

女性话题

# “上环”后容易得妇科病?

## 专家:没有直接关系

人工流产对女性身心健康伤害极大,因此,女性选择一种适合自己的避孕方法尤为重要。目前,避孕方法主要有避孕药、安全套、宫内节育器等,其中宫内节育器以其安全、经济、长效、放置简单、对生育及内分泌无影响等优点被大多数女性所青睐,但是,有传言称宫内节育器会增加女性患妇科病的风险,到底是不是真的呢?

### 宫内节育器有哪些优点?

宫内节育器是一种常见的避孕装置,主要是通过机械刺激及化学物质的干扰而达到避孕效果,俗称“上环”。现有的诊疗指南将宫内节育器避孕列为2年无生育要求女性首要推荐的避孕方式,其优势在于安全、经济、长效、放置简单、对生育及内分泌无影响。根据不同型号的节育器,有效避孕时限为5至10余年不等。

### “上环”容易引起阴道炎吗?

阴道炎是女性最常见的妇科疾病,各个年龄层的女性均可发病,其病因与生殖系统解剖因素、抵抗力下降、菌群失调、抗生素运用不当、雌激素水平低下、性伴侣卫生习惯及自身卫生习惯不良有关。如抗生素运用不当可引起瘙痒难忍的霉菌性阴道炎;性生活频繁、大量使用阴道灌洗可引起细菌性阴道炎;性伴侣的不洁行为可引起滴虫性阴道炎;更年期女性因雌激素低下可导致老年性阴道炎等等。也就是说,是否患阴道炎与“上环”没有直接联系,大量研究也表明,“环”的存在不会对宫腔造成不良影响,也不会增加生殖系统疾病的发生。

### “上环”之后月经会变多吗?

普通的“环”的确有可能使月经暂时变多,常见于放环后3个月内,主要是因为机体对于宫内节育器这一异物的植入有一个耐受过程,但绝大部分通过定期随访、实施医疗干预,可减少副作用的发生率及适应时间,最终达到一个稳定舒心的避孕效果。

当然这一点不能一概而论,有一种名为“曼月乐”的环,不仅不会引起月经量变多,还可以有效减少子宫腺肌症等原因导致的经量增多。曼月乐环,全名为左炔诺孕酮宫内缓释系统,它可以在宫腔内发挥局部孕激素作用,对于平时伴随有严重痛经、月经紊乱、月经量增多、月经淋漓不尽的患者可以发挥治疗作用,对于一些合并无排卵性内膜异常增生的患者,还能起到预防子宫内膜恶变的作用。

### 时间一长,“环”会长进肉里吗?

如果节育环长时间不取,部分患者的确会出现粘连、取环难的问题,但只要在使用期限内,一般是不会出现这类问题的,且大部分无需麻醉即可完成。因此,“上环”前一定要先了解其使用年限,并遵医嘱定期复查,定期更换,围绝经期或绝经后1年内及时将其取出,可有效降低节育器因时间太长而难取出的风险。

### 取“环”后还能再怀孕吗?

有研究发现,取环1个月后的宫颈黏液铜离子浓度即可恢复到避孕套使用对象相似的水平。换句话说,在取环后1个月,女性生殖系统内环境即可恢复至上环前水平,即可进入备孕周期,不会影响怀孕。

福建省妇幼保健院妇一科  
主任医师 陈秀娟

## 新生儿需要叫醒喂奶吗?

新生儿的胃容量很小,一般都是采用定时定量的方式进行喂养,两小时左右一次。有时候宝宝睡了三四个小时都不醒,这时家长要不要将宝宝叫醒喂奶呢?

面对这种情况,家长不需要过于担心。母乳的排空时间是2~3个小时,配方奶的排空时间是3~4个小时,如果宝宝感到饥饿会自己醒来,并以哭的方式告诉大人“我饿了”,这时我们主张按需喂养,也就是按宝宝的需求进行喂养,而不需要把他从睡梦中叫醒喂奶。但是对于刚出生不久的新生儿就不同了,如果睡了很久都没醒,这时需要轻轻唤醒他并适当哺乳,因为新生儿刚从妈妈的子宫来到这个新的世界,体内的血糖水平很不稳定,及时哺乳一方面可以刺激泌乳,另一方面也能避免宝宝出现低血糖,造成不可逆的脑损伤。这时可以捏他的耳垂,或者轻轻抚摸他的脸蛋,如果宝宝睡得太沉,不愿意醒来,也可以试着让宝宝吃一顿“迷糊奶”,不一定非要让宝宝叫醒,毕竟我们的目的是让宝宝补充能量,而不是叫醒他。

湖南省儿童医院新生儿科 李笑

## 孩子高热惊厥 先就地急救

发热是5岁以下小儿最常见的症状,通常是由感染性疾病,如感冒、扁桃体炎和肺炎引起。正常腋下体温为36℃~37℃,超过37.5℃就认为是发热,38℃~39℃为中热,超过39℃为高热。小儿高热最容易引起惊厥,尤其是6个月至3岁的小儿,主要表现为神志不清、口吐白沫、面色及口唇发青、手脚一阵一阵抽动、持续时间数秒至数分钟不等。

很多家长看到孩子高热就会很紧张,急急忙忙往医院送,其实,绝大多数儿科专家认为,面对高热的孩子,家长应该先就地降温,服退烧药或采取物理降温,把体温降至38.5℃以下再带孩子去医院看儿科急诊。即使发生高热惊厥,也应先就地急救:将患儿放在没有硬物件的地板或床上,不要垫枕头,把头偏向一侧,以防呕吐物反流入气管,同时将压舌板或缠上布条的筷子塞到小儿上下门牙之间,以免舌头被咬伤;快速解开衣服扣子,并用大拇指按压“人中”(在鼻唇沟中点),较强刺激持续1~3分钟,直到患儿发出哭声。当抽搐停止后再喂一次退烧药(泰诺林或美林口服液),也可喂一杯淡盐开水,有助于纠正低钠血症,然后再送附近医院进一步诊治。

湖南省郴州市第三人民医院  
王小衡

## 健康教育处方 (2020版)

# 儿童肺炎

肺炎是由各种病原体引起的肺部炎症,主要表现为发热、咳嗽、气促等,肺部听诊可听到湿啰音,胸部X线检查可见点片状阴影。婴幼儿、先天性心脏病、缺铁性贫血、维生素D缺乏性佝偻病和免疫缺陷等患儿易感,秋冬寒冷季节、劳累、受凉等是常见的诱发因素。大多数患儿起病较急,轻症肺炎经及时、正规治疗常可完全康复,重症肺炎治疗时间较长,且可能遗留肺不张、支气管扩张和阻塞性细支气管炎等后遗症,如治疗不及时,还可引起呼吸衰竭和全身各脏器功能

衰竭,甚至死亡。

### ●健康生活方式

- 保证休息,发热患儿多饮水。
- 给予营养充足、清淡、易消化饮食,尤其是伴呕吐、腹泻等胃肠症状者,尽量少食多餐。
- 加强护理,勤翻身。
- 适当开窗,保持室内空气流通。
- 佩戴口罩,勤洗手,减少与他人密切接触,避免去人群密集场所,防止交叉感染。
- 避免受到烟草危害。

### ●治疗与康复

- 遵医嘱按时、按量服药,不擅自停药或调整药物,尤其是抗生素类药物。
  - 咳嗽较重者,遵医嘱服用止咳药物;痰多者,可雾化治疗或拍背促进排痰。
  - 遵医嘱复诊,如病情加重,特别是突然出现剧烈咳嗽、憋气、呼吸困难,或其他严重情况,应立即就医。
  - 如果肺部影像学检查结果持续异常,应长期随访,在医生指导下进行治疗和适当康复训练。
- 国家卫生健康委员会官网