

# 四种常见妇科病的防治策略

大多数女性一生中都会患过妇科疾病，如阴道炎、盆腔炎、宫颈炎、子宫肌瘤等。过去由于人们认识不足、不重视身体以及各种不良的生活习惯等原因，导致女性深受妇科疾病的困扰，给身体与生活带来了极大的影响。

妇科疾病是女性生殖系统出现问题而产生的疾病，范围广，种类多，导致妇科疾病的常见原因主要有以下几种。一是女性外阴部位皮肤脆弱，汗腺分泌较多，不光滑，较隐秘，不透气，病菌易进入；二是当女性处于月经期、妊娠期时，分泌物会刺激子宫颈，导致上皮细胞脱落，子宫颈内膜褶皱和腺体内存在很多病菌，从而引起感染；三是女性阴道口离尿道口、肛门近，如果不注意卫生，很容易残留尿液以及粪便，滋生病菌。接下来，我们就来谈谈女性常见的妇科疾病有哪些，以及该如何防治。

**1. 阴道炎** 阴道炎是最常见的妇科疾病。临床上，阴道炎主要有两种，一种是由阴道毛滴虫引起的滴虫性阴道炎，常表现为阴道分泌物增多及外阴瘙痒；另一种是由假丝酵母菌引起的霉菌性阴道炎，曾称为外阴阴道念珠菌病，主要表现为外阴瘙痒、灼痛、性交痛、尿痛，白带为豆腐渣样。

预防阴道炎要注重外阴部的清洁干燥，勤换内裤，内裤、毛巾要定期用开水烫洗。患上阴道



炎后一定要彻底治疗，不要因为症状消失就擅自停药，同时要求性伴侣一起治疗，治疗期间避免无保护性交。

**2. 盆腔炎** 盆腔炎时盆腔内多器官发生的炎症，它也是常见妇科病之一，主要表现为疼痛。一旦治疗不及时，炎症有可能蔓延至输卵管，导致输卵管发生粘连或堵塞，严重者会导致女性不孕。在防治与护理方面，医院要将检查用具严格进行消毒，防止交叉感染；夫妻双方要注意性生活卫生，以防病菌被带入阴道；个人要除了注意外阴部位的清洁之外，还要适当进行体育锻炼，增强免疫力。

**3. 宫颈炎** 宫颈炎是育龄期

妇女常见的妇科疾病之一，多是由于机械刺激、化学药物刺激、病原体感染等原因引起的，主要表现为宫颈糜烂、肥大、息肉等，如果治疗不及时，会影响受孕。在防治与护理方面应注意保持外阴部位的清洁、干燥，减少局部摩擦；治疗期间4~8周禁盆浴、性交和阴道冲洗。

**4. 子宫肌瘤** 子宫肌瘤是女性生殖器最常见的良性肿瘤，常表现为月经量、白带增多，腹部出现肿块，阴道溢脓等症状。在防治与护理方面，女性应定期进行妇科检查，注意清淡饮食，多进行户外运动，促进身心健康。

常德市桃源县

疾病预防控制中心 郭艳红

## 如何提高婴幼儿睡眠质量?

对于新生儿来说，充足的睡眠是保证其生长发育的重要前提。近年来，大批医护工作者针对如何提升婴幼儿睡眠质量进行了分析与探索，并总结出了相应的护理方法。笔者对此也进行了分析，希望进一步促进护理健康知识的推广与普及。

**一、营造舒适的睡眠环境** 良好而舒适的睡眠环境对于婴幼儿睡眠质量的提升具有重要影响。因此，在护理工作开展期间，护理人员应做好对房间环境的合理调整，具体应该及时做好房间内温湿度和光线等条件的合理控制，以便促进婴幼儿睡眠舒适度的优化。为了帮助幼儿实现睡眠质量的提升，还可以适当在房间中播放节奏轻缓的乐曲，很多实践已经证明，轻缓的音乐具有一定的助眠效果。

**二、及时增减衣物** 为了确保婴幼儿舒适入睡，护理人员应及时结合天气情况对其衣物进行合理增减。建议婴幼儿的衣物以棉质宽松为主，避免衣

物过紧导致婴儿出现不适感而影响睡眠。大量研究资料表明，通过及时做好衣物的加减事宜，有利于促进婴幼儿睡眠质量的优化与改进。

**三、做好安抚工作** 从护理工作角度来看，为了促进婴幼儿睡眠质量的提升，护理人员，尤其是婴儿父母在日常生活中应及时做好婴幼儿情绪的安抚工作，从而促进其睡眠质量的改善。部分婴儿对于父母存在较强的依赖感，基于此，父母在哄婴幼儿睡觉时应陪伴在其左右，从而帮助其消除不安感，以便促进婴幼儿睡眠质量的优化。与此同时，父母还可以在护理过程中用手在对婴幼儿肌肤进行抚触，从而有效缓解婴幼儿的紧张情绪，对婴幼儿睡眠效果的优化具有积极作用。

**四、进行适当的活动** 为了进一步提升婴幼儿的睡眠质量，父母在白天应积极与其进行玩耍并引导婴幼儿参与相应的活动。总的来看，相关工作的开展可以有效削减婴幼儿在白天



的睡眠量，并通过运动时产生一定的疲劳感，有助于促进幼儿夜间睡眠质量的持续优化，对于幼儿健康水平的保障具有重要的促进意义。

总之，新生儿的护理工作中，睡眠护理是非常重要的环节，婴幼儿通过充足的睡眠有效实现身体各个脏器的充分发育，对于婴幼儿健康的保障至关重要。在护理工作开展期间，护理人员应为婴幼儿营造一个良好而舒适的睡眠环境，同时及时对其衣物进行科学加减。在此期间，其应注意做好对于婴幼儿的合理安抚并引导其合理参加体育运动，相信随着护理工作的合理深入，将有利于促进婴幼儿睡眠质量的提升。

衡阳市衡南县人民医院  
儿科 王娟

## 孕期应该做几次超声检查?

正常情况下，整个孕期需要做5~6次超声检查，以确保胎儿的健康成长，如有特殊情况，还需要适当增加B超次数。但是，有很多孕妈对超声检查并不了解，不知道超声到底检查什么，也不知道应该什么时候去检查，还有一部分孕妈担心B超做多了会对胎儿的生长发育造成不良影响而不愿意接受超声检查。其实，目前没有证据表明超声会对胎儿或孕妇造成不良影响，准妈妈们可以放心。相反，如果没有及时发现胎儿异常，一旦生出严重先天性缺陷的孩子，将会给孩子和家庭带来沉重的心理负担和经济负担。因此，女性怀孕后的这几个时间段，一定要记得去做个B超。

**1. 孕早期（孕7~8周）** 主要是通过超声判断是否为宫内妊娠，并根据胚胎大小核实妊娠时间，了解胚胎的发育情况，以及子宫及附件的基本情况。

**2. 孕11~13<sup>+</sup>周** 此次的B超主要是进行胎儿NT检查，即通过超声来测量胎儿头臀长和颈项透明层厚度，重点筛查早孕期胎儿严重的结构畸形，评估染色体异常风险。

**3. 孕20~26周** 这一次的B超检查很重要，主要是对胎儿做系统超声检查，即“四维超声”，此次超声检查的目的是观察胎盘、羊水及胎儿各个器官和系统的发育情况，筛查胎儿是否存在严重的结构畸形。

**4. 孕30~34周** 此次超声的目的是观察胎位，测量胎儿大小，观察羊水量、胎盘等情况，也可以说是一次补充筛查，因为有些畸形要到晚期才出现，主要是对此前检查未出现或显示不明显的结构进行再一次筛查。

**5. 临产前（36周以后）** 此次超声主要是判断胎儿的胎位、胎盘的成熟度、羊水量、胎儿大小等相关的指数，为生产方式的选择做准备。

孕期接受超声检查的具体要求和次数，各个国家和各个医疗环境中有一定差异，临床医生会根据胎儿的发育状况以及孕妇的个体状况，建议准妈妈选择不同次数的超声检查。如孕妇为多胎妊娠，或孕妇在妊娠过程中出现了腹痛、阴道流血等症状，医生会建议孕妇增加超声检查的次数，避免胎儿的生长发育受到影响。因此，女性怀孕后一定要到正规医院建立孕期检查健康档案，并定期进行产前检查，最大程度保证孕期母婴安全并顺利生产。需要提醒的是，超声检查也存在一定的局限性，如胎儿的耳、腕骨、跖骨、趾骨、甲状腺等一些结构不能作为超声检查项目，超声也不能检测胎儿智力、听力、视力等。

长沙市妇幼保健院超声科 陈娟