



妇科病易困扰女性 要学会自我调理

妇科病是困扰女性健康的常见问题，它包括了从生理周期失调到复杂的生殖系统疾病。对女性朋友来说，掌握一些自我调理的方法是非常重要的，不仅有助于预防妇科疾病的发生，还能够起到一定的辅助治疗作用。

健康的生活方式

1. 合理饮食 均衡的饮食对身体健康至关重要。女性应摄取足够的营养物质，包括蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维等，增加新鲜水果、蔬菜、全谷类食物和优质蛋白质食物的摄入，不要贪食冷饮以及烧烤、辛辣食物。

2. 适度运动 适度的运动可以增强体质，对预防妇科疾病有积极的作用。建议女性每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳、慢跑等。同时加强盆底肌肉锻炼，有助于改善妇科问题。

3. 规律作息 充足的睡眠和规律的作息有助于调节内分泌，维持身体健康。女性应避免熬夜，保证充足的睡眠时间以及规律的作息习惯。

4. 戒烟限酒 吸烟和过量饮酒对身体健康有害，可能加重妇科病的症状。女性应戒烟限酒，以降低妇科病的患病风险。

5. 避免过度减肥 保持适当的体重对于女性的健康至关

重要，过度减肥可能导致体内脂肪含量过低，影响内分泌和生殖系统的正常功能。

6. 心情愉悦 良好的心理状态可以提高身体免疫力，预防各类疾病的发生。女性应学会调节情绪，保持积极乐观的心态，避免过度焦虑、抑郁等不良情绪的影响。

良好的卫生习惯

1. 日常清洁 保持外阴部的清洁和干燥，有助于预防感染和妇科疾病的发生。建议每天用温水清洗外阴，避免使用刺激性强的清洁剂，清洗时从前向后清洗，避免将肛门处的细菌带入阴道。

2. 内裤选择 尽量选择透气性好、纯棉材质的内裤，避免穿过紧或化纤材质的内裤，且做到每日更换，保持外阴清洁卫生。

3. 经期护理 经期是女性身体较为虚弱的时期，也是妇科病易发的时期。女性在经期应特别注意卫生，使用合适的卫生巾，避免过度使用护垫；同时，保持心情愉悦，避免过度劳累和剧烈运动。



4. 性行为卫生 保持性行为卫生对于预防妇科病非常重要，如性行为前后清洗外阴、正确使用避孕套、固定性伴侣等，以减少感染妇科疾病的风险。

5. 注意公共卫生 在游泳池、酒店、桑拿房等公共场所，尽量避免共用毛巾和浴巾等物品。

传统中医护理技术

传统中医艾灸可以起到温经活血、驱除宫寒的功效，常用穴位包括子宫穴、关元穴、气海穴、三阴交穴、神阙穴等。现代人很多久坐不动，缺乏运动，很容易导致臀部血液瘀滞，通过艾灸的方法可以改善局部血液循环不畅和瘀血停滞等问题。另外，如经血在子宫内寒凝排出不畅，会引起痛经、月经淋漓不尽等症状，艾灸有温宫散寒的作用，对下腹痛、痛经、腰痛均有一定功效。

湖南省郴州市桂阳县中医医院
妇产科 刘小莉

妊娠高血压的预防与护理

妊娠高血压是妊娠期常见的并发症之一，包括妊娠期高血压、先兆子痫和子痫，会给孕妇和胎儿带来严重的健康问题，因此，了解妊娠高血压的预防和日常护理知识至关重要。

预防妊娠高血压不仅可以减少孕妇和胎儿并发症的风险，如胎盘早剥、胎儿宫内发育迟缓等，还能减轻医疗负担，降低家庭和社会成本，预防方法如下。

1. 定期产检 女性怀孕后一定要遵医嘱定期产检，及时了解血压、尿常规等情况，一旦发现妊娠高血压迹象，应积极采取措施。

2. 控制体重 怀孕期间保持适当的体重增长，有助于预防妊娠高血压的发生。

3. 合理饮食 合理安排饮食，保证营养均衡，戒烟限酒，保证蔬菜、水果、谷类和蛋白质的摄入量，尽量减少高盐、高脂、高糖食物的摄入。

4. 适量运动 适当的运动有助于控制体重，增强心肺功能，有效预防妊娠高血压的发生。

5. 良好心态 日常生活中要保持良好的心理状态，避免过度紧张和焦虑。

6. 注意休息 怀孕后要保证充足的睡眠，避免熬夜。

妊娠高血压是一种可防可控的疾病，只要采取适当的预防措施，注意日常护理，就能避免或减少该病的发生风险。女性怀孕后要密切关注自己的身体状况，一旦发现异常要及时就医；同时，家人和社会也应给予孕妇更多的关心和支持，帮助她们度过这个特殊的时期。

四川省眉山市东坡区妇幼保健院
计划生育服务中心 岳桂兰

小儿上呼吸道感染的 预防和治疗

上呼吸道感染是儿童时期常见的疾病之一，通常称为感冒或喉炎，是由病毒或细菌感染呼吸道引起的疾病，主要影响儿童的鼻、喉和咽部。了解小儿上呼吸道感染的症状、原因及治疗方法对于保障儿童的健康非常重要。

小儿上呼吸道感染的症状主要有鼻塞、流涕、咳嗽、喉咙痛、发热、头痛等不适，有时还会出现呕吐、腹泻或食欲不振等消化道症状。这些症状的严重程度因个体差异而有所不同，轻者可能只有轻微不适，重者会引起高热、呼吸困难或其他并发症。

小儿上呼吸道感染的原因有哪些呢？大多数情况下，上呼吸道感染是由病毒引起的，如流感病毒、副流感病毒等。这些病毒通过飞沫在人与人之间传播，即一个孩子咳嗽或打喷嚏时，病毒会随飞沫传播给周围的孩子。

目前，治疗小儿上呼吸道感染的方法主要有两种——物理治疗和药物治疗。物理治疗包括充足的休息、良好的营养、适当的补水等，如咽喉疼痛明显者，家长还可以给孩子用温热的盐水漱口；药物治疗主要包括解热镇痛药和抗感冒药物。

小儿上呼吸道感染不是严重的疾病，大多可以通过及时治疗痊愈；若患儿症状持续不缓解或加重时，应及时就医并遵循医生的建议进行治疗。

广州市妇女儿童医疗中心 孙静

接种疫苗前后 这些事项要知道

接种疫苗是保护儿童免受疾病侵害的重要手段之一。为确保接种安全和效果，家长们必须了解和遵守接种疫苗前后的一些注意事项。

接种前

1. 身体检查 接种疫苗前，家长应带孩子前往医院进行身体检查，如有发热、咳嗽、腹泻等情况，需暂缓接种。同时，如果孩子有过敏史或特殊疾病史，应提前告知医生。

2. 携带相关证件 接种疫苗前应携带孩子的预防接种证和其他相关证件，以便医生进行登记和核实。同时，家长应提前了解疫苗的种类、作用、接种时间和接种方式等信息，以便更好地配合医生的工作。

3. 避免禁忌症 接种前，家长应告知医生孩子是否有疫苗禁忌症，如过敏体质、免疫缺陷等。如有特殊情况，应暂缓或取消接种。

4. 保持卫生 家长在接种前一天给孩子洗个澡，确保孩子的

皮肤卫生和衣物清洁，以免接种后引起细菌感染。

接种后

1. 观察孩子的反应 疫苗接种完成后，应在医院留观 30 分钟，如孩子无异常反应再离开。回家后密切观察孩子的身体状况，如出现轻微发热、皮疹、呕吐等，属于正常的免疫反应，无需特殊处理，可自行缓解；如症状较重，应及时就医。

2. 保证接种部位的清洁 接种后要保证接种部位的清洁，但 24 小时内应避免洗澡，3 天内不游泳或坐浴；如接种部位出现瘙痒，告诉孩子不要挠抓，以免感染。

3. 合理饮食 家长应保证孩子的营养和充足的水分，以促进疫苗的吸收和免疫系统的正常运作。避免给孩子食用过于油腻、辛辣的食物，以免影响免疫效果。

4. 充足休息 孩子接种疫苗后应注意休息，避免剧烈运动，待身体状况稳定后再恢复运动。

5. 定期复查 家长应按照医生的建议定期带孩子回医院复查，以确保疫苗接种的效果和孩子的健康状况。如有必要，医生可能会建议进行额外的检查或补种疫苗。

6. 留意下次接种时间 家长应留意孩子的疫苗接种时间表，按照规定的时间完成后续接种。如有特殊情况无法按时接种，应与医生沟通并重新安排时间。

7. 警惕疫苗副作用 虽然疫苗的副作用很少见，但家长仍需警惕。如果孩子出现严重的过敏反应、高热惊厥等情况，应及时就医。

通过了解和遵守这些注意事项，家长可以更好地照顾孩子，确保他们在接种疫苗前后得到充分地保护和关注。同时，家长也应保持与医生的良好沟通，随时了解孩子的疫苗接种情况和健康状况。

湖南省怀化市沅陵县明溪口镇
公共卫生管理所
外科护理 陈芳菲