



早产儿面临多种健康问题

要特别重视护理

早产儿是指孕期末满37周出生的婴儿，由于早产儿各项身体发育指标均未达到标准，因此需要更加特殊的护理和关注。早产的原因多种多样，包括多胎妊娠、母体疾病、子宫功能异常、感染、高血压等。某些孕妇如高龄产妇、多胎妊娠、有孕期并发症等，更容易早产。早产儿往往存在体重低的情况，还可能面临呼吸窘迫综合征、体温调节困难、感染风险增加、消化系统不成熟、黄疸、贫血等健康问题。早产儿由于其特殊性，护理也需要特别注意。

1. 维持体温 早产儿由于身体发育尚不成熟，其体温调节功能不完善，容易发生低体温。应在保温箱中维持适宜的温度，避免温度过低。

2. 监测呼吸 早产儿的呼吸系统脆弱，需要密切监测呼吸频率和深度。呼吸急促、表现异常时需及时通知医生。

3. 适量喂养 早产儿存在较多的危险因素，如未成熟发育、生理特殊等原因，面临的风险更高。因为身体器官功能发育还不完善，很多早产儿吸吮动作不协调、吞咽功能不佳，难以经口喂养，常常需要鼻饲喂养提供能力和营养。

早产儿的喂养要特别注意，

尽量母乳喂养，产妇将乳汁挤出后做好保存，交给护士站，根据早产儿耐受情况，适量喂养。母乳喂养对于早产儿尤为重要，母乳中的抗体和营养有助于他们的健康。如产妇产后没有乳汁，则需要采用特殊的奶粉，定时、定量进行喂养，制定合理的喂养计划。

4. 注意卫生 早产儿的免疫系统脆弱，容易感染。医护人员和家人务必保持良好的卫生习惯，佩戴口罩并定期洗手。早产儿皮肤薄嫩，容易受损，应避免擦洗，注意保持皮肤的清洁和湿润。同时监测、喂养等导管与皮肤接触位置采用软膜包裹好。

5. 眼部护理 早产儿易患视网膜病变，需要避免强光，保护

眼睛。轻柔的抚触和皮肤接触对于早产儿的发育和情感健康有积极影响，但要确保接触环境干净和温暖，护理人员操作前双手充分消毒处理后，搓热再接触早产儿，避免手部过凉刺激其身体。

6. 按时检查 早产儿出院后，家长在家需要悉心照顾，做好观察；同时，需要定期复诊，医生会进行发育评估和健康检查，根据情况调整护理计划。

总之，早产儿的护理需要综合考虑他们的体重、孕周、健康状况等因素。遵循专业医生和护士的建议，为早产儿提供细心而周到的照顾，帮助他们更好地适应外界环境，健康成长。

济南市第四人民医院 顾婷婷

如何远离妇科疾病?

妇科疾病会对女性健康产生多方面的不良影响，因此了解预防和早期识别妇科疾病的方法至关重要。本文将介绍妇科疾病的原因、注意事项以及预防方法，帮助女性更好地了解如何远离妇科疾病。

妇科疾病的原因

1. 感染性原因 妇科疾病中许多病因与感染有关，包括细菌感染、真菌感染和病毒感染。这些感染，通常通过性传播或不良个人卫生习惯传播。

2. 激素失衡 激素失衡是一些妇科问题的常见原因，如多囊卵巢综合征、子宫内膜异位症等。激素的异常分泌可能导致月经失调、卵巢囊肿等问题。

3. 遗传因素 某些妇科疾病，如子宫肌瘤和卵巢癌，可能与遗传因素有关。如果家族中有人患有这些疾病，个体患病的风险可能会增加。

预防妇科疾病的注意事项

1. 保持良好的个人卫生

(1) 外阴护理 保持外阴清洁和干燥，每天用清水轻轻清洗外阴部分，避免使用有刺激性的清洁剂。避免过度清洁和使用香

皂、沐浴露等刺激性产品，以免破坏阴道的自然平衡。

(2) 内裤护理 选择透气性好的棉质内裤，避免穿紧身、合成纤维的内裤，以免产生潮湿和细菌滋生的环境。定期更换内裤和卫生巾，保持清洁和干燥。

2. 定期进行妇科检查

(1) 宫颈癌筛查 建议女性从有第一次性生活开始，定期进行宫颈癌筛查，以早期发现和治疗宫颈病变，预防宫颈癌的发生。

(2) 盆腔检查 定期进行盆腔检查，包括检查子宫、卵巢和输卵管等，以发现盆腔器官的异常情况，如子宫肌瘤、卵巢囊肿等。

(3) 乳腺检查 每月进行乳房自检，定期进行乳腺专业检查，早期发现乳腺异常，包括乳腺结节、乳腺增生等。

3. 注重饮食和生活方式

(1) 均衡饮食 保持均衡的饮食，摄入足够的维生素、矿物质和膳食纤维，有助于增强免疫力，预防妇科疾病的发生。

(2) 适度运动 进行适度的体育锻炼，有助于维持身体健康，增强免疫力，预防慢性疾病

的发生。

(3) 充足睡眠 保持充足的睡眠时间，有助于身体恢复，提高免疫力，预防疾病的发生。

(4) 减压 有效管理压力，通过放松技巧如瑜伽、冥想、深呼吸等，调节情绪，减少身体的压力反应，降低患病风险。

4. 避免过度清洁和插入式阴道产品

(1) 过度清洁 过度清洁外阴部分可能破坏阴道的自然平衡，导致细菌感和刺激。建议使用清水轻轻清洗外阴部分，避免使用刺激性清洁剂。

(2) 插入式阴道产品 避免过度使用插入式阴道产品，如卫生棒、护垫等，以免破坏阴道的自然平衡，增加感染的风险。

总之，通过保持良好的个人卫生、定期进行妇科检查、注重饮食和生活方式，以及避免过度清洁和插入式阴道产品，女性可以有效预防妇科疾病的发生。同时，及早发现和治疗妇科疾病也是保持健康的重要环节。建议女性定期关注自身健康，与医生保持沟通和定期检查，以保持妇科健康。

滕州市东郭镇中心卫生院 颜莉莉

输卵管造影是一种医疗检查，用于评估女性的生育系统，特别是输卵管是否通畅，对于评判女性生育系统是否健康至关重要。在整个过程中，通过向输卵管注入一种特殊的造影剂，并使用X射线或其它成像技术来观察造影剂在输卵管内的流动情况。

输卵管通畅对于受孕至关重要，因为它们是卵子与精子相遇和受精的地方；如果输卵管受阻或有其它问题，卵子和精子可能无法相遇，导致不孕症。输卵管造影可以检查输卵管的畸形、粘连、积液或其它异常。这对于确诊导致不孕症的具体原因非常重要。很多人对输卵管造影的检查过程比较好奇，今天来给大家简单讲一讲。

输卵管造影检查前

在进行输卵管造影之前，医生通常会与患者进行咨询，了解患者的病史、过往手术和任何潜在的健康问题。这有助于确保安全进行检查。

输卵管造影通常在月经期间结束后的第3~7天进行，此时子宫颈通常较为宽松，更容易进行检查。为了预防感染，患者可能会被要求在检查前进行阴道清洗或服用抗生素。

输卵管造影检查中

1. 仰卧静躺 患者躺在检查台上，通常是仰卧位。其膝盖会弯曲，双脚放在检查台上。医生会为患者安排好舒适的姿势。

2. 注入液体 医生会进行阴道检查，清洁外阴，然后插入一支特殊的仪器，称为外套鞘管，通过它可以注入造影剂。一种含有对比剂的特殊液体会通过宫颈导管缓慢注入子宫内。这个过程可能会引起轻度的不适或痉挛感，但通常是可以忍受的。

3. 拍摄图像 当对比剂填满子宫并流入输卵管时，医生会使用X射线机拍摄图像。这些图像显示了对比剂在子宫和输卵管内的流动情况。

4. 观察对比 医生会观察对比剂在输卵管内的流动情况，以评估输卵管是否通畅。如果输卵管通畅，对比剂将流经输卵管并进入腹腔。

5. 休息等待 检查完成后，医生会慢慢撤离外套鞘管。患者可能需要在检查室内休息一段时间，以确保没有不适感。

输卵管造影检查后

通常，医生可以在检查过程中提供一些即刻的反馈，告知输卵管是否通畅。放射科医生或妇科医生将进一步分析和诊断，并在稍后提供详细的检查报告。

总之，输卵管造影是一种用于评估女性生殖系统健康和不孕症原因的重要检查。它可以帮助医生确定输卵管是否通畅，诊断输卵管问题，指导治疗决策，提高生育机会，以及排除其它潜在的生育问题。输卵管造影通常是安全的，但由于个体的差异化可能会引起少量的疼痛或不适。但是一般均会自行恢复，不必太担心。

汶上县人民医院 张明丽

带您详细了解输卵管造影检查