

儿童腺样体肥大 要手术治疗吗

□李秋明

儿童腺样体肥大是许多家长关心的问题。腺样体是位于鼻咽顶部和后壁交界处的淋巴组织，在儿童时期，它们具有免疫功能，但随着年龄的增长，会逐渐萎缩。然而，在某些情况下，腺样体会因为感染、过敏或其他因素而增生肥大，阻塞呼吸道，导致鼻塞、打鼾等症状。那么，当儿童腺样体肥大时，是否需要手术治疗呢？

儿童腺样体肥大的症状与影响

腺样体肥大在儿童中较为常见。腺样体肥大时，会阻塞呼吸道，可能导致一系列症状，如：

鼻塞：持续鼻塞，特别是夜间加重。

打鼾：睡觉时打鼾，严重时可能出现睡眠呼吸暂停。

张口呼吸：由于鼻塞，儿童常常张口呼吸。

鼻音改变：说话时鼻音重。

反复鼻炎或鼻窦炎：频繁发生鼻部感染。

耳部问题：如中耳炎、听力下降等。

儿童腺样体肥大的诊断

当儿童出现上述症状时，家长

应及时带孩子就医。医生会通过详细的病史询问、体格检查以及必要的辅助检查来确诊腺样体肥大。具体诊断方法如下：

鼻内镜检查：通过鼻内镜可以观察到鼻咽部的腺样体情况，是诊断的主要方法之一。

X线检查：鼻咽侧位片可以显示腺样体的大小和位置。

鼻咽镜检查：在某些情况下，医生可能会使用鼻咽镜进行更详细的检查。

听力测试：如果怀疑有中耳积液或听力问题，可能会进行听力测试。

睡眠监测：对于有严重打鼾和睡眠呼吸暂停的儿童，进行睡眠监测可以评估睡眠质量和呼吸暂停的严重程度。

儿童腺样体肥大的治疗

对于儿童腺样体肥大的治疗，应根据病情的轻重和症状的严重程度来决定。治疗方法包括保守治疗和手术治疗两种。

保守治疗

保守治疗是儿童腺样体肥大的首选治疗方法，尤其是对于轻度肥大且无症状或症状较轻的儿童。

1.药物治疗：对于有症状但症状较轻的儿童，可以在医生的指导下使用药物治疗。常用的药物包括鼻用糖皮质激素、鼻腔冲洗剂等。但需要注意的是，药物治疗只能缓解症状，不能根治腺样体肥大。

2.免疫治疗：对于由过敏引起的腺样体肥大，可以考虑进行免疫治疗。通过皮下注射或舌下含服过敏原提取物，逐渐增强儿童对过敏原的耐受性，从而减轻症状。但免疫治疗需要长期进行，且效果因人而异。

3.生活护理：在日常生活中，家长应注意儿童的饮食和作息习惯，避免让儿童食用刺激性食物和饮料。

手术治疗

当保守治疗无效，且症状持续加重，或者出现严重的并发症时，手术治疗成为必要的选择。

1.手术指征

严重的呼吸道阻塞：当腺样体肥大导致严重的呼吸道阻塞，影响儿童的呼吸功能时，应考虑手术治疗。

严重的并发症：当腺样体肥大引起中耳炎、听力下降等严重并发症时，应及时进行手术治疗。

药物治疗无效：经过一段时间的药物治疗后，症状无明显改善，且影响儿童的正常生活。

保守治疗无效：经过一段时间的保守治疗后，症状无明显改善，且影响儿童的正常生活。

手术效果与预后

腺样体切除术能够有效解除腺样体的阻塞，恢复气道的通畅，

从而缓解或消除鼻塞、打鼾等症状。大多数患者在手术后能够获得良好的预后效果。需要注意的是，手术并不能完全根治腺样体肥大，部分患者可能存在复发的风险。因此，手术后，家长应密切关注儿童的症状变化，并定期带儿童到医院复查。

预防与日常护理

预防儿童腺样体肥大，应注重增强免疫力、保持个人卫生、合理饮食和定期体检。增强免疫力可通过合理饮食和适量运动实现；保持室内空气清新，勤洗手、洗脸；多吃新鲜的蔬菜和水果及富含蛋白质的食物；定期体检，了解腺样体变化情况。

儿童腺样体肥大是一种常见的儿科问题。当儿童出现鼻塞、流涕、打鼾等症状时，家长应及时带孩子就医。总之，面对儿童腺样体肥大，家长应保持冷静，及时带孩子就医，遵循医生的建议进行治疗和护理。在日常生活中，注重预防和护理，可有助于减少腺样体肥大的发生和复发。

（作者供职于广东省河源市人民医院）

卵巢早衰的早期识别与综合管理

□吴冰

卵巢早衰是指女性在40岁以前由于卵巢内卵泡耗竭或医源性损伤导致卵巢功能衰竭，以低雌激素及高促性腺激素为特征，表现为继发性闭经，常伴围绝经期症状，可导致不孕。卵巢早衰不仅影响女性的生育能力，还对其身心健康带来多方面的挑战。因此，早期识别与综合管理对于应对卵巢早衰至关重要。

卵巢早衰的原因

卵巢早衰的原因十分复杂，可由多种因素引起。遗传因素是导致卵巢早衰的重要原因之一，家族中有卵巢早衰病史的女性发病率较高。免疫系统异常也会使卵巢受到攻击，导致卵巢功能提早丧失。环境因素如吸烟、过度饮酒、不良饮食习惯、长期精神压力大等也是引起卵巢早衰的重要因素。此外，接受过化疗、放疗等治疗的女性，卵巢功能可能受到不可逆转的损害，进而增加卵巢早衰的发生风险。

卵巢早衰的早期识别

卵巢早衰的典型症状是月经异常，如月经周期紊乱、月经量减少或闭经，甚至早期绝经。其他症状还包括潮热、出汗、情绪波动、失眠、记忆力减退等，更年期症状往往提前到来。此外，卵巢早衰还会导致体形改变，如腰部变粗、乳房下垂等。皮肤衰老也是卵巢早衰的一个明显标志，皮肤会变得干燥、皱纹和斑点增多。

基础卵巢激素水平异常也是卵巢早衰的一个重要指标。卵巢早衰患者的卵巢激素水平可能降低。定期进行激素检测和超声检查是识别卵巢早衰的重要手段。

卵巢早衰的综合管理

对卵巢早衰进行综合管理，需要重视饮食调理、心理调节和医疗干预。

饮食调理：营养均衡对于卵巢健康至关重要。患者应增加富含维生素和蛋白质的食物，以支持细胞修复和激素合成。抗氧化剂如维生素C和维生素E能够保护卵巢细胞免受自由基的伤害，因此，建议多摄入富含维生素C的水果（如橙子、草莓）和富含维生素E的食物（如坚果）。同时，确保优质蛋白质（如瘦肉、鱼类和豆类）的摄入，对于维持卵巢健康同样重要。

心理调节：在现代生活中，女性面临着多重压力。长期心理压力可能导致内分泌失调，影响卵巢功能。因此，心理调节是综合管理中不可或缺的一部分。建议通过旅游、听音乐等方式来缓解压力，保持积极乐观的心态，避免长期焦虑和抑郁情绪对卵巢健康产生负面影响。

医疗干预：在卵巢早衰的西医治疗中，激素替代疗法是常见的西医疗学方法。中医调理则提供了另一种治疗途径。中医通过辨证论治，根据个体差异采用补肾活血、滋阴降火等方剂，可能对卵巢早衰有良好疗效。针灸治疗通过刺激特定穴位，调节气血和内泌功能，有助于改善卵巢功能。

总之，卵巢早衰是一种复杂而常见的妇科疾病，对女性的身心健康造成严重影响。通过早期识别与综合管理，我们可以有效应对和预防卵巢早衰，提高女性的生活质量。希望每一位女性都能重视卵巢健康，远离卵巢早衰的困扰。

（作者供职于广东省茂名市茂南区人民医院）

如何应对妊娠期甲减

□刘晓丹

“医生，得了甲减会影响宝宝的智力吗？”“得了甲减，必须吃药吗？”在门诊上，我经常会遇到有这些疑惑的孕妇。一些准妈妈、准爸爸在听到妊娠期甲减可能会对宝宝有影响后，谈“甲”色变。那么，妊娠期甲减到底是什么疾病？应该如何应对呢？下面，我们来详细了解一下。

什么是妊娠期甲减

妊娠期甲减，即妊娠期甲状腺功能减退，是指女性在妊娠期间体内甲状腺不能分泌足够的甲状腺素满足自己和胎儿的需要。我国指南推荐，将促甲状腺素（TSH）4.0毫单位/升作为妊娠早期甲减诊断的切点值。

妊娠期甲减对妊娠有什么影响

对孕妇的影响：在备孕期间，甲减会引起女性月经失调、闭经，甚至影响排卵、受孕。在妊娠期，甲减容易导致流产、早产，会使胎盘早剥、妊娠高血压、先兆子痫和产后出血风险增加。

对子代的影响：妊娠期甲减可能导致胎儿在宫内发育低下，骨骼发育异常，甚至死亡；由于胎儿脑发育所需要的甲状腺素主要来源于母体，因此妊娠期甲减会影响胎儿神经系统的正常发育，导致胎儿智力水平异常；出生缺陷发生率提高。

如何减少妊娠期甲减对孕妇和胎儿的危害

1.早筛查

国家已将血清TSH纳入孕前优生免费健康检查项目。若确定妊娠，孕早期应尽快筛查TSH。

2.早治疗

妊娠期甲减的治疗简单且非常有效。妊娠早期合理补充外源性甲状腺素（如优甲乐），可明显减少对胎儿的影响。

哪些孕妇需要治疗

对孕妇而言，根据血清TSH水平和TPOAb（甲状腺

过氧化物酶自身抗体）是否阳性，应选择不同的治疗方案。TSH≥4.0毫单位/升，无论TPOAb是否阳性，均需要进行药物治疗。2.5毫单位/升<TSH<4毫单位/升，若TPOAb阳性，需要进行药物治疗；若TPOAb阴性，不需要进行药物治疗，需要监测甲状腺功能。若TSH<2.5毫单位/升，TPOAb阳性，不需要药物治疗，需要监测甲状腺功能；若TPOAb阴性，不需要治疗，也不需要监测甲状腺功能。

服用优甲乐是否会影响胎儿

优甲乐被美国列为A类药物，其安全性与维生素类药物相同。口服适量的优甲乐是安全的，正规治疗对胎儿的生长发育和妊娠结局是有好处的，不影响妊娠和哺乳。

什么时候服药最好

1.空腹服用。

2.最好的服用时间依次是：早餐前60分钟、晚餐后3小时~4小时、早餐前30分钟。3.个服用时间均可选取，效果和吸收效率依次降低。

3.若早餐发现漏服，早餐后2小时补服同等剂量药物；过了早餐发现漏服，睡前补服同等剂量药物，晚餐需要与睡觉间隔4小时；若第二天服药后发现昨日漏服，可一次服用2倍剂量，亦可不予补服；如果漏服多天，应坚持多天服用2倍剂量，直到补够漏服剂量。

甲状腺分娩后还需要继续吃药吗

1.孕期开始治疗的女性，无论是否伴有TPOAb阳性，均可在产后停用优甲乐，产后6周复查甲状腺功能。

2.妊娠前确诊甲减并治疗的孕妇，可将优甲乐的剂量减少到孕前使用的剂量，同时，产后6周需要复查甲状腺功能。

（作者供职于山东省聊城市东昌府区妇幼保健院妇产科）

流行性腮腺炎的预防和治疗

□魏冰珠

在日常生活中，有许多潜在的传染病威胁着我们的健康。流行性腮腺炎是一种常见的呼吸道传染病，在儿童和青少年中具有较高的发病率。本文将为大家介绍流行性腮腺炎的相关知识，包括其病因、症状、预防、治疗等方面，帮助大家更好地了解和预防这一疾病。

什么是流行性腮腺炎

流行性腮腺炎俗称“痄腮”，是由腮腺炎病毒引起的急性自限性呼吸道传染病。病毒主要侵犯腮腺，导致腮腺肿胀、疼痛等。同时，病毒还可能侵袭神经系统和其他腺体组织，引起脑膜炎、脑膜脑炎、睾丸炎、卵巢炎、胰腺炎、心肌炎等并发症。流行性腮腺炎的潜伏期一般为8天~30天，平均18天。

流行性腮腺炎的症状

流行性腮腺炎的典型症状包括腮腺肿胀、疼痛及体温升高。腮腺肿胀一般从一侧开始，逐渐波及另一侧，以耳垂为中心向前、向后、向下发展，呈梨形肿胀。肿大的腮腺边缘不清楚，质韧且有弹性，有明显胀痛，局部灼热但不红。在咀嚼或进食酸性食物时，疼痛会加重。此外，患者还可能伴有全身不适、乏力、食欲下降等症状。

流行性腮腺炎的预防

控制传染源：对于流行性腮腺炎的确切患者，应及时进行隔离，避免与其密切接触，以免导致疾病传播。同时，对于疑似病例也要进行隔离观察，确保病情得到及时控制。

切断传播途径：流行性腮腺炎主要通过呼吸道飞沫传播。因此，在公共场所要注意保持空气流通，避免与感染者共用餐具、毛巾等个人物品。此外，还可以通过佩戴口罩等措施减少飞沫传播。

保护易感人群：易感人群主要是儿童和青少年。为了减少感染风险，可以接种MMR疫苗（麻疹、腮腺炎、风疹联合疫苗）。接种疫苗后，机体会产生相应的抗体，从而预防腮腺炎病毒的感染。此外，保持良好的个人卫生习惯也是预防流行性腮腺炎的重要措施之一。

提高免疫力：保持健康的生活方式，如合理饮食、适度运动、充足睡眠等，有助于提高机体免疫力，从而增强对流行性腮腺炎等传染病的抵抗力。

流行性腮腺炎的治疗

流行性腮腺炎的治疗主要是采取对症治疗的方法。患者可以在医生的指导下服用抗病毒药物、解热镇痛药等来缓解症状。同时，患者还需要注意休息和饮食调理，以促进恢复。在病情严重或出现并发症的情况下，患者应及时就医。

流行性腮腺炎是一种常见的呼吸道传染病，会对儿童和青少年的健康构成威胁。通过控制传染源、切断传播途径、保护易感人群及提高免疫力等措施，我们可以有效地预防流行性腮腺炎的发生和传播。同时，在出现症状时及时就医也是保障患者健康的重要措施之一。让我们共同守护呼吸道健康，预防传染病的发生。

（作者供职于河南省许昌市建安区疾病预防控制中心）

儿童脑膜炎的紧急识别与快速反应

□梁岸

脑膜炎是一种严重的感染性疾病，具有发病急、病情重、进展快等特点，尤其在儿童中较明显，若不及时诊断和治疗，可能会引发严重的并发症，甚至危及生命。因此，家长和医护人员必须掌握儿童脑膜炎的紧急识别方法，并采取快速反应措施，以确保儿童生命安全。

儿童脑膜炎的定义与病因

儿童脑膜炎是指由细菌、病毒、真菌或寄生虫等病原体引起的脑膜炎症。这些病原体通过血液、呼吸道、消化道等途径侵入人体，到达脑膜并引发炎症反应。

儿童脑膜炎的紧急识别方法

高热：儿童脑膜炎通常伴有高热，体温可达39摄氏度以上，且不容易退去。

头痛与颈部僵硬：儿童可能会出现突然出现的剧烈头痛和颈部僵硬，特别是在低头或抬头时感到不适。这是儿童脑膜炎的典型表现之一。

呕吐：脑膜炎可能引发颅内高压，导致儿童出现喷射性呕吐。这种呕吐与普通胃肠炎的呕吐症状不同，呕吐量较大且程度较重。

精神状态改变：儿童可能会出现嗜睡、意识不清等症状，严重时甚至会出现昏迷、抽搐等表现。

其他症状：部分儿童的身体某部位还可能出现红色或紫红色斑点，这是脑膜炎的早期症状之一。此外，儿童还可能表现出前囟门凸出、瞳孔不等大等症状。

儿童脑膜炎的快速反应措施

立即就医：一旦发现儿童出现上述症状，家长应立即带儿童就医。医生会根据儿童的症状和体征，进行血常规、病毒抗体

等检查，以明确诊断。

对症治疗：根据诊断结果，医生会制订个性化的治疗方案。对于细菌感染引起的脑膜炎，通常会使用抗生素进行治疗；对于病毒感染引起的脑膜炎，则可能采用抗病毒药物进行治疗。同时，还会采取脱水降颅压、维持水和电解质平衡等对症治疗措施。

密切观察：在治疗过程中，家长应密切观察儿童的病情变化，及时向医生反馈。如果儿童出现抽搐、昏迷等严重症状，应立即通知医生并采取紧急救治措施。

预防并发症：脑膜炎可能引发脑积水、运动障碍等后遗症。因此，在治疗过程中，家长应积极配合医生做好预防并发症发生的工作，如定期带儿童到医院复查、叮嘱儿童按时服药

等。

儿童脑膜炎的预防

接种疫苗：按时带儿童接种疫苗，这是预防脑膜炎的重要措施。疫苗可以刺激机体产生针对特定病原体的免疫应答，从而减少感染风险。

注意卫生：家长应教育儿童保持良好的个人卫生习惯，定期打扫卫生，保持环境整洁。

增强免疫力：鼓励儿童摄入富含维生素C、维生素D和锌的食物。此外，适量运动能增强心肺功能和体质，提高抵抗力。

儿童脑膜炎是一种严重的感染性疾病，我们只要掌握紧急识别方法并采取快速反应措施，就能够有效地保护儿童的生命安全。

（作者供职于广东省高州市妇幼保健院）

小儿麻醉风险知多少

□褚汝红

当孩子面临手术治疗时，小儿麻醉成了家长格外关注的焦点。由于小儿在生理、解剖、心理等方面与成人存在显著差异，因此小儿麻醉风险具有独特性和复杂性，需要我们深入了解，以确保患儿的手术安全。

小儿的身体各器官系统尚未发育成熟，这是小儿麻醉风险的重要生理基础。例如，小儿的呼吸系统较为稚嫩，气道狭窄且分泌物较多，容易在麻醉过程中出现呼吸道梗阻。此外，小儿的呼吸频率快、潮气量小，对缺氧的耐受性较差，一旦发生呼吸抑制，可能迅速导致严重后果。

在循环系统方面，小儿的心脏功能相对较弱，血容量较小，麻醉药物对心血管系统的影响可能更为明显，容易引起血压波动、心律失常等问题。

除了生理和解剖因素，小儿的心理特点也不容忽视。与成人不同，小儿在面对手术和陌生的医疗环境时，往往会产生强烈的恐惧和焦虑情绪。这种情绪可能会影响麻醉诱导的顺利进行。例如，小儿在哭闹可能会导致气道通气困难，影响麻醉药物的吸入效果。

虽然小儿麻醉存在诸多风险，但是通过科学的管理和完善

的措施，可以有效减少风险，保障手术安全。

术前，进行全面评估至关重要。医生会详细了解小儿的病史、家族史、过敏史等信息，进行全面的体格检查和必要的实验室检查，评估小儿的身体状况和对麻醉的耐受能力。同时，心理疏导也不可少，家长和医护人员应帮助小儿缓解紧张情绪。

术中，麻醉医生会根据小儿的年龄、体重、手术类型等因素，精准选择麻醉药物和麻醉方法。例如，对于小手术，可能采用基础麻醉或静脉麻醉，以减少麻醉的风险；对于较大的手术，则需要气管插管全麻与区域阻滞麻醉相结合，以达到更好的麻醉效果。在麻醉过程中，严密的监测是关键，包括持续监测心

率、血压、呼吸、血氧饱和度、体温、尿量等指标，及时发现并处理麻醉并发症。

术后，小儿的恢复也需要密切关注。由于麻醉药物的残留，小儿可能会出现苏醒延迟、呼吸抑制等并发症。因此，术后需要对小儿进行专人护理，待小儿完全清醒、生命体征平稳后，方可让小儿返回病房。

小儿麻醉风险虽然存在，但是并非不可控。家长应充分信任专业的医疗团队，积极配合术前准备和术后护理工作。医护人员则应凭借丰富的经验、精湛的技术和高度的责任心，从术前评估、术中管理到术后恢复，全方位守护患儿，让孩子能够顺利渡过手术难关。

（作者供职于山东省莘县中医院）

女性应该知道的妇科常识

□李云

作为女性，了解一些基本的妇科常识是非常重要的，可以帮助我们更好地照顾自己的身体，预防疾病，提高生活质量。

私处清洁

私处清洁是女性日常护理的重要一环。外阴的清洁对于预防感染和保持舒适非常重要。每天用温水清洗外阴，有助于保持外阴清洁，预防细菌感染。但是，清洗阴道内部并不是必要的，因为阴道有自然的酸碱平衡和自我清洁能力。过度清洗可能会破坏这种平衡，反而会增加感染的风险。

经期护理

经期护理是指女性在生理期前或生理期间，常常会因为身体受寒或宫寒引起痛经，需要一定的保养和护理，而这种保养和护理被称为经期护理。经期护

理包含的主要方面有腹部、腰部的护理等。经期，卫生用品的选择和使用同样重要。及时更换卫生巾和护垫，可以避免细菌滋生。

痛经问题

痛经是许多女性面临的问题，分为原发性痛经和继发性痛经。原发性痛经通常与前列腺素类化学物质升高有关，多见于年轻女性；而继发性痛经则可能是由于某些疾病引起的。对于原发性痛经，可以遵医嘱服用短效避孕药和止痛药；而对于继发性痛经，则需要治疗相关的妇科疾病。

性与生育

处女膜是女性阴道口的一层薄膜，膜中间有孔，经血由此孔流出。处女膜破裂不代表不是处女。处女膜破裂通常发生

在初次性行为时或者剧烈运动时。

在避孕方面，使用避孕套和短效避孕药是比较合适的避孕方法。使用避孕套时，需要注意正确的使用方法，要确保其没有破损。紧急避孕药不能作为常规避孕方法，只能在紧急情况下使用。体外射精和计算安全期等方法并不可靠，因为它们容易出错且不可预测。

关于人们说的“酸碱性决定生男生女”的问题，其实这是错误的认知。生男生女是由父亲的精子决定的，与酸碱性无关。没有任何科学证据表明酸碱性可以影响生男生女。

妇科疾病

宫颈糜烂并不是一种疾病，而是一种正常的生理现象。宫颈糜烂一般指宫颈柱状上皮

位，是由于激素变化引起柱状上皮外移所致，通常不需要治疗，常见于青春期、生育年龄阶段、长期口服避孕药或怀孕期的女性。但是，如果伴有其他症状或病变严重，需要进行治疗。因为一些疑似尿路感染的情况，可能是其他疾病的症状。另外，在日常生活中，不要憋尿。希望通过科普这些基本的妇科常识，能够帮助女性更好地了解自己的身体，摆脱一些错误的想法，迈向更加健康、积极的生活。

（作者供职于山东省滕州市北辛社区卫生服务中心）