

■ 妇科门诊

同房痛 当心外阴白斑

王女士反复外阴疼痛瘙痒10余年，甚至无法正常性生活，曾到多家医院就诊，消炎、润滑、激素等药物都用了，但问题始终没有得到解决。近日，王女士再次来到医院，经一系列检查诊断为外阴白斑（萎缩型），经过中西医药并用、外阴射频等治疗，外阴白斑终于得到控制，也可以正常性生活了。

什么是外阴白斑

外阴白斑是一组外阴皮肤黏膜的慢性炎症性疾病，可发病于任何年龄，主要表现为外阴皮肤变白，反复外阴和（或）肛周瘙痒、灼热疼痛，严重时可影响性生活。

同房痛是指在同房时引发或加重的私处疼痛，也可能是下腹部、背部疼痛，常见于女性。性交痛的原因很多，其中一个是外阴白斑。外阴白斑包括增生型、萎缩型以及混合型，萎缩型外阴白斑是导致性交痛的主要病变类型。

外阴白斑

对性生活有哪些影响

1. 性欲减退 外阴白斑容易出现于皮肤萎缩变薄的位置，如阴蒂、后联合及小阴唇。阴蒂萎缩

可导致性兴奋不敏感、性欲降低，分泌物减少会加重同房不适感。

2. 皮肤皲裂 外阴白斑中后期会出现皮肤萎缩变薄、弹性差，同房时容易引起阴道口下方皮肤皲裂，外阴充血会引起灼热不适，从而引发同房痛。

3. 阴道挛缩 外阴白斑进一步萎缩、粘连时，不仅会引发性交痛，严重者无法同房，同时伴有小便困难，需要手术分离。

患上外阴白斑怎么办

1. 规范诊治，持之以恒 外阴白斑是一个慢性、反复性、进展性的疾病，需及时就医，早发现早治疗，树立持之以恒的信念，选择专业医院对病情进行精准的评估与诊断，不同病变类型、不同病变阶段采取相应的治疗方案。

2. 中西结合，身心同治 多数外阴白斑患者合并焦虑抑郁、失眠，严重影响患者身心健康与家庭和谐，需中西结合，身心同治。目前临床主要有外用西药、中药坐浴、中药内服等方法，如激光、光动力、PRP、射频、磁刺激、平滑肌电刺激、外阴按摩等现代物理治疗；针灸、外阴艾灸、梅花针等中医外治法；必要时可行外阴粘连分离术。

3. 重视自我，正视健康 重视自我健康状态，正视私处不适感，同时注重家族遗传问题。由于该病有10%概率遗传，如果家族中有该类疾病患者，应密切关注发病情况，特别是青少年，早诊早治，避免发生外阴结构改变。

广东省妇幼保健院
中医科 纪淑玲

免疫性血小板减少症的护理措施

在小儿血小板减少的相关疾病中，最常见的是免疫性血小板减少症，严重影响患儿健康。要改善疾病预后，除了要早诊断、早治疗外，日常护理也非常重要。那么，这类患儿在日常生活护理中该注意什么呢？

1. 饮食护理 饮食要求清淡、易消化、少刺激、少渣、高蛋白、高维生素，如蔬菜、去皮水果、绿豆汤、莲子粥等。避免进食粗硬、油炸、腌制或辛辣食物，因此类食物不仅不易消化，还极易引起口腔血泡，甚至诱发消化道出血。

2. 充分休息 要注意休息，减少活动，保证充足的睡眠时间，避免熬夜，以免加重病情。

3. 注意洗澡水温 给患儿洗脸、洗澡的水温不宜过高，以接近体温为宜，因水温过高会使表皮血管扩张，加重出血。洗澡时动作要轻柔，洗澡时间不宜过长。

4. 注意个人卫生 勤洗澡，勤换洗衣物，避免发生细菌感染；避免或少去人多密集的地方，外出时佩戴口罩；衣着宜宽大、柔软、舒适，减少对皮肤的摩擦；勤剪指甲，避免抓破皮肤，预防皮肤抓伤或其他外伤。

5. 按时服药 遵医嘱按时服药，不得擅自减量或停药，并注意观察患儿有无不良反应。如出现不适，应及时复诊。

6. 心理护理 情绪过于激动或哭闹会加重出血，家长可通过言语、抚摸、讲故事等方式给与患儿充分的心理安慰，尽量满足儿童的要求。

湖南省儿童医院血液肿瘤科 常青云

羊水过少能顺产吗？

羊水是指怀孕时子宫羊膜腔内的液体，它是维持胎儿生命所不可缺少的重要成分。妊娠晚期羊水量少于300毫升者，称为羊水过少。那么，羊水过少可以顺产吗？

什么是羊水过少

羊水是由胎儿和母体共同产生的液体，在胎儿的不同发育阶段，羊水的来源也各不相同。在妊娠第1~3个月，羊水主要来自胚胎的血浆成分，后期主要以胎儿的尿液为主，羊水对于胎儿的发育和保护至关重要。

羊水过少，也称为羊水减少症，是指子宫内羊水的量明显低于正常水平，主要与胎儿结构异常、胎盘功能障碍等有关，羊水量过少会对胎儿的健康产生一定的影响。

羊水过少该怎么办

超声是诊断羊水是否过少的主要方法，医生可以通过观察羊水的深度和胎儿的发育情况来判断。

轻度羊水过少可以通过定期超声检查、胎心监测和产前诊断来确保胎儿的健康。同时，孕妈妈应配合自行计数胎动，并保持良好的饮食习惯，避免过度劳累和压力，保持充足的休息和睡眠，有助于提高羊水的产生和维持胎儿的健康。

羊水过少可以阴道分娩吗

若怀孕已满37周，胎儿储备能力尚好，无明显宫内缺氧者，可经阴道试产。如合并胎盘功能不良、胎儿窘迫或破膜时羊水少且严重污染，估计短时间内不能分娩者，应采用剖宫产。若胎儿不满37周，需遵医嘱对因对症治疗，尽量延长孕周，必要时终止妊娠。

王娜

小儿痰涂片检查该注意什么？

呼吸道感染是儿童最为常见的一类疾病，而明确感染的病原菌对疾病的诊断和治疗至关重要。痰涂片检查能够较为直观了解患儿病原体感染情况，对指导临床治疗有重要作用。由于儿童依从性差，配合程度低，取痰液时应注意以下事项。

1. 采集标本时要仔细核对患儿姓名、年龄、科别、床位等，并取得患儿的信任与配合。

2. 初次查痰的患儿，一般留取3个痰标本，分别是即时痰（就诊当日留取的痰）、夜间痰（前一天晚间咳出的痰）以及清晨第一次咳出的痰。其中，清晨留取的痰效果最好，因为经过一夜的蓄积，一般清晨痰液较多，痰内细菌、脱落细胞也较多，能提高检出的阳性率。

3. 为减少或避免痰液受到口咽部分泌物的污染，应采取相应措施，具体如下。

对于年龄稍大的患儿，应向其解释痰和唾液的区别，并指导正确的咳痰方法：晨起后清洗口腔或清水漱口3次，咳前深吸气，用力咳出呼吸道深部的痰液。咳出的痰液收集到灭菌、有盖的一次性广口容器中。

对于年龄较小不会咳痰的患儿，可以用鼻咽吸取物代替痰液：将无菌吸引管连接到无菌收集容器，将吸痰管轻轻由鼻孔插入至鼻咽部，调节负压开始吸引，吸取物置入无菌收集容器内，立即加盖密封，及时送检。

对于痰少或无痰的患儿，可将3%~10%的盐水加温至45℃左右后超声雾化吸入，以刺激咳嗽，使痰液稀薄、痰量增多而易于咳出。

湖南省儿童医院病理科 刘敏

解锁生娃新姿势“怎么舒服怎么生”

分娩时宫缩痛加上内心的恐惧，让很多孕妈身心俱疲，甚至留下了挥之不去的阴影。其实，在孕妈及宝宝一般情况良好的前提下，可以在医护人员的专业指导下选择最舒适的分娩姿势，简单来说就是“怎么舒服怎么生”，医学上称为自由体位分娩。

常见的分娩体位有哪些

1. 卧位 包括侧卧位、侧俯卧位、仰卧位。

2. 截石位 采取半卧位，抬高床头呈45度以上。

3. 坐位 孕妇双脚平放，坐着并身体向前倾屈，双臂放松地放在大腿上或放在面前的支撑物上；或孕妇分开双腿向后骑坐在椅子上，身体放松地向前趴在椅背上。

4. 蹲位 蹲位时产妇双下肢和足均有着力点，可自由降低重心，感受平时排便时用力习惯。

5. 站立位 让孕妇站着，身体向前趴在同伴身上，或者是分娩球上、柜子上。

自由体位分娩的好处

1. 减轻背痛和腰骶部疼痛，减少产妇紧张、恐惧与不安的情绪。

2. 可纠正异常胎位，改善子宫-胎盘血流，增加胎儿氧供，有利于对胎儿进行宫内复苏。

3. 可增大子宫脊柱（骨盆）的倾斜角，促进胎头下降，加速产程进展。

自由体位分娩要注意什么

1. 产前充分评估母胎情况，有内外科合并症、破水后胎头衔接不良者，最好选择传统体位。

2. 一些难度较高的体位（例如跪趴位、蹲坐位等），要在医护人员的协助下完成，不要自行尝试。

3. 产程中动态评估产妇的体力情况，及时更换体位以保证分娩安全。

4. 分娩过程中严密监测胎心变化情况，如有异常，及时停止。

河北省清河县中心医院
产科 梁伟娜

