

■优生优育

电影《小小的我》主人公患脑瘫 生孩子“不会用力”真的会引起脑瘫吗？

【 年前，电影《小小的我》在各大影院热映，感动了无数观众，影片讲述了一个勇敢追求被平等对待的 20 岁脑瘫少年刘春和的故事。而春和妈妈在整部影片中从来没有笑过，她难过、自责、愧疚，因为生孩子时“不会用力”成了她一生的遗憾，在她看来，“不会用力”或许是导致刘春和脑瘫的“罪魁祸首”。这不禁让很多孕妈开始焦虑——如果生孩子不会用力怎么办？孩子会脑瘫吗？】

脑瘫是什么原因引起的

导致脑瘫的原因是多方面的，如遗传、染色体疾病、先天性感染、脑发育畸形，以及早产、难产、宫内缺氧等造成的围分娩期的脑损伤，如脑水肿、新生儿颅内出血、中枢神经系统感染、缺血缺氧性脑病等。此外，严重的新生儿黄疸，特别是胆红素脑病（核黄疸），也是引起脑瘫的原因之一。总体说来，缺氧会影响脑细胞的代谢过程，是导致脑瘫的一个重要因素。

然而，并不是所有出生时缺氧的婴儿都会发展成脑瘫。新生儿都具备一定的耐受能力和修复能力，这些能力比成人强得多，在遇到缺氧问题时大多能自行修复。当然，如果缺氧程度超过其修复能力上限后，如缺氧时间过长等，就可能造成脑损伤、脑瘫等脑部疾病。

“不会用力”会引起脑瘫吗

所谓分娩时用力，其实指的是第二产程，也就是宫口开全到胎儿娩出的这段时间。在这个过程中，需要孕妇在宫缩时主动用力，充分利用腹肌和肛提肌的力量，配合宫缩，将胎儿往下推。由

于宫口已开全，胎头已经下降至阴道内，压迫直肠，所以孕妈会有便意，尤其在宫缩的时候，“想大便”的感觉尤为明显。

孕妈有时觉得自己不会用力，其实是找不到用力的点，或者太疲劳，用力的强度或持续时间不够，也有少数孕妈会觉得不好意思用力。但不管是什么原因，这些通常都只会造成产力不强，力量差一些，不会直接造成胎儿缺氧。

胎儿是否缺氧主要看胎心是否变化（如胎心下降），同时也会结合羊水性状来综合判断。宫缩时，子宫处于短暂缺氧的状态，宫缩过后，子宫肌纤维松弛，血供恢复，正常的胎儿在宫内完全可以耐受宫缩的过程，不会引起宫内缺氧。

生产时“不会用力”怎么办

生孩子时“不会用力”可能导致分娩过程中产力不佳，产程进展不顺利，产程进展缓慢甚至停滞，增加孩子宫内缺氧的风险。但是孕妈不用担心，产房有专业的导乐，会教你该如何用力，什么时候用力，用多久，往哪个方向使劲等。第二产程通常要持续 2~3 个小时，



所以，孕妈们有充分的时间来慢慢体会“用力”的要点。这个“用力”是有技巧的，不是越大越好，孕妈可以采取任何姿势，坐着、趴着或躺着，只要自己舒服就行。

除此以外，分娩全程都有胎心监护，以观察胎心是否变化。产房内有专门的医生团队，一旦发现产程进展缓慢，或者出现胎心不稳定时，医生会进行动态综合评估，采取措施干预，必要时可能需要借助一些助产方式，甚至剖宫产来结束分娩，从而降低胎儿缺氧、脑瘫的发生风险。

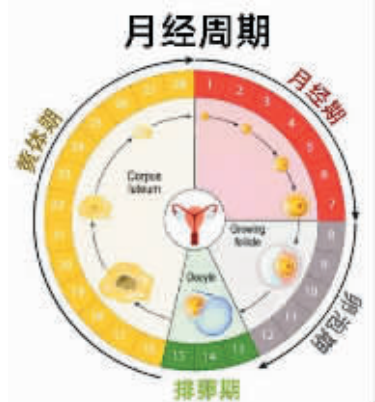
江苏省妇幼保健院 瞿琳

“大姨妈”驾到！揭秘月经周期

月经周期是一个奇妙而又复杂的生理过程，它伴随着女性从青春走向成熟。了解月经周期的相关知识，能够帮助女性更好地关爱自己的身体，每位女性都要以科学的态度对待它，学会与这位按时到访的“朋友”和谐相处。

月经周期是指从本次月经第一天开始，到下一次月经第一天来临之间的这段时间。正常情况下，这个周期通常为 21~35 天，平均为 28 天，只要周期相对规律，都属于正常范围。具体来说，月经周期包括月经期、卵泡期、排卵期、黄体期四个阶段。

1. 月经期 月经周期的第一天，便是月经期的开始，是子宫内膜在激素的调控下，发生周期性脱落并伴有出血的过程。正常情况下，月经期会持续 3~7 天，出血量因人而异，通常在 20~60 毫升之间。这个阶段，女性的身体会出现一些不适症状，如腹部疼痛、坠胀，乳房胀痛，情绪波动等。这些都是正常的生理反应，是身体在适应激素



变化的过程。此时，女性需要格外注意休息，避免过度劳累，注意保暖，饮食上避免辛辣、生冷等刺激性食物，避免性生活。

2. 卵泡期 月经期结束后，便进入了卵泡期，这一阶段，卵巢内的卵泡开始生长发育。在垂体分泌的促卵泡生成素的作用下，众多卵泡竞相生长，但最终只有一个卵泡能够发育成熟并排卵。随着卵泡的逐渐长大，它会分泌雌激素，使子宫内膜逐渐增厚，为受精卵的着床做好准备。卵泡期的长短因人而异，一般在月经周期的第 5~14 天左右。

3. 排卵期 当卵泡发育成熟

后，便会在促黄体生成素的作用下发生排卵，通常发生在下次月经来潮前 14 天左右。在排卵期，女性的身体会出现一些特殊的变化，如基础体温在排卵后会略升高 0.3℃~0.5℃，宫颈黏液会变得稀薄、透明，呈拉丝状，以利于精子通过。此外，有些女性会感到一侧下腹轻微疼痛，称为排卵痛，是卵泡破裂时对腹膜的刺激所致。排卵期是女性受孕的最佳时机，对于有生育计划的夫妇来说，了解排卵期的相关知识非常重要。

4. 黄体期 排卵后，卵泡壁塌陷，形成黄体，即为黄体期。黄体能够分泌孕激素和雌激素，使子宫内膜继续增厚，变得更加松软、肥沃，为受精卵的着床和发育创造条件。如果卵子在排卵后没有受精，黄体则在排卵后 14 天左右开始萎缩，孕激素和雌激素的分泌量也随之减少。子宫内膜由于失去了激素的支持，便会发生脱落，形成月经，新的月经周期又将开始。黄体期一般为 14 天左右。

湘南学院 李祎宏

什么是宫颈鳞状上皮内病变？

做了宫颈活检的女性在拿到病理报告时，可能会在报告中看到慢性宫颈炎、宫颈息肉、鳞状细胞癌等诊断术语，对于其中频频出现的“鳞状上皮内病变”，她们常常感到疑惑不解，这到底是什么意思呢？

什么是宫颈鳞状上皮内病变

宫颈鳞状上皮内病变（简称 CIN）是一种常见的妇科疾病，是指子宫颈的鳞状上皮细胞在形态和数量上发生异常增生。根据宫颈鳞状上皮细胞异型性程度和累及的范围，CIN 可分为三级——CIN1 级：轻度不典型增生，异型细胞局限于上皮下 1/3 层；CIN2 级：中度不典型增生，异型细胞累及上皮下 1/3 至 2/3 层；CIN3 级：重度不典型增生或原位癌，异型细胞累及全层上皮，但未突破基底膜。CIN1 级属于低级别鳞状上皮内病变，CIN2 级和 CIN3 级属于高级别鳞状上皮内病变。其中，高级别鳞状上皮内病变被定义为癌前病变，与宫颈癌的发生密切相关。

宫颈鳞状上皮内病变患者通常无特殊临床症状，部分可出现同房出血、阴道排液增多、伴有异味等现象。然而，这些症状并不具有特异性，不能凭此诊断 CIN。

宫颈鳞状上皮内病变的原因

宫颈鳞状上皮内病变的主要病因是高危型人类乳头瘤状病毒（HPV）感染。HPV 感染可引起宫颈表面的鳞状上皮细胞出现异常增生，继而引起 CIN。此外，慢性宫颈炎、盆腔炎等慢性炎症刺激也可能促进 CIN 的发生，这些炎症通常与细菌上行感染、抵抗力差等因素有关。

如何确诊宫颈鳞状上皮内病变

1. 阴道镜检查：通过阴道镜观察宫颈表面的血管形态和上皮结构，对碘试验异常或可疑部位进行活检。
2. HPV（人乳头瘤病毒）检测：检测结果为高危型者应引起重视，必要时复查或行宫颈活检。
3. TCT 检查：即液基薄层细胞学检查，用于发现宫颈细胞形态异常变化，可以筛查出具有上皮内病变的患者。
4. 病理组织活检：对阴道镜下发现可疑部位或 HPV 及 TCT 阳性的患者进行宫颈取样，通过病理学检查以明确诊断。

宫颈鳞状上皮内病变该如何治疗

宫颈鳞状上皮内病变的治疗应结合病变程度，以及患者的年龄、生育要求、个人意愿等因素综合考虑。

对于 CIN1 级患者，可进行定期随访观察，部分可能自然消退。复查过程中持续存在或进展为更高级别的病变者，需考虑手术治疗。对于 CIN2 级和 CIN3 级患者，推荐手术治疗，如宫颈环形电切术（LEEP）或冷刀锥切术（CKC），旨在切除病变组织，防止其进展为宫颈癌。

如何预防宫颈鳞状上皮内病变

预防宫颈鳞状上皮内病变的关键在于避免高危型 HPV 感染。例如，女性应定期进行宫颈癌筛查，尽早接种 HPV 疫苗，以降低感染风险。同时，保持良好的生活习惯、增强自身免疫力也是预防 CIN 的重要措施。

对于已确诊 CIN 的患者，也不要过于担心，保持平和心态，积极配合治疗，注意个人卫生，保持营养均衡，可以预防病情进一步进展。需要提醒的是，治疗后仍需定期复查，以及及时发现并处理复发或进展病变。

岳阳市人民医院病理科 蒋倩