

解读新生命诞生的过程

□ 陈璐璇

我们每个人都曾是孕育在母体中的奇迹,每一段生命的旅程都充满了奇幻与神秘。在产科的世界里,这个神奇的过程以另一种方式向我们展示了生命的顽强与美丽。让我们一起走进产科的奇幻之旅,去感受新生命的诞生。

一、奇幻之旅的起点——受孕

想象一下,一颗小小的卵子在母亲的子宫中悄然孕育,等待一个勇气的瞬间。这个瞬间,一个健康的精细胞穿透卵子,那一刻,生命开始萌芽。这是一个既神奇又美妙的时刻,一个新生命即将在母体内孕育。

二、孕期的奇幻变化

从卵子受精的那一天起,母体内的环境

发生了巨大的变化。从一个小小的受精卵开始,胚胎逐渐分裂、分化,成为一个有模有样的小人儿。他的成长不仅依赖于营养物质的供应,还需要母亲的细心呵护。随着胎儿的发育,母亲的子宫会做出相应的调整,为胎儿提供最佳的生长环境。在这个过程中,母亲可能会经历各种身体上的变化,如体重增加、肚子变大等,但这些都是为了孕育和保护新生命所必需的。

三、分娩的奇幻时刻

分娩是产科旅程中最激动人心的时刻,也是最具有奇幻色彩的一幕。当胎儿发育成熟,母体会通过子宫收缩和产道的配合,将胎儿推出体外,这就是我们常说的“瓜熟蒂落”。

这个过程既充满了挑战,也充满了希望。每个母亲都以无比的勇气和毅力,迎接新生命的到来。

四、产后恢复的奇幻之旅

分娩后的母亲们需要经历一段身体和心理的恢复期。在这个过程中,她们需要照顾新生儿,同时也要照顾自己。虽然身体上可能会感到疲惫和不适,但这是新生命带给我们的最珍贵的礼物——母爱和家庭的幸福。与此同时,产后恢复也是一个充满奇幻色彩的过程。许多母亲在经历分娩后,身体会逐渐恢复到孕前状态,甚至变得更加健康和美丽。这是因为母体内的变化和新生儿的互动,会激发出母亲体内的各种激素和化学物质,帮助她

们度过这个特殊的时期。

五、产科的奇幻之旅的意义

产科的奇幻之旅不仅是一段旅程,更是一份关于生命、母爱和家庭的故事。在这个旅程中,我们见证了新生命的诞生,感受到了生命的奇迹和母爱的伟大。我们见证了母亲们的勇气和毅力,也见证了新生儿的纯真和美好。这个过程不仅塑造了我们与新生命的关系,也为我们提供了关于生命、健康和幸福的宝贵经验。

总的来说,产科的奇幻之旅是一段充满奇迹、神秘和美丽的旅程。在这个旅程中,我们不仅见证了新生命的诞生,也感受到了母爱的伟大和家庭的幸福。

(作者单位:河北省廊坊市广阳区妇幼保健院)

儿童感冒的注意事项

□ 王慧

感冒,可分为普通感冒和流行性感冒(简称“流感”),它们通常都是由病毒所引起,只是病毒有所不同,武力也分高下。下面我们分别来了解一下。

在宝宝感冒时,很多家长在稍微有点症状时便让其开始服用多种药物,常常是一副手持抗生素、复方感冒药、抗病毒中成药三大法器,走遍天下都不怕的态势。其实对于普通感冒通常不主张时常吃药和打针,护理得当宝宝完全可以自愈。如果家长们想磨炼一下自己的法器,那就需要注意以下几点。

第一,抗生素不可随意使用。什么是抗生素呢,简单来说在生活中,我们常常听到的青霉素、阿莫西林、阿奇霉素、头孢等等都是抗生素。它们在许多人的眼里貌似是万能的,一听谁说感冒了,那吃点头孢吧。其实不然!感冒本身是由病毒引起的急性上呼吸道感染,而抗生素是打击细菌的利器,对病毒可没丁点法力。但是,随着感冒病程的进展,部分患

者可能继发细菌感染,引起扁桃体炎、喉炎、肺炎等,这时候就不再是单纯的感冒了,需要配合医生做必要的检查以确定是否有细菌或支原体等感染,如其作乱,再上法器,足剂量足疗程地使用抗生素,必打它们个溃不成军。再次提醒,不可随意使用抗生素哦!

第二,复方感冒药的使用需警惕。小儿氨酚黄那敏颗粒,是不是宝宝一感冒宝妈就会想起它呢?其实它便是复方感冒药的一种,类似的药物还有很多,比如氨酚麻美口服液、氨酚伪麻那敏分散片等等。所谓复方感冒药,顾名思义便是由多种药物组成,可以针对性的缓解感冒引起的一些不适,比如发烧、流涕、咳嗽、打喷嚏、咽喉痛等等,但对病程的进展并未做出什么贡献。当宝宝仅仅出现一种症状时,复方感冒药一上,多种药物进入体内,不说是浪费吧,重要的是可能对宝宝带来一定的风险。在2021年4月23日,国家药监局针对14种复方感冒药的说明书发布的修改

公告,提醒您“1、不建议家长或监护人自行给2岁以下婴幼儿使用本品,应在医师或药师的指导下使用;2、应严格按照药品说明书用法用量服用,避免用药过量;3、应避免合并使用含有相同或相似活性成分的抗感冒药”。您,记住了吗?

友情提示:当宝宝发热服用退热药物时(市面上常见的为对乙酰氨基酚或布洛芬的制剂),宝妈切记不可与复方感冒药同时服用!因为复方感冒药里通常含有退热的对乙酰氨基酚,您可别小瞧它,如果您同时服用多种含有对乙酰氨基酚的药物,导致其服用过量,可引起严重的肝损害,造成死亡。我们宝宝的体那么娇嫩,切记不可大意!

第三,中成药需要辩证使用。我国中医文化源远流长,其中的奥秘可不是我们随意能破解的,大家不要盲目的“对症下药”,需要找中医中药专业人士寻求帮助,可不能让我们的宝宝以身试药。

关于流感,它是由流感病毒所引起,常见甲乙两型。其常表现为高热、乏力、头痛、咳嗽、全身肌肉酸痛等全身症状,而呼吸道症状较轻。且易于传播,感染性强。而对于流感,采取对症治疗的同时,还可以对因治疗,这时候常见的奥司他韦就要闪亮登场了!它可用于成人和1岁及1岁以上儿童的甲型和乙型流感的治疗,但用于预防时就要13岁以上了。并且想要取得最佳效果,需要在流感症状开始的第一天或第二天(理想状态为36小时内)就开始治疗。

虽然流感有药治,但也不可随意滥用哦,不要把奥司他韦供上神坛当神药,包治感冒跑不掉。当您觉得宝宝症状较重,分不清宝宝是普通感冒还是流感时,那就及时就医,还是那句,专业的事情寻求专业人士帮忙!

感冒虽小,不可大意,护理得当,轻症自愈;用药谨慎,不懂就问,详看说明,仔细辨认;流感是非,认真区分,合理用药,健康加分!

(作者单位:河南省开封市儿童医院)

儿童哮喘的季节性护理方法

□ 杜红月

在日常生活中,我们经常遇到各种各样的挑战,而对于有哮喘的儿童来说,季节性的挑战尤其突出。儿童哮喘是一种慢性呼吸系统疾病,主要特征是气道对刺激物的炎症反应。季节性变化,如气温、空气中的过敏原和气压的改变,都可能引发哮喘发作。因此,为儿童提供有效的季节性护理对于他们的健康至关重要。

一、春季护理

春季是哮喘最常发作的季节之一。花粉是春季的主要过敏原,尤其在开花植物(如杏树、桃树、樱树等)盛开的季节。因此,家长们应尽量减少孩子在花粉数量高峰期的户外活动,特别是在早上和晚上。如果必须户外活动,应给孩子佩戴口罩,以减少花粉吸入。同

时,保持室内空气流通,定期清洁和除尘,有助于减少尘螨和霉菌的出现。

二、夏季护理

夏季的气温升高和湿度加大可能会引发哮喘发作。预防的关键是保持室内空气流通,适当降低室内温度,并定期更换潮湿的床单和被单。饮食上应避免过于油腻或辛辣的食物,多吃新鲜的蔬菜和水果。另外,适当运动和保持充足的水分都有助于预防哮喘发作。

三、秋季护理

秋季是哮喘季节的另一个高峰期,主要是因为干燥的气候可能导致咳嗽和哮喘发作。因此,保持室内湿度非常重要。家长们可以定期使用加湿器,或在室内放置水盆来增

加湿度。同时,多喝水也有助于保持身体的水分平衡,减少咳嗽和哮喘的发生。在空气干燥时,也可以考虑使用空气净化器来减少空气中的过敏原。

四、冬季护理

冬季是哮喘缓解期,主要是因为室内暖气和空调导致室内空气干燥,降低了过敏原的存在率。然而,在供暖高峰期,供暖设备产生的烟尘和燃烧物也可能成为新的过敏原。因此,保持室内空气流通和湿度平衡同样重要。

除了以上几个方面,家长们还应注意以下几点:

1.定期检查:定期带孩子去医院进行哮喘检查和评估,了解孩子的病情和用药情况,

以便及时调整治疗方案。

2.建立良好的生活习惯:保持规律的作息,充足的睡眠和适当的运动有助于提高孩子的身体抵抗力。

3.避免过度疲劳:过度疲劳可能导致身体抵抗力下降,增加呼吸道感染的风险。

4.心理支持:哮喘儿童可能会感到焦虑或恐惧,家长们应给予他们足够的心理支持,帮助他们建立积极的心态。

总之,儿童哮喘的季节性护理需要家长们密切关注季节变化,采取相应的预防措施,并定期带孩子就医进行检查和评估。通过良好的生活习惯和心理支持,可以帮助哮喘儿童更好地应对季节性挑战。

(作者单位:河北省盐山县阜德医院)

前列腺增生的预防与护理措施

□ 王海燕

前列腺增生是一种常见的男性泌尿系统疾病,主要由于前列腺组织细胞增生,导致前列腺体积增大,压迫尿道和膀胱空间。

一、如何预防前列腺增生?

1.保持健康的生活方式:保持健康的生活方式,包括合理的饮食、适量的运动、充足的睡眠和避免烟酒等有害物质,有助于预防前列腺增生的发生。

2.定期体检:定期进行前列腺检查和身体检查,及早发现前列腺增生的迹象,有助于预防疾病的进一步发展。

3.避免过度劳累:过度劳累可能导致身体抵抗力下降,增加前列腺增生的风险。合理安排工作和生活,避免过度劳累和精神压力过大。

4.保持心情愉快:良好的情绪有助于维持

内分泌的平衡,从而影响前列腺健康。避免过度紧张、焦虑,学会调整心态,保持心情愉快。

5.健康饮食:避免过度摄入高脂肪、高胆固醇、高糖等食物,多食用富含维生素和纤维素的蔬菜、水果、全谷物等,有助于预防前列腺增生的发生。

6.避免长时间久坐:长时间坐着不动会增加前列腺的负担,导致前列腺血液循环不畅,增加增生的风险。适时起身活动,有助于减轻症状。

二、如何护理前列腺增生患者?

1.心理支持:前列腺增生患者可能会感到焦虑或担忧,需要给予心理支持和安慰,帮助患者积极面对疾病。

2.饮食调整:遵循医生建议,适当调整饮食,

控制饮食中的糖分、脂肪和盐分等摄入量,有助于减轻症状。

3.适当运动:根据医生建议,适当增加运动量或选择适合的运动方式,有助于促进血液循环和减轻症状。

4.定期检查:定期进行身体检查和尿液检查,了解病情变化,根据医生建议调整护理方案。

5.避免过度性生活:过度性生活可能导致症状加重,应根据医生建议合理安排性生活。

三、其他注意事项

1.药物治疗:在医生的指导下,可采用药物治疗来缓解前列腺增生的症状,如 α 受体阻滞剂、5 α -还原酶抑制剂等。

2.手术治疗:对于症状严重、影响生活的

前列腺增生患者,可以考虑手术治疗。手术治疗包括经尿道前列腺切除术、开放性前列腺切除术等。术后需要遵循医生的建议进行护理。

3.避免空气污染:长期暴露于空气污染环境中,如雾霾天气减少外出、佩戴口罩等,可以减少对呼吸系统的刺激。

4.积极治疗其他疾病:某些疾病如糖尿病、高血压等可能导致前列腺增生的风险增加。应积极治疗这些疾病,控制病情发展。

总之,前列腺增生是一种常见的男性泌尿系统疾病。通过保持健康的生活方式、定期体检、避免过度劳累和精神压力、健康饮食、适当运动等预防措施,我们可以有效地管理前列腺增生的发生。

(作者单位:河北省涿鹿县中医院)