

关于避孕药具的小知识

□周爱明

避孕药具可以减少意外妊娠的发生,并防止梅毒、艾滋病等性病的传播,能够有效确保女性生殖健康。为满足育龄人群避孕节育、优生优育、生殖健康的需求,更好地保障女性身心健康,促进社会与家庭和谐,从2017年起,国家将免费提供避孕药具纳入基本公共卫生服务项目。国家免费提供的避孕药具种类有口服避孕药、外用避孕药、避孕套、注射用避孕药、皮下埋植剂、宫内节育器等。本文主要介绍了日常生活中较为常见的避孕药、避孕套、宫内节育器这三种避孕药具。

1.什么是避孕药具?

避孕药具主要是指具有避孕作用的药品和器具。它们一般能够通过抑制女性排卵,使宫颈黏液变稠,影响精子着床或杀死精子、阻止精子与卵子结合、改变宫腔内环境、阻止受精卵着床等方式,避免女性妊娠。

2.理想的避孕药具应具备的条件

第一,应用安全。不存在副作用或副作用微小。第二,具有可逆性。一旦停用,可以及时恢复生育能力。第三,效果理想。应用前无需过多准备且避孕效果比较可靠,不容易使女性意外妊娠。

3.避孕药具的选择

避孕药具的选择应依据个人具体需求,针对性选用。

3.1 避孕药

根据应用方式的不同,避孕药可分为口服避孕药、外用避孕药、皮下埋植避孕药以及注射用避孕药。其中女性常用的是口服避孕药与外用避孕药。

口服避孕药一般在女性月经来的第五天服用,每天一片,连续服用一个周期。除此之外,还有一种需要口服的紧急避孕药(如左炔诺孕酮片),通常用于无防护措施或避孕套脱落、破裂等避孕方法偶然失败后的紧急补救。这种紧急避孕药一般在性生活72个小时以内服用,而且服药越早,预防妊娠的效果越理想。大多单次口服2片或首次服用1片,间隔12个小时后再服用第2片。如果患者在服药后出现呕吐反应,还需要及时补服一次,并且一年只能服用两个周期。如果长期服用,对女性身体十分有害。

外用避孕药在应用时需要将药物放入女性阴道10分钟后再进行房事。重复房事者,需要再次放药。房事6个小时后,女性才可以清洗阴部,以免降低避孕效果。

避孕药的适宜人群:除了可疑生殖道恶性肿瘤者及有不规则阴道出血者外,有避孕意愿、需要长期避孕的健康育龄妇女,包括哺乳期妇女,都可以使用。

3.2 避孕套

作为避孕工具,与其他避孕方法相比,男用天然乳胶避孕套不但避孕效果十分理想,而且应用方便、安全有效,可以较好防止多种性病与艾滋病的传播。同时,可以避免男性包皮垢刺激女性生殖道,引起女性生殖器感染,十分有助于降低女性阴道炎、宫颈炎、宫颈癌等疾病的发生率。

避孕套的适宜人群:除了对乳胶过敏群体外,各个年龄阶段的育龄人群都可以安全应用。特别适合新婚期、哺乳期、更年期与本身患有相关心、肝、肾等疾病的妇女应用。

3.3 宫内节育器

宫内节育器是一种高效、安全、有效、经济、简单的避孕方式,而且它最明显的特征就是可逆性避孕。育龄期妇女有生殖意愿后,只需去正规医院取出宫内节育器,不久就可以同房受孕。

但需要特别提醒的是,育龄期妇女要选择正规医疗机构放置宫内节育器。一般在女性月经干净后3-7天无性生活,开始放置或人流后立即放置,就能马上产生避孕功效。而剖宫产女性最少需要术后6个月待子宫恢复良好后再放置。如果放置不规范,不但避孕作用受影响,还可能引起相关并发症。即使是规范放置,一些女性在放置后也可能会出现疼痛、月经变化及白带增多等多种不适症状。这些情况通常不需要特别处理,可以逐渐自行缓解。但如果患者症状严重,就需要及早咨询医生,对症治疗。

宫内节育器的适用人群:已生育孩子或有生育意愿采用高效、长效、安全、可逆避孕措施,并且月经规律,没有生殖系统异常,不存在放置禁忌证的健康育龄妇女都可放置。

总之,积极了解避孕药具知识,正确采用安全经济、简便可靠的避孕方式进行科学避孕,可以有效防止意外妊娠,切实降低女性人流概率,提高女性身心健康。

(作者单位:广西上林县西燕镇卫生院)

婴儿枕秃是缺钙吗

□孙清琳 李然

在儿童保健门诊中,医护人员经常会遇到枕部毛发缺失的婴儿,有的呈片状,有的呈条带状。新手爸妈十分焦虑:“我们小宝这是缺钙造成的吗?”这也成为他们经常提出的问题。那么,婴儿枕部毛发缺失到底是怎么回事呢?是缺钙造成的吗?今天,我们就就此问题展开探讨,以期为大家解开心中的疑惑。

枕秃常发于3-6月龄的婴儿中。枕秃,顾名思义,即婴儿枕部出现的片状或圈状毛发稀疏或脱落。

那么,枕秃是什么导致的呢?枕秃就是缺钙或者维生素D缺乏吗?其实,枕秃在婴儿中非常常见,民间有“十个婴儿九个秃”的说法,国内亦有报道婴儿枕秃发生率可高达47%,而导致婴儿枕秃的原因也是多样的。随着近些年家长育儿知识的普及和儿保医师的悉心指导,真正由于缺钙或者维生素D缺乏而导致的枕秃是不多见的,多数是由于生理原因造成的。

婴儿的胎发存在生长期和休止期,不同部位的胎发生长并非同步。28-32周左右的胎儿前额和顶部的毛发生开始脱落,并进入第二次生长期。后枕部的毛发往往会在出生后8-12周时才会脱落,这也与大多数宝宝枕秃出现的时间刚好吻合。婴儿平日里多以卧姿为主,枕部及侧面的毛发与枕头或床面接触较多,虽然婴儿在1岁前是不需要枕枕头的,但有的家长为了让孩子睡出好看的头型,会用书本或者比较

硬的谷物做枕头,加之婴儿头皮娇嫩、发根较浅,在接触及摩擦枕头或床面时,就容易引起毛发脱落。如果床单布料较硬或枕头材质过硬,那么就更容易引起毛发脱落。另外,婴儿头皮存在大量汗腺,新陈代谢也较为旺盛,头部出汗多,汗液会刺激头部皮肤及发根产生痒感,为缓解瘙痒,婴儿就喜欢在床面或枕面摩擦自己的头部,这也使得枕部毛发容易脱落。还有一部分婴儿面部的湿疹会蔓延至头皮,加重头皮的瘙痒感,这也使得婴儿更加喜欢摇晃或摩擦自己的头部,最终导致枕秃。

由此可见,婴儿的枕秃大多是生理原因造成的。随着婴儿的成长,大运动越来越多,躺卧的时间逐渐减少,一般6-8月龄时毛囊会重建,脱落的毛发会重新长出,生理性枕秃会自行缓解。生理性枕秃大多是自限性的,所以家长不必过于惊慌,在日常的照护中注意以下几点即可:第一,经常变换婴儿睡觉的姿势,可以避免由睡姿压迫摩擦而引起的脱发;第二,避免环境温度过高,避免婴儿睡眠后包裹太厚;第三,选择透气性好、硬度适中的枕头;第四,经常清洗婴儿头发,避免汗液刺激头部皮肤。

那么什么样的枕秃需要引起家长的注意呢?什么样的枕秃可能是由于钙缺或维生素D缺乏引起的呢?一般情况下,如果母孕期钙储备充足的话,单胎足月新生儿的钙储备量可以维持到出生后3个月,维生素D可以维持到出

生后2周。正常情况下,出生后适时补充维生素D及充分喂养的情况下,婴儿是不会缺钙的。如果母孕期缺钙,胎儿早产或双胞胎,生后又未及适时补充维生素D或喂养不足,婴儿就有可能发生缺钙。如果此时婴儿存在枕秃,那么就可能是缺钙或维生素D缺乏引发的了。如果婴儿同时还存在情绪暴躁、易哭闹、凶门闭合晚(前凶1岁半尚未闭合)、萌牙过晚(13月龄尚未乳牙萌出)、骨骼方面的改变(方颅、肋骨外翻、肋骨串珠、鸡胸、漏斗胸、手足镯征)等表现,就更加可以佐证此诊断了。

高度怀疑缺钙或维生素D缺乏引起的枕秃,就要尽快带婴儿到儿保门诊做进一步的检查,包括血清钙、磷、骨碱性磷酸酶、25-(OH)₂D₃、骨密度、骨骼X检查等。微量元素及骨密度检查虽然简单易操作,但准确性欠佳,一般不作为首选。如果检查结果证实存在缺钙或者维生素D缺乏的情况,则应及时补充维生素D及钙。但是,单凭枕秃就认为是缺钙而盲目给婴儿补充大剂量维生素D或钙是不可取的。因为大剂量补充维生素D容易导致维生素D中毒,盲目补钙则可能造成凶门过早闭合形成小头畸形、腹胀、便秘、血尿或泌尿系结石等危害。

综上所述,维生素D或钙缺乏会导致婴儿枕秃出现,但枕秃却不一定是缺钙或维生素D缺乏造成的,要具体情况具体分析。因为多数情况下枕秃是生理性的,只有少数情况下是病理性的,所以家长不要过于惊慌。希望本文能为家长答疑解惑。

(作者单位:清华大学附属北京清华长庚医院)

快速急救:掌握基本技能拯救生命

□唐钜付

急救是一项重要的生存技能,它可以在紧急情况下拯救生命。无论在家里还是工作场所,都可能会遇到紧急情况,因此了解基本的急救技能至关重要。因此,本文将详细介绍急救的基本原则和技能,以确保大家能够在关键时刻正确应对紧急情况,并在在需要时迅速采取行动,为伤者提供必要的援助。

1.急救基本原则

1.1 安全评估

在采取急救行动之前,确保急救人员和伤者的安全至关重要。此时需要迅速、冷静地评估现场的安全情况,以防止进一步的危险。观察是否有火源、毒气或其他潜在威胁存在。如果发现危险存在,首要任务便是采取适当的措施来确保自身安全。这可能包括寻找逃生通道,远离火源、毒气或其他潜在威胁,以降低受伤的风险。只有在确定自身安全后,才能考虑接近伤者,然后进一步检查他们是否在安全区域内,以便提供急救。因为只有确保自身安全的前提下,才能更好地帮助伤者。

1.2 呼叫急救服务

如果伤者受伤情况严重,则应立即拨打急救电话(例如120),并尽量提供尽可能准确的信息和位置描述。急救专业人员会根据伤者提供的信息尽快赶到现场,他们具备必要的医疗设备和专业技能,能够提供专业的医疗援助。在通话时,需要保持冷静、口齿清晰,以

确保准确传达关键信息,如伤者的症状、伤势严重程度和所在位置。

1.3 伤者状况评估

检查伤者是否存在呼吸困难,这可以通过观察胸部是否有规律的升降运动来判断。如果伤者没有呼吸或呼吸异常,则应立即考虑进行心肺复苏。同时,检查伤者是否有出血,如果存在出血的情况,则应使用绷带进行止血。此外,还需检查伤者是否存在骨折或骨折症状,如关节肿胀或异常的肢体位置。这些评估将有助于急救人员确定接下来需要采取的急救步骤,以最大程度地提高伤者的生存机会。

2.基本急救技能

2.1 心肺复苏

心肺复苏(CPR)是一项至关重要的急救技能,可以在紧急情况下挽救生命。它用于恢复伤者的心跳和呼吸,尤其在心脏骤停等情况下发挥着关键作用。在确定伤者没有自主呼吸或心跳后,应立即开始心肺复苏。胸外按压是心肺复苏的核心步骤之一。施救者要用双手交叠在伤者胸骨下方,按照适当的速度和深度进行按压,以确保伤者心脏受到充分的挤压,促进伤者的血液流动。同时,配合进行人工呼吸,确保氧气能够进入伤者的肺部,以维持身体的氧供。

2.2 止血技巧

出血可能是由创伤、切割或其他伤害引起的。在急救过程中,

使用合适的方法止血,可减少伤者的失血量并维持他们的生命。对于较小的伤口,可以用无菌纱布或绷带轻压伤口,然后进行包扎,以达到止血的目的。而对于严重的出血,应使用紧急止血带或应急止血剂,尽快阻止出血并等待医疗人员的到来。

2.3 手部和头部伤害的处理

手部受伤可能包括割伤、擦伤或扭伤。对于这些伤害,首先要洗净伤口,然后用无菌纱布覆盖并固定,以防止感染。头部受伤可能涉及头部撞击或创伤,这可能会引起颅内出血等严重问题。在这种情况下,应迅速评估伤者的症状,如是否存在头痛、恶心、呕吐或意识丧失,并保持伤者颈部稳定以防止颈椎损伤。随后立即呼叫急救服务,并等待医疗人员的到来,期间不要移动伤者。掌握这些急救技能能够更好地应对不同类型的伤害和紧急情况,为伤者提供关键的帮助,最大程度地提高他们的生存机会。

3.结语

在本文中,我们探讨了基本急救技能的关键要点,包括安全评估、呼叫急救服务、伤者状况评估以及心肺复苏、出血、手部和头部伤害的处理方法。

在日常生活中,我们每个人都有可能对紧急情况,因此掌握急救技能对于在紧急情况下拯救生命至关重要。通过确保自己和伤者的安全、及时呼叫急救服务、评估伤者状况,并采取适当的急救措施,可以提高伤者的生存机会,并把伤害降到最低。

(作者单位:广西壮族自治区南宁市南溪山医院)