



做好三级预防 让孩子远离意外伤害



预防和减少儿童意外伤害的发生，关系到每个家庭的幸福，也是社会各界关注的重点。本文重点分析了湖南省儿童医院近5年来出院诊断为“意外伤害”患儿的流行病学特征，希望通过数据分析，提高社会大众、家长及学校对儿童意外伤害事件的风险意识和预防意识，让孩子远离意外伤害。

了解宫颈癌病理 及早科学预防

宫颈癌是全球女性发病率仅次于乳腺癌的恶性肿瘤，其发病年龄分布呈双峰状，为35~39岁和60~64岁，严重危害女性健康。那么，该如何预防宫颈癌呢？

宫颈癌是由于长期感染高危型人乳头瘤病毒（HPV）引起的，长期的HPV感染会导致细胞基因突变和损伤，进而形成不同程度的上皮细胞的异常增生、宫颈上皮内瘤变（CIN），最终发展为宫颈癌。早期宫颈癌通常没有明显症状，因此，定期进行宫颈癌筛查是非常重要的，常见的筛查方法包括涂片检查和HPV-DNA检测。

了解了宫颈癌的病理特点，女性该如何预防宫颈癌呢？首先，接种HPV疫苗可以有效预防HPV感染，是预防宫颈癌最重要的一环。其次，保持良好的生活习惯，如避免吸烟、减少性伴侣、正确使用安全套等，也可以有效降低宫颈癌的发病率。

对于已经确诊为宫颈癌的患者，早期治疗也是至关重要的。目前，治疗宫颈癌的主要方法包括手术切除、放射治疗和化学治疗，具体的治疗方案要根据患者的具体病情以及个体差异而有所不同。

总之，宫颈癌防控需要采取综合方法全程干预，需要政府支持，专业人员重视，适龄妇女积极参与，及早发现宫颈癌，真正做到早发现、早诊断、早治疗。

石家庄市第四医院 甄娟 王莉

自2018年至2022年，湖南省儿童医院共接诊了11352名因意外伤害住院的患儿，这些患儿占总住院人数的3.8%，平均每年有2270名儿童因意外伤害住院。通过数据分析得知，这些患儿的平均年龄为4.4岁，其中1~4岁占比最高，为49.87%，其次为5~9岁，占30.05%；性别上男性多于女性；排名前三位的诊断分别为支气管内异物、肱骨髁上骨折、消化道内异物，其次为肱骨外髁骨折、创伤性硬脑膜外血肿、股骨干骨折、食管内异物等；住院时间4~9月为高峰期，占全年数量的54.21%，1月和12月数据最低；住院患儿中80%为7天左右出院，住院时间最长为185天。

意外伤害不仅会给患儿生理和心理造成阴影，还会给家庭及社会造成严重的压力和负担。根据相关数据发现，门急诊儿童意外伤害的特点为：跌倒（坠落）最常见，其次是道路交通意外伤害和钝器伤害；意外伤害发生的场所，家中占46.34%，公共场所占15.01%，公路、街道占13.34%，学校占10.72%。城市儿童的交通安全事故发生率高于农村地区，而农村地区的儿童溺水发生率高于城市。如何让儿童远离意外伤害，我们可以做好以下三级预防。

一级预防是指在伤害发生前采取措施，减少伤害危险因素暴露。例如，确保

家庭环境安全，避免接触尖锐物品、火源、热源、电源或易燃易爆物；安装防护栏，地板做好防滑措施等；避免接触可能引起窒息的食物（如硬糖），药品放置孩子够不到的地方；教育孩子正确过马路；安装并正确使用儿童安全座椅；远离深水区域，避免孩子单独游泳或玩水；参加体育活动时，穿戴适当的保护设备，如头盔、护膝等。

二级预防是指伤害发生时，通过及时救治，减少伤残。例如，教育孩子在发生意外情况时如何寻求帮助和拨打紧急电话120；确保孩子知道如何联系家长或其他可信赖的成年人，如何寻求帮助；家长和其他照看孩子的成年人应学习基本的急救技能，学习识别和应对各种常见意外和伤害的迹象，如呼吸困难、过敏反应、中毒迹象等。

三级预防是指在伤害发生后，通过积极治疗，提高生存质量和生存率。例如，孩子受伤后尽快将其送到医院，通过及时诊断和专业治疗，控制伤害并防止进一步并发症。如伤害造成了长期影响，及早开展物理治疗、语言治疗等，帮助孩子尽量恢复正常功能。及时进行心理咨询和心理治疗，家长和照顾者应与医生密切合作，遵循医生指示和建议，确保孩子得到持续全面照护。

湖南省儿童医院 黄晓元

产后如何快速恢复到孕前状态？

怀孕和生产对女性来说都是一次巨大的挑战，产后如何快速恢复到产前状态是每个女性最为关心的问题，包括身体的恢复以及心理的恢复。本文将重点讨论如何通过科学的方法帮助产后女性快速恢复到孕前状态。

怀孕会让女性身体产生一系列变化，如子宫增大、乳房发育等，想要快速恢复到产前状态，最主要的是注意休息，充足的休息是身体恢复的基础；其次是适当运动，运动可以帮助身体各部位器官尽快恢复到孕前状态；最后是合理饮食，既要保证营养的摄入，又要避免营养过剩。

除了以上几点，产后定期复查也很重要。产妇应该在产后42~56天去医院进行产后检查，以明确恢复情况是否良好，是否出现了相关产后疾病，如盆底功能障碍性疾病、产伤性腹直肌分离、产后疼痛、产后抑郁等，以便尽早进行医学干预。一旦出现相关产后疾病，可以先通过物理治疗缓解疼痛、促进血液循环，如乳房按摩不仅可以减轻涨奶带来的痛苦，还可以预防乳腺炎的发生；对于产后恶露不止、子宫收缩乏力等并发症，可以通过适当药物进行干预；最后，对于子宫脱垂、膀胱膨出等严重产后问题，可进行电刺激和电子生物反馈疗法。总之，不同的产后相关疾病，预防和治疗的方法会有所不同，只要针对病因，及时治疗，才会事半功倍。

石家庄市儿童医院
(石家庄市妇幼保健院) 李莉

子宫内膜息肉的治疗方法有哪些？

子宫内膜息肉是一种妇科常见病，是子宫局部内膜过度生长所致，与雌激素水平过高密切相关，主要表现为不规则阴道流血、不孕。那么，子宫内膜息肉为何会导致不孕？又该如何治疗呢？

子宫内膜息肉对女性生育能力的影响是多方面的。首先，息肉会改变子宫内膜的结构，使其变得不规则、脆弱，从而影响胚胎的着床。其次，息肉会限制子宫腔的空间，使胚胎的发育受到限制，当息肉体积较大时，会导致胚胎无法正常发育，从而引发流产。另外，如果内膜息肉合并感染，会改变宫腔内的环境，不利于精子存活和受精卵着床，最终造成不孕。

目前治疗子宫内膜息肉主要包括期待观察、药物治疗和手术治疗，具体的治疗方案需根据患者是否绝经、有无症状、有无生育要求、有无恶变风险而定。对于息肉直径小于1厘米者，可能于1年内自行消退，无需特殊治疗，但需3~6个月复查，如有变化，要考虑进一步治疗，需要提醒的是，绝经后的子宫内膜息肉不建议期待治疗。对于一些轻度的子宫内膜息肉，可用药物来调整月经周期、恢复排卵功能，并帮助恢复子宫内膜。手术是最常见，也是最有效的治疗方法，主要适用于一些息肉体积较大或症状严重者，手术方式有宫腔镜下子宫内膜息肉切除术、宫腔镜下子宫内膜切除术等。

石家庄市第四医院 吴莎 朱玉芬

西医治疗妇科疾病方法多

妇科疾病是女性常见的健康问题，包括各种炎症、肿瘤、内分泌失调等。面对这些疾病，西医是如何治疗的呢？

要治疗这些妇科疾病，我们首先要了解这些疾病的常见症状和体征。妇科炎症通常表现为疼痛、瘙痒、分泌物异常等；肿瘤则表现为肿块、出血、疼痛等；内分泌失调主要表现为月经不调、情绪波动、失眠等。

西医治疗这些疾病的方法主要包括药物和手术。常用的药物包括抗生素、抗炎药、抗肿瘤药等，针对不同的病因和症状进行治疗；手术则主要用于各种肿瘤和某些严重的炎症。具体选择哪种治疗方法，医生会根据患者的具体情况而定。

除了药物治疗和手术治疗，西医还强调心理调适在妇科疾病治疗中的重要性。许多妇科疾病的发生和发展都与心理因素有关，因此，保持良好的心态，学会应对压力，对预防和治疗妇科疾病都有积极作用。

此外，西医还有许多预防和保健措施。首先，健康的生活方式，如充足的睡眠、均衡的饮食、适量的运动等，都对预防妇科疾病有重要作用。其次，定期进行妇科检查也是预防妇科疾病的重要手段，通过定期检查，可以及时发现和治疗疾病，避免病情恶化。总之，不论是哪种方法，都需要患者和医生密切配合，共同维护女性的健康。

三河市中医医院 丁洪岩