢?子宫憩室分先天和后天,先天性子宫憩室较为罕见,这里暂不做介绍。后天性子宫憩室是

由于子宫被切造成的,多见于剖宫产术后女性,所以也叫子宫切口憩室。有子宫切口憩室的女性,会出现月经淋漓不尽、痛经、盆腔痛、腰痛,甚至不孕。

有憩室的女性想要再次怀孕,怀孕风险将会大大提升。这是因为孕囊很有可能种植进憩室内,憩室会有破裂的可能,此时的治疗有时可能需要摘除子宫,严重时可危及生命。因此,预防范子宫憩室最好方法是尽可能选择顺产,这样对产

妇、对孩子都有好处。

那么子宫憩室是否就无药可医了呢?答案是非常困难。就算是宫腔镜也只能起一部分作用,仅可以改善阴道出血,但不能从根本上消除憩室。不过即使有憩室的女性也不要过于惊慌,平日里做好子宫保养也可以缓解憩室的症状。比如不食寒凉食物、做好腹部的保暖;已生育的憩室女性做好避孕措施,避免再次受孕,以防孕囊落入憩室,以此保护自己。



父母如何呵护哮喘宝宝 (上)

■ 重庆万州 王小梅



虽然小儿哮喘或会随着年岁的增加而改善,可是小儿的自我保护意识毕竟较差,因此家长在照顾哮喘患儿方面必须学几招。为了安全起见,父母让孩子准时用药之余,也应让其随身携带支气管扩充器,方便哮喘发作的及时施救,避免因紧张而加剧病情,造成不必要的致命性损失。不少哮喘患儿随着年龄增大而痊愈,仰赖的是家长体贴的细心照料。

一、找出诱因

找出诱因是呵护患儿的“重中之重”,毕竟有很多时候哮喘是由过敏原引发的。找到诱因后要尽可能教育和协助孩子避免接触这些过敏原。比如,有些孩子对于花粉过敏、对于动物皮毛过敏,就应该教育他们不养花草和猫、狗等宠物,以免引发哮喘。

二、按时用药

一般来讲,倘若病情轻微,很少发作,那么只需给一种药物治疗即可,以舒缓肺部,帮助呼吸。相反地,如果病情很重,医生会让患儿多使用一种类固醇的药物(也是喷雾式)。类固醇喷雾是让患儿在家使用,多数早、晚各1次。多数为病情严重的患儿使用(是否使用,及使用的具体药物和剂量由医生决定)。还有一种叫作气管扩张剂的药物(通常也是喷雾剂)则是在病情快要发作或发作时使用,其作用是帮助患儿立即打开支气管的通道,恢复正常呼吸。这种药物必须让孩子随身携带。

三、净化环境

对于家中有哮喘儿的家庭,务必保持家里环境整洁。日常打扫时请使用湿毛巾抹拭,避免扬起灰尘;另外,须勤换患儿床单,屋内杜绝抽烟;不养宠物,如果一定要养的话,应避免孩子与宠物的近距离接触。

四、适当运动

尽管运动是哮喘发作的原因之一,不过,进行适合的运动(前提是在运动之前作好安全措施),有助减少孩子哮喘发作的次数。

运动能够帮助患儿像正常小孩子一样健壮成长。这也可帮助他们的肺部发育成熟,并改善肺通气功能和血液循环,使全身肌肉松弛,减轻支气管痉挛,缓解气喘症状。当患儿体格强壮了,那么哮喘的发作次数也会慢慢地减少。不过,必须确保他们在进行体育活动之前先喷射一次支气管扩张喷雾,以舒缓喉部肌肉,确保支气管保持通畅的状态。

如果不运动,免疫能力低,那些致病性微生物就会放肆地在气管里繁殖,产生不好的分泌物。但如果有正确地运动,肺部里的气体交换就会良好,一来不容易生痰,引发哮喘;二来运动使气管较常保持松弛状态,不容易痉挛,就较少发生哮喘。

五、注意保暖

不管气温变化如何,必须设法确保患儿处于舒适的状态。因为气温的波动变化会刺激支气管,进而引发哮喘。比如,寒冷季节,可使其戴围巾和口罩,引导患儿保暖。

(未完待续)

孩子生病别“过忧”

■ 福建莆田 吴志李政

5岁多的姚姚(化名)近一年来经常扁桃体发炎,每次都是吃药则有所好转,药停便又发作。而且每次姚姚生病,家里人就会忙到惊慌失措,到处求医问药,甚至想过所幸“釜底抽薪”把扁桃体给切除得了。

其实,感冒、发烧、拉肚子、咳嗽,是每个孩子成长都必须经历的,家长太过心急反而会害了宝宝。

过“忧”不及也是害

“过犹不及”通常指事情做得过头,就跟做得不够一样,都是不合适的。儿童成长过程中,难免会有些小毛小病的干扰,过于“担忧”反而会起反作用。像常见的孩子发烧不一定是疾病,发烧本身只是一种症状,它代表着身体对抗外来病原体侵袭所出现的正常反应。萌芽时、关节生长时、接种疫苗等引起的发烧,只要体温不超过38.5℃,且精神活跃,食欲旺盛,宝宝哭闹不厉害,就无需特殊处理,多给宝宝喝些开水就行了。

不必要的激素药物使用,反而会对孩子的健康造成危害。比如,儿童扁桃体发炎,通常先抽血做血常规检查(重点观察其中的白细胞计数是否正常),根据病情,医生再考虑是否给孩子用抗生素治疗。而如果把患儿扁桃体给切了,是否就可以避免它发炎,万事大吉了呢?当然也不能一概而论,毕竟扁桃体是人体抵抗疾病的第一道防线,在预防疾病和维持身体健康方面起着重要的作用。如果扁桃体在生长期就被切除,则有可能会降低机体的防御功能,可能导致呼吸道感染疾病发病率增加。

孩子患病时往往病情变化很快,当孩子病情加重时,才需要多次入院就诊。那么,如何判断孩子病情加重呢?最简单的方法是,孩子原有的病情没有缓解甚至加重,同时还出现了新问题,则提示病情加重。当然,孩子精神、饮食、睡眠的好坏,也是判断病情轻重的依据之一。

没有“虚”症别乱“补”

中医有“虚者补之”的理论。说的是当机体有“虚”的

表现之时,给予进补;反之,没有“虚”的见症时,就不需要补。对于儿童也是如此。只要孩子没有特别的需要,就不需要额外补充诸如保健品、营养制剂或维生素等的“补”品。一个孩子的营养是否全面,一是看孩子进食状况,是否能够均衡进食,不特别偏食;二是看孩子的成长发育水平,跟同等月份或年龄的孩子相比,他的身高和体重如何;第三是看孩子是不是经常生病,是否有一定户外活动。

此外,有些家长觉得各类微量元素对宝宝的健康有益,不管宝宝缺不缺,都使劲地给孩子吃各种微量元素制剂。殊不知,补充过量反而有害。比如,过度补锌会对肝造成损害,严重者会有黄疸性肝炎的表现。过量的锌还会干扰铜、铁和其他微量元素的吸收和利用,损害免疫功能。生活中,还有些家长喜欢给孩子补钙、锌合剂或钙、铁、锌合剂,以为可以同时补充多种必需元素。实际上,同时服用含钙、铁、锌的复合剂时,铁、锌降低了钙的吸收,而铁和锌几乎不吸收。

生活中,有些家长认为,给孩子吃西洋参、燕窝、冬虫夏草等可提高抵抗力。但市面上这些补药来源渠道较多,质量参差不齐,不作推荐。此外,即使这些商品的来源和质量可靠,也有引发儿童性早熟之忧,故一般不建议食用。专家建议,平时应让孩子多晒太阳、多运动,同时保证其有充足的睡眠和清淡、营养均衡的饮食,并注意口腔卫生。必要情况下,出门可戴口罩,尽量减少细菌、病毒经口鼻入侵身体。冬天给孩子穿衣,不需要太多的衣服,比大人身上穿的多一件即可,切忌过厚。

