

胎儿超声监测能识别哪些疾病

□王成娟

随着医学技术的不断发展，胎儿超声监测已成为孕期检查的重要手段，它可以为母婴健康保驾护航。本文将探讨胎儿超声监测与异常识别的相关知识，以为为孕妇和医疗工作者提供有价值的参考。

什么是胎儿超声监测

胎儿超声监测是一种无创、无痛、无辐射的检查方法，通过高频超声波显示子宫和胚胎的形态，观察胎儿的生长和发育情况。在孕期，超声监测可以有效地监测胎儿的生理状态，评估胎儿的健康状况，及时发现并处理异常情况。

胎儿超声监测可发现哪些疾病

在胎儿超声监测中，医生能够

观察到胎儿的部分发育异常，如神经管缺陷、心脏疾病、泌尿系统异常等。通过及时发现和处理这些异常情况，可以有效地降低母婴并发症的发生率，提高生活质量。

神经管缺陷 包括无脑儿、脊柱裂、脑膨出等。这些缺陷通常在孕早期即可通过超声监测发现。无脑儿和严重脊柱裂的胎儿通常建议终止妊娠，而轻度脊柱裂或脑膨出的胎儿则可能需要进一步观察。

心脏疾病 包括心脏结构异常、心律失常等。通过超声心动图可以详细了解胎儿心脏的结构和功能，对于一些复杂的心脏疾病，医生可以在胎儿出生前制定治疗方案。

泌尿系统异常 包括肾发育不全、肾盂扩张、肾囊肿等。这些异常在孕期可以通过超声监测发现，有助于进一步指导产前诊断。

消化系统异常 包括肠道梗阻、肛门闭锁等。通过超声检测可以观察胎儿的消化系统结构。

骨骼系统异常 包括短肢畸形、先天性足畸形等。通过超声监测可以观察胎儿的骨骼系统结构，为医生提供诊断依据。

染色体异常 染色体是遗传信息的载体，染色体异常会导致胎儿发育异常。常见的胎儿染色体异常包括唐氏综合征等。超声监测可以对这些异常进行辅助检

查。

如何提高胎儿超声监测的准确性

为了提高胎儿超声监测的准确性，医生需要具备丰富的经验和专业的技能。同时，孕妇也需要注意以下几点：

选择正规的医疗机构 应选择正规医疗机构进行孕期检查，以确保超声监测设备和人员技术的专业性。

按时进行孕期检查 应按时进行孕期检查，以便及时发现和处理各种异常情况。

注意生活习惯 保持良好的生活习惯，如戒烟、戒酒、合理饮食等，以降低胎儿发育异常的风险。

关注自身症状 孕妇应密切关

注自身症状，如发现异常出血、腹痛、胎动异常等情况时应及时就医。

了解孕期知识 孕妇可以通过了解孕期知识，如胎儿发育过程、孕期注意事项等，提高自我保健意识，从而更好地保障母婴健康。

综上所述，胎儿超声监测是孕期检查的重要手段，可以帮助发现心脏疾病、泌尿系统异常、染色体异常等问题。医生通过观察胎儿的生长和发育情况，以及及时发现并处理各种异常情况，有效降低母婴并发症的发生率，提高生活质量。

（作者供职于山东省潍坊市临朐县人民医院）

宫颈癌的早期筛查和预防

□李丛丛

头瘤病毒)疫苗是预防宫颈癌的首要

方式，其有效性已得到广泛认可。HPV，即人乳头瘤病毒，是导致宫颈癌的主要元凶。疫苗通过激发人体免疫系统产生特异性抗体，针对HPV进行精准打击，从而大大降低感染风险，有效遏制宫颈癌的发生。随着医学研究的深入，多种HPV疫苗已经在全球范围内得到广泛应用，为女性群体构筑了一道坚实的健康屏障。因此，对于适龄女性来说，积极接种HPV疫苗非常有必要。

保持健康的性生活 了解并采取正确的性行为保护措施，减少性伴侣数量，可以降低患宫颈癌的风险。此外，使用安全套也是一种避免感染HPV的有效方法。

注意经期卫生 女性应选择透气、宽松的纯棉内裤，注意经期卫生，在月经期和产褥期禁止过性生活。

积极治疗生殖系统疾病 积极治疗慢性宫颈炎病变以及癌前病变，如慢性宫颈炎糜烂、宫颈息肉等等，可以减少宫颈癌的发生风险。

养成良好的生活习惯 首先，要

戒烟限酒。烟草和酒精都是致癌物质，长期接触会增加患宫颈癌等多种癌症的风险。其次，要保持规律的作息和饮食习惯。充足的休息和健康的饮食有助于提高人体免疫系统功能，增强抵抗力，减少宫颈癌发生的可能性。

定期体检 定期体检是预防宫颈癌的重要手段。通过专业的技术手段，如宫颈细胞学检查和HPV检测等，医生能敏锐地捕捉到宫颈细胞的细微变化，这些变化往往潜藏着宫颈癌前病变或早期癌症的蛛丝马迹。筛查方法不仅无痛、快捷，而且适用于各个年龄段的女性，为早期发现和治疗宫颈癌提供了支持。一旦在筛查中发现异常，医生将迅速启动诊断程序，并根据具体情况采取相应的治疗措施，把病灶扼杀在萌芽状态。建议30岁以上的妇女，定期到医院进行宫颈刮片细胞学检查。一般情况下每年检查一次，有宫颈癌家族史的妇女要增加检查的频率。

（作者供职于山东省滨州市博兴县第二人民医院）

如何处理新生儿排便问题

□谭利娜

如何处理新生儿排便问题

饮食调整 对于便秘的新生儿，可以适当增加水分和纤维素摄入，如喂一些果汁、蔬菜汁等；对于腹泻的新生儿，则需要注意饮食卫生和搭配，避免刺激性食物的摄入。

腹部按摩 在两次喂养之间，将新生儿平放于床上，家长用右手掌根部紧贴住新生儿腹部，以顺时针的方向轻柔按摩腹部，促进胃肠道血液循环，加快肠道蠕动，缓解便秘症状。一般建议每天按摩2次~3次，每次2分钟~3分钟。按摩时要注意力度适中，以免给宝宝造成不适。

规律作息 帮助宝宝建立规律的作息习惯，保证充足的睡眠和适当的运动，有助于肠道功能的正常运转。

注意清洁卫生 保持宝宝身体和衣物的清洁卫生，以免感染病菌导致腹泻等问题。

及时就医 如果新生儿的排便问题持续存在或伴有其他症状，应及时就医，医生会针对病因进行治疗。

新生儿排便问题的日常护理

建立规律的饮食习惯 新生儿的饮食应该定时定量，避免过度喂养或喂养不足。选择母乳喂养的妈妈也

要注意自己的饮食搭配，以保证母乳质量。

保持适当的运动量 新生儿在成长过程中需要进行适当的运动来促进肠道蠕动。家长可以在医生的指导下帮助宝宝进行适度的运动训练，如简单的伸展运动等。

注意环境卫生 新生儿的居住环境应该保持清洁卫生，避免病菌滋生和传播。要定期清洗宝宝的衣物、玩具等物品，并进行消毒，保持室内空气流通。

观察宝宝排便情况 家长应定期观察宝宝的排便情况，包括颜色、形状、次数等。如果发现异常情况，应及时采取措施或就医治疗。

避免过早添加辅食 过早添加辅食可能会对新生儿的肠道造成负担，影响排便。因此，家长应遵循医生的建议，适时添加辅食。

总之，在照顾新生儿的过程中，排便问题常常困扰着家长们。了解新生儿的排便特点，关注排便变化，注意饮食搭配，培养良好的排便习惯等都是解决排便问题的重要方法。

（作者供职于河南省儿童医院早产儿重症监护室）

怎样预防妇科炎症

□顾凌云

随着生活水平的提高和公众健康意识的增强，如何预防妇科炎症成为广大女性关注的话题。妇科炎症是指女性生殖系统的感染性疾病，这些疾病会给女性的身体带来不适，严重时甚至会影响生育能力。本文将介绍几种预防妇科炎症的方法。

保持个人卫生

保持个人卫生是预防妇科炎症的基础。要每天洗澡，使用温和的清洁产品清洁外阴部，避免使用过度刺激的香皂或清洗剂，以免破坏正常的阴道菌群。清洗时注意手部卫生，避免将细菌带入阴道。同时，要避免过度清洁，过度清洁可能会破坏阴道的自然微生态平衡，增加感染的风险。此外，每天更换内裤，选择透气性好的棉质内裤，避免穿着过紧的内裤，保持外阴部干爽。另外，如厕后应注意擦干净，尽量避免使用过于粗糙的卫生纸，以免刺激皮肤。及时更换卫生巾或卫生护垫，避免长时间使用。

注意性行为卫生

性传播疾病是引发妇科炎症的常见原因之一，使用安全套可以有效降低感染的风险，同时要避免频繁的性行为。定期进行性传播疾病的检查，保持良好的性行为卫生习惯，避免与患感染性疾病的人发生性接触。

均衡饮食

几乎所有的妇科炎症都与身体的抵抗力下降有关，因此，增强抵抗力至关重要。在饮食上要做到营养均衡，除了适量地吃主食以外，还要补充蛋白质、维生素和微量元素，富含蛋白质的食物包括肉类、鱼、虾、鸡蛋、牛奶、豆制品等。另外，还要适当地补充粗粮、干果以及新鲜的水果和蔬菜，这些食物中含有丰富的维生素和微量元素，可以帮助提高抗炎能力，降低感染风险。

适量运动

适量运动可以增强体质，促进血液循环，提高免疫力，降低患病风险。可以定期进行一些有氧运动，如跑步、散步、打球等，这不仅能够增强体质，而且能够增强自身免疫力，对抵抗妇科疾病也有帮助。

避免滥用药物

药物的滥用会破坏正常菌群，导致阴道内的微生态失衡，从而发生妇科炎症。在进行药物治疗时，应在医生的指导下使用，注意补充益生菌来维持阴道内的菌群平衡。

定期进行妇科检查

即使没有明显症状，也应该定期进行妇科检查，以便早期发现和治疗潜在的炎症或感染，避免疾病进一步发展。医生可以通过妇科检查来评估患者的健康状况，并根据检查结果提供相应的治疗建议。如果出现任何不适症状，如阴道异味、瘙痒、白带异常等，应及时就医，接受专业的诊断和治疗。

总之，预防妇科炎症需要我们从日常生活中的细节入手，保持良好的个人卫生习惯、注意性行为卫生、均衡饮食、适量运动、避免药物滥用并定期进行妇科检查。如果出现任何不适，要及时就医。

（作者供职于山东省临清市新华路街道办事处卫生服务中心）

自然分娩与剖宫产的护理要点

□朱影

在迎接新生命的过程中，分娩是一个至关重要的环节。分娩是个既自然又复杂的过程，其中，自然分娩和剖宫产是两种常见的分娩方式。本文将介绍自然分娩和剖宫产两者的护理要点及注意事项，以帮助大家更好地了解这两种分娩方式。

自然分娩

自然分娩是指在没有任何人工干预的情况下，胎儿通过母体的阴道自然娩出的过程。自然分娩对母婴健康有很多好处，如降低感染的风险、促进产后恢复等。

自然分娩的护理要点

孕妇在分娩前应合理膳食，多摄入富含营养物质的食物，如

蛋白质、维生素、矿物质等，以保证胎儿的健康。在分娩过程中，孕妇需要保持充足的能量和水分摄入，以维持体力和水平衡。

在分娩过程中，正确的呼吸方法可以帮助孕妇缓解疼痛，增加宫缩力度，缩短分娩时间。孕妇应该深呼吸，尽量放松身体，避免过度用力。在分娩过程中，孕妇会排出大量的血液和分泌物，因此，需要及时更换卫生垫。医务人员会对孕妇进行常规的产前和产后检查，以便及时发现和处理异常情况。

自然分娩后，孕妇需要注意休息和营养，避免过度活动。在

产后数小时内，孕妇应及时排尿和排便，避免出现尿潴留和便秘。自然分娩1小时后，产妇可以适当进食，应以半流质饮食为主，之后的饮食建议以清淡、易消化的食物为主。一般来说，自然分娩后3天~4天会下奶，部分产妇尤其是初产妇，奶水不容易通畅，因此需要专业的通乳师进行通奶。要避免暴力通奶，这样容易引起急性乳腺炎，同时，母乳喂养前后也要注意用干净的毛巾清洗乳房。

剖宫产

剖宫产是指通过手术切开子宫的方式将胎儿取出。剖宫产在某些情况下是必要的，如胎儿窘迫、孕妇患有疾病等。

剖宫产的护理要点

在剖宫产手术前，孕妇需要进行全面的体检和实验室检查，以确保手术安全。手术前要禁食，以免手术时发生胃内容物反流。

剖宫产后，产妇应先禁食，待排气后逐渐过渡到流质、半流质及普通饮食，恢复饮食后应以高蛋白、低脂肪的食物为主，避免进食辛辣、刺激性食物。及早活动是防止肠粘连、血栓形成和猝死的重要措施。剖宫产手术后，孕妇还需要根据自身情况适度活动，以防血栓形成。可以采取一些简单的活动，如深呼吸、旋转脚踝等，以增加血液循环。

剖宫产后，产妇需要按照医嘱正确使用药物，以防感染和并发症的发生，但不应自行服用药物，以免药物过量或产生不良反应。充足的休息有助于产后恢复，产妇应合理安排休息时间，避免过度劳累。出院回家后，如恶露明显增多，应及时就医，最好直接到原分娩医院就诊。

综上所述，无论选择哪种分娩方式，产妇都需要得到耐心、细致的护理。同时，护理人员还要认识到每位产妇的情况都是独特的，应根据个体差异进行个性化的护理和康复指导。

（作者供职于山东省菏泽市单县妇幼保健院）

高危妊娠是指在妊娠期，孕妇存在某种病理因素或致病因素，可能对孕妇、胎儿或新生儿造成危害，或者可能导致难产的情况。导致高危妊娠的原因有很多，本文将介绍孕前高危因素和产后高危因素，并为高风险孕妇提供一些建议。

孕前高危因素

多年不孕经治疗受孕者 此类女性的生殖系统可能存在一定的问题，容易出现一些妊娠并发症。

有过异常孕产史 曾经经历过异常孕产史的孕妇，如习惯性早产、流产、死产、死胎与畸形等，发生高危妊娠的概率也会增加。

患有内科疾病 孕前患有原发性高血压病、先天性心脏病、糖尿病、甲状腺功能亢进症、贫血、内分泌疾病等内科疾病的女性。

身体素质 肥胖、体质虚弱、营养不良、生殖道畸形、骨盆狭窄等都可能增加妊娠的风险。

年龄 小于18岁或大于35岁的孕妇都属于高危人群。

血型 女方血型是O型，而丈夫血型是非O型；Rh阴性血型（俗称“熊猫血”）的孕妇与Rh阳性的丈夫结合后，会出现母婴血型不合，可能会导致新生儿溶血症。

产后高危因素

妊娠期异常情况 如妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、孕期出血、胎盘异常等。

妊娠期预计分娩有困难 如胎位异常、骨盆狭窄、头盆不称，以及可能出现产后出血、产后感染或产后休克等。

妊娠合并内科疾病 如心脏病、甲状腺功能亢进症、糖尿病、高血压病等。

病理性感染 如巨细胞病毒、风疹病毒、疱疹病毒等感染。

妊娠早期接触有害物质 如接触化学毒物、农药、放射性物质，以及服用对胎儿有害的药物等。

其他情况 如多胎妊娠、巨大儿、羊水过多或过少等。

高危妊娠孕妇应注意什么

口服叶酸 在怀孕前和怀孕早期，孕妇应每天口服叶酸，以降低胎儿神经管缺陷的风险。

改变生活习惯 戒烟、戒酒，并避免接触有害物质。同时，保持良好的作息和饮食习惯。

注意情绪 保持心情愉悦，避免过度焦虑和抑郁。可以尝试进行放松训练、冥想等心理调节方法。

注意营养 积极纠正贫血，不要挑食、偏食，要注意各种营养的合理搭配，保证摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。避免过度饮食或节食。

注意休息 高危妊娠的孕妇应注意休息，避免过度劳累，一般以左侧卧位为最佳。

注意胎动 每天早、中、晚定时监测胎动，一般是每小时监测3次~5次胎动。

预防早产 进入孕中期后，一旦出现每小时3次~4次以上的宫缩，并伴有下腹、腰背的下坠感或酸痛感，或者外阴部压迫感，阴道分泌物增加，应引起重视，这可能是先兆早产的信号。

总之，高危妊娠严重危害孕妇和胎儿健康，孕妇及家属必须给予足够的重视，万一旦被诊断为高危妊娠，也不必过分焦虑，可通过口服叶酸、改变生活习惯、注意卧床休息、定时监测胎动等方式进行有效的管理。

（作者供职于山东省肥城市人民医院）

如何正确进行乳房检查

□刘宇

乳腺疾病是女性的常见

病、多发病，其中，乳腺癌是乳腺疾病中最严重的一种。通过乳房检查，可以帮助早期发现和治疗乳腺疾病，从而提高治愈率和生存率。本文将探讨如何正确进行乳房检查，并提供预防乳腺疾病的建议。

自我检查

首先，自我检查是了解乳房的重要一步。具体步骤如下：双手放在头后，仔细观察乳房的外观，注意是否有皮肤凹陷、红肿、皮肤变色等异常情况。双手放在腰部，身体稍微前倾，用指腹沿着乳房的轮廓进行轻柔地按摩，注意乳头周围和腋下区域是否有硬块、结块或肿块。用手指轻轻按压乳头，观察是否有溢液或血迹。在检查过程中可尝试不同的姿势，如站立、躺下，以确保全面检查乳房各个部位。

这些步骤应该每月进行一次，最好在月经结束后一周左右进行，因为这时乳房较软，容易察觉到异常。

定期进行医学检查

除了自我检查，定期前往医院进行专业的乳房检查也是非常重要的。建议30岁以上的女性每年进行一次乳房超声检查，40岁以上的女性每年进行一次乳房X线检查。在体检的过程中，乳房检查优先推荐超声检查，其优点为安全、可靠且没有辐射。必要情况下可进行钼靶检查，其优点为可发现恶性钙化灶，能够发现早期的乳腺癌，甚至发现不典型增生，避免其转变为乳腺癌。乳腺的磁共振检查也没有辐射性，不想进行钼靶检查的人群可选择此种检查方式，它可以弥补超声检查的

不足。

如何预防乳腺疾病

预防乳腺疾病的关键是保持健康的生活方式，包括合理饮食、控制体重、适度运动、禁忌烟酒等。

合理膳食 保持膳食的多样性，多吃蔬菜、水果、全谷物和蛋白质等营养丰富的食物，避免高脂肪、高糖和高盐食物。

控制体重 保持适当的体重，避免肥胖，肥胖会增加患乳腺疾病的风险。

适度运动 每周至少进行150分钟的有氧运动，如快走、游泳、骑自行车、跳健身操等。

禁忌烟酒 烟草中的有害物质和酒精会增加患乳腺疾病的风险，应该禁忌烟酒，同时要避免吸入二手烟。

避免激素替代疗法 对于绝经后的女性来说，激素替代疗法会增加患乳腺疾病的风险。如果必须进行激素替代疗法，应在医生的指导下进行。

控制激素药物使用 长期或滥用避孕药、雌激素和孕激素等激素药物会提高乳腺疾病的发病率，在使用这些药物之前应咨询专业的医生。

总之，乳房检查对于预防乳腺疾病来说至关重要。自我检查和定期的医学检查是早期发现乳腺疾病的关键。此外，保持健康的生活方式也是预防乳腺疾病的重要因素。如果发现任何乳房异常，应及时就医，并采取积极的措施来预防乳腺疾病的发生。

（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）