

儿童性早熟：不容忽视的成长信号

□ 隗晓华

近年来，随着生活水平的提高和环境的变化，儿童性早熟的发病率逐渐上升，已成为我国发病率第二的儿童内分泌疾病，仅次于肥胖。性早熟不仅影响孩子的身体健康，还对其心理和社会发展带来深远影响。本文将从性早熟的定义、原因、表现及预防等方面，为家长提供医学科普知识。

一、性早熟的定义

性早熟是指儿童在未达到正常青春期末年龄时，过早出现第二性征发育的现象。一般来说，女孩在8岁前、男孩在9岁前出现第二性征发育，即可诊断为性早熟。这些第二性征包括女孩的乳房发育、阴毛生长、月经来潮等，以及男孩的睾丸增大、阴茎增粗、声音低沉、胡须生长等。

二、性早熟的原因

性早熟的原因复杂多样，主要包括以下几个方面：

- 遗传因素**：家族中有性早熟史的儿童，患病风险较高。一些基因突变可能导致性腺过早发育。
- 环境因素**：现代生活环境中，饮食结构的变化、过早接触化学物质、过度的家庭压力等都可能对孩子的生理发育产生不良影响。例如，过量摄入高糖、高脂肪食物和富含激素的食物，会干扰性激素的正常分泌。
- 心理因素**：心理紧张、抑郁、孤独等情绪问题也可能与性早熟有关。家长应关注孩子的情感需求，提供积极的心理支持。

三、性早熟的表现

性早熟的孩子通常会表现出以下表现：

- 第二性征提前出现**：女孩表现为乳房

发育、阴毛生长、月经来潮等；男孩表现为睾丸增大、阴茎增粗、声音低沉、胡须生长等。

- 身高增长过快**：性早熟的孩子在早期可能会因为体内激素变化导致身高增长加速，但骨骼成熟会过早减速，最终身高可能不如同龄人。

- 心理变化**：性早熟的孩子可能会因为与同龄人的差异而感到困惑、焦虑或自卑。

四、性早熟的预防与干预

性早熟没有直接预防的方式，但可以通过以下措施降低其发生风险：

- 合理饮食**：保持饮食营养均衡，减少高糖、高脂肪食物的摄入，多吃富含膳食纤维的食物，合理搭配蛋白质和维生素。
- 稳定家庭环境**：避免给孩子施加过大的压力，保持家庭环境的稳定和谐。

- 增加户外活动**：鼓励儿童参加体育锻炼，如羽毛球、篮球、跳绳等，有助于维持健康的生活方式。

- 定期体检**：建议6岁以上儿童每年做一次骨龄检测，若骨龄超过实际年龄1年以上，应尽早至儿童生长发育专科门诊就诊。

五、结语

儿童性早熟是一个复杂的问题，需要家长、学校和医生等多方面的关注和努力。通过合理的饮食、良好的家庭环境和心理干预，可以最大限度地降低孩子性早熟的发生率。同时，一旦发现孩子有性早熟的症状，应及时就医，以便得到适当的治疗和护理，确保孩子健康成长。性早熟不容忽视，它是孩子成长过程中的一个重要信号，需要我们共同关注和应对。

(作者单位：河北北方学院附属第一医院)

骨折急救小知识

□ 王艳宇

骨折是指骨骼的完整性或连续性中断，是常见的外伤之一。当发生骨折时，及时的急救处理对于减轻患者痛苦、防止病情恶化至关重要。以下是关于骨折急救的一些小知识，帮助大家紧急情况下正确应对。

一、判断骨折

- 常见症状**：骨折通常伴随局部疼痛、肿胀、淤青及功能障碍。疼痛在活动后加剧，肿胀由骨折周围血管破损出血形成血肿和软组织损伤所致。淤青由初期鲜红色血肿渐变青紫瘀斑，随后血肿被分解变为青、绿或黄色。

- 特有体征**：畸形、异常活动及骨擦音。畸形指骨折处移位失去正常形态；异常活动

指骨折后非关节处出现类似关节的活动；骨擦音指骨折端之间的摩擦或碰撞声。

二、急救原则

- 抢救生命**：确保现场安全，转移患者至安全地点，避免进一步伤害。评估患者意识、脉搏及呼吸，立即拨打120急救电话。昏迷患者应保持呼吸道通畅，减少搬动，注意保温，必要时进行心肺复苏。

- 止血包扎**：对于开放性骨折，即骨折端刺破皮肤与外界相通的情况，应立即用消毒纱布或干净衣物压迫止血。若压迫止不住血，可用止血带环扎伤口近心端，并记录扎带时间，每隔40-60分钟放松1次，每次1-2分钟，避免肢体缺血坏死。

- 妥善固定**：使用木板、树枝、擀面杖等物品固定骨折部位，固定时不应过紧，木板和肢体之间垫松软物品。固定长度应超过骨折部位上下两个关节，以减少移位和减轻疼痛。找不到固定物时，可将受伤上肢绑在胸部，下肢与健侧下肢绑在一起。

- 迅速转运**：尽快将患者转运至附近医院进行诊治。在转运过程中，保持患者舒适和安全，避免过度移动或加重伤情。

三、注意事项

- 避免盲目复位**：非专业人士不要试图将骨折端复位，以免加重损伤或引发深部感染。
- 保持伤口清洁**：对于开放性骨折，可

用清水轻轻冲洗伤口表面污垢，再用无菌纱布覆盖，避免二次污染。

- 观察病情变化**：在转运过程中，密切观察患者全身状况和创口出血情况，注意保暖，避免喂食。

- 特殊骨折处理**：颈椎和脊柱骨折患者搬运时应有专人保护头部和脊柱，使用硬担架运送，避免造成脊髓损伤。

骨折急救需要迅速而准确，正确的处理能够有效减轻患者痛苦，防止病情恶化。掌握基本的骨折急救知识，对于保护患者生命安全具有重要意义。在紧急情况下，请务必拨打120急救电话，寻求专业医疗救治。

(作者单位：河北省康保县人民医院)

肌肉注射后的反应及处理方法

□ 陈晓霞

肌肉注射，也称为肌内注射，是临床常用的给药方式之一。由于药物直接注入肌肉组织，能够迅速通过毛细血管壁进入血液循环，从而达到治疗效果。然而，肌肉注射后也可能伴随一系列的反应，需要患者和医护人员注意并采取适当的处理措施。

一、常见反应

1. 疼痛

原因：肌肉注射时，针头穿透皮肤及肌肉组织，药液对局部产生刺激，引起疼痛。部分患者对疼痛敏感或精神紧张，疼痛感可能更强烈。

处理：轻微疼痛可视为正常反应，无需特殊处理。若疼痛明显，可采用局部热敷，每次15-20分钟，每天3-4次，以缓解疼痛。

2. 局部硬结

原因：长期在同一部位注射或药物刺激性强，可能导致局部组织增生，形成硬结。

处理：交替更换注射部位，避免长期在同一位置注射。已形成的硬结可采用热敷、轻柔按摩等方法促进消散。若硬结严重，可咨询医生使用消炎镇痛药物。

3. 局部感染

原因：注射时无菌操作不严格，注射用具或药物被污染，均可导致感染。

处理：感染部位出现红肿、疼痛等症状时，应立即就医。在医生指导下，定期换药，并使用抗生素类药物进行治疗。保持注射部位清洁干燥，避免抓挠。

4. 过敏反应

原因：患者可能对药物中的某些成分过敏，引发过敏反应。

处理：轻度过敏反应如皮肤瘙痒、红肿等，可遵医嘱使用抗过敏药物如氯雷他定片、盐酸西替利嗪片等。若出现严重过敏反应，如呼吸困难、休克等，应立即就医，进行紧急救治。

5. 神经损伤

原因：注射部位选择不当或注射操作不当，可能损伤局部神经。

处理：神经损伤可能导致肌肉萎缩、走路跛行等症状，一旦发生应立即就医。医生会根据损伤情况制定治疗方案，可能包括营养神经药物、物理治疗等。

二、预防措施

- 选择合适的注射部位**：避免长期在同一部位注射，以减少硬结和神经损伤的风险。
- 严格无菌操作**：注射前确保注射部位

和注射用具的清洁，遵守无菌操作原则。

- 控制药物剂量和速度**：避免一次性注射过多药物或注射速度过快，以减轻局部刺激。

- 观察患者反应**：注射后密切观察患者反应，如有不适及时处理。

三、结语

肌肉注射是临床常用的给药方式，但也可能带来一系列的反应。患者和医护人员应了解这些反应的常见原因和处理方法，以便在需要时采取适当的措施。

通过选择合适的注射部位、严格无菌操作、控制药物剂量和速度以及密切观察患者反应等措施，可以最大限度地减少不良反应的发生，确保治疗效果。

(作者单位：河北省张北县花园街社区卫生服务中心)

精神科疾病的探索之旅

□ 张萌

在繁忙的现代生活中，人们常常面临各种心理困扰，仿佛置身于一心灵迷雾之中。精神科疾病，作为一类严重威胁人类健康的疾病，其复杂性和多样性常常令人感到困惑和不安。本文将带您踏上一场关于精神科疾病的奇妙探索之旅，揭示其背后的科学奥秘。

一、精神科疾病的多样性与普遍性

精神科疾病种类繁多，包括但不限于精神分裂症、情感性精神障碍、焦虑症、抑郁症等。这些疾病不仅影响患者的感知、思维、情感和行为，还可能导致工作能力下降、人际关系紧张，甚至引发自杀等严重后果。全球范围内，抑郁症患者数量高达数亿人，其普遍性

和危害性不容忽视。

二、精神科疾病的科学探索

精神科疾病并非简单的“心情不好”或“情绪失控”，而是涉及遗传、环境、生物化学等多个层面的复杂脑部疾病。科学家们通过神经影像学、基因测序、生物化学分析等手段，不断揭示精神科疾病的发病机制。例如，研究发现抑郁症与大脑内神经递质（如血清素、去甲肾上腺素）的失衡密切相关；而精神分裂症则可能与遗传变异、大脑结构和功能异常有关。

三、治疗方法的多样性与创新

针对精神科疾病，现代医学提供了多种

治疗方法，包括药物治疗、心理治疗、物理治疗等。药物治疗通过调节大脑内神经递质的平衡来缓解症状；心理治疗则通过认知行为疗法、心理教育等手段帮助患者改变不良的思维和行为模式；物理治疗如电休克疗法(ECT)在某些情况下也能发挥重要作用。此外，随着科技的发展，一些新兴的治疗方法如经颅磁刺激(TMS)、虚拟现实疗法等也逐渐应用于精神科疾病的治疗中。

四、穿越迷雾的觉醒之路

对于深受精神科疾病困扰的患者来说，找到适合自己的治疗方法并非易事。然而，通过科学的探索和医生的指导，许多患者已经

成功走出了心灵的迷雾。他们学会了如何管理自己的情绪、调整自己的心态、建立健康的生活方式。更重要的是，他们学会了接纳自己、关爱自己，在逆境中找到了成长和觉醒的力量。

五、结语

精神科疾病虽然复杂而严重，但并非不可战胜。通过科学的探索和创新的治疗方法，我们有望为更多患者带来希望和光明。让我们携手努力，共同穿越心灵的迷雾，迎接更加美好的未来。在这个过程中，我们不仅要关注患者的身体健康，更要关注他们的心理健康和成长需求。只有这样，我们才能真正实现心灵的觉醒和成长。

(作者单位：河北省第三荣军优抚医院)