

浅析生殖健康知识在青少年中的普及

□ 莫馥华

生殖健康是青少年成长过程中不可或缺的一部分。随着社会的进步和信息传播的快速发展,青少年对生殖健康知识的需求和关注也日益增加。本文将围绕生殖健康知识普及的重要性、现状、方法以及面临的挑战等方面展开介绍。

一、生殖健康知识普及的重要性

1、保护青少年身心健康:生殖健康知识的普及有助于青少年了解自身的身体变化,正确面对青春期的生理和心理变化,从而有效预防和减少青春期常见的生理和心理问题。了解生殖健康知识能够帮助青少年更好地处理青春期出现的各种困惑和问题,避免因无知而产生的恐慌和误解。

2、预防性行为相关风险:通过普及生殖健康知识,青少年可以了解性行为的相关风险,包括传播感染和意外怀孕等问题。掌握正确的避孕方法和性行为安全知识,可以有效减少这些风险,保护青少年的身体健康。

3、促进性别平等和尊重:生殖健康知识的普及有助于青少年树立正确的性别观念,尊重异性和自身的性别特征,避免性别歧视和性别暴力行为。通过正确的性教育,青少年可以学会尊重他人的身体权利,从而促进性别平等和谐社会的建立。

别平等和谐社会的建立。

二、青少年生殖健康知识普及的现状

1、学校教育的不足:目前,许多学校在生殖健康教育方面存在不足。尽管一些学校已经开设了相关课程,但内容往往过于简单,无法满足青少年的实际需求。教师在这方面的专业知识和教学能力也有待提高,导致教育效果不尽如人意。

2、家庭教育的缺失:家庭是青少年获得生殖健康知识的重要渠道之一。然而,许多家长由于自身知识的缺乏或传统观念的束缚,往往对这一话题避而不谈,甚至持有误解和偏见。这使得青少年在家庭中难以获得正确的生殖健康知识,甚至产生错误的观念。

3、社会环境的影响:社会环境中的不良信息和文化也会对青少年的生殖健康知识产生负面影响。一些影视作品、网络内容等传播不健康的性观念,容易误导青少年。与此同时,青少年在网络上获取的信息真假难辨,容易被误导或受到不良影响。

三、生殖健康知识普及的方法

1、加强学校教育:学校作为青少年获取知识的主要场所,应当承担普及生殖健康知识的责任。教育部门应制定科学、系统的

生殖健康教育课程,并加强对教师的培训,提高其专业水平。通过课堂教学、专题讲座、课外活动等多种形式,帮助青少年全面了解生殖健康知识。

2、提升家庭教育水平:家长是孩子的第一任老师,应当重视生殖健康教育。家长可以通过阅读相关书籍、参加讲座等方式,提高自身的生殖健康知识水平,并在日常生活中与孩子进行适时、适度的交流,帮助孩子正确认识和对待生殖健康问题。

3、利用多媒体平台:随着互联网的普及,多媒体平台成为传播生殖健康知识的重要渠道。政府和相关机构可以利用网站、社交媒体、手机应用等平台,制作和推广生动有趣、科学权威的生殖健康知识内容,吸引青少年的关注和学习。同时,加强对网络信息的监管,防止不良信息的传播。

四、青少年生殖健康知识普及面临挑战

1、观念的转变:传统观念和文化习俗在一定程度上阻碍了生殖健康知识的普及。许多人认为这些话题过于敏感,不宜公开讨论,导致青少年难以获得相关知识。要改变这一现状,需要社会各界共同努力,提高公众对生殖健康教育重要性认识,逐步改变传统观念。

2、资源的不足:生殖健康教育需要大量的人力、物力和财力支持。然而,由于资源的限制,许多地区特别是偏远农村地区在生殖健康教育方面存在较大差距。政府和社会组织应当加大投入,确保生殖健康教育资源的均衡分配,保障每个青少年都有机会获得生殖健康知识。

3、信息的复杂性:随着信息技术的发展,青少年获取信息的途径越来越多,但信息的复杂性也随之增加。青少年在面对海量信息时,难以分辨其中的真伪和优劣,容易受到误导。这就需要教育者在普及生殖健康知识时,注重信息的权威性和科学性,帮助青少年建立正确的信息甄别能力。

总之,普及生殖健康知识在青少年中的重要性不言而喻,它不仅关系到青少年的身心健康,更关系到社会的和谐与进步。学校、家庭和社会应密切配合,通过科学系统的教育、丰富多样传播途径,不断改善的社会环境,为青少年营造一个健康、和谐的成长氛围。真正实现青少年生殖健康知识的全面普及,助力他们健康成长,迎接美好的未来。

(作者单位:广西壮族自治区生殖医院 生殖科)

儿童哮喘的日常护理与急救方法

□ 杨婷

哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病,尤其在儿童中较为普遍。对于哮喘患儿来说,日常护理与急救措施的掌握不可或缺。这不仅有助于提高孩子的生活质量,还能够在危急时刻有效地应对哮喘发作。本文将介绍儿童哮喘的日常护理方法以及急救措施,帮助家长和看护人员更好地管理孩子的哮喘状况。

一、儿童哮喘的日常护理

1、药物管理:①规范用药:遵循医生的处方,按时按量给孩子用药,确保药物的有效性和安全性。家长应详细了解每种药物的用法和剂量,并在医生的指导下进行调整。定期查看药物是否在有效期内,并根据孩子的成长和病情变化,定期与医生沟通,调整用药方案。②药物种类:常用的哮喘药物包括控制药物(如吸入性糖皮质激素)和缓解药物(如快速缓解吸入剂)。了解每种药物的作用和使用方法。控制药物需要每天按时使用,即使孩子没有症状,以预防哮喘发作。而缓解药物则在发作时使用,迅速缓解症状。家长应确保孩子和自己都熟悉药物的使用方法,避免误用。③药物储存:将药物存放在干燥、阴凉的地方,避免药物失效或变质。尤其在高温或潮湿的环境中,药物容易失效。

家长应定期检查药物的外观和气味,如发现异常应及时更换。并且,药物应远离儿童的随手可及之处,防止误服。

2、环境控制:①避免过敏原:识别并避免可能诱发哮喘的过敏原,如尘螨、花粉、宠物毛发等。②室内空气质量:保持室内空气清洁,定期清洁空调和空气净化器,减少空气污染物。③戒烟:家庭成员应避免在孩子周围吸烟,防止二手烟对孩子呼吸道的刺激。

3、饮食与营养:①均衡饮食:为孩子提供营养均衡的膳食,增强免疫力,减少哮喘发作的频率。②过敏食物:注意观察孩子对某些食物是否过敏,并在必要时避免这些食物。③补充维生素:适当补充维生素D和其他对呼吸系统有益的营养素。

4、定期体检:①定期随访:按照医生的建议,定期带孩子进行体检,监控哮喘的控制情况。②及时调整:根据病情变化,及时调整治疗方案,以达到最佳的控制效果。③记录病情:记录孩子的哮喘发作情况、用药情况和体检结果,便于医生诊断和治疗。

二、儿童哮喘的急救措施

1、识别哮喘发作:①发作症状:了解哮喘

发作的常见症状,如喘息、呼吸急促、胸闷和咳嗽等。②早期预警:注意孩子的早期预警信号,如活动后气喘、夜间咳嗽加重等。

2、急救步骤:①保持冷静:在哮喘发作时,家长应保持冷静,以稳定孩子的情绪。孩子在发作时可能会感到恐慌,家长的镇定和安慰对孩子来说非常重要。可以温柔地告诉孩子你会帮他,并鼓励他慢慢呼吸。②使用缓解药物:立即使用医生开具的快速缓解吸入剂,通常为短效 β_2 -受体激动剂。家长应熟练掌握吸入剂的使用方法,确保药物能够迅速起效。使用时,可以让孩子坐在舒适的位置,协助他完成每一步骤,并观察用药后的反应。③坐姿调整:帮助孩子坐起来或采取半坐位,以利于呼吸。这个姿势可以减轻呼吸困难,帮助孩子更顺畅地呼吸。家长可以在孩子背后垫一个枕头,或者让孩子靠在自己身上,给予身体上的支持。

3、求助与就医:①情况严重:如果使用缓解药物后症状没有明显改善,或孩子呼吸困难加重,应立即拨打急救电话。②急救信息:在呼叫急救时,向急救人员提供详细的病情描述和正在使用的药物信息。③医院就诊:根据医生的建议,及时将孩子送医,进行进一步的

一步的治疗和观察。

三、家长和看护人员的角色

1、教育与培训:①学习知识:家长和看护人员应积极学习哮喘相关知识,掌握基本的护理和急救技能。②培训操作:在医生或专业人员的指导下,学习如何使用哮喘药物和设备,如吸入器和峰流速仪。

2、情感支持:①给予关爱:哮喘患儿需要家长和看护人员的关心和支持,以增强他们应对疾病的信心。②心理辅导:在必要时,寻求心理辅导,帮助孩子应对因哮喘带来的心理压力。

3、与学校合作:①沟通交流:与学校老师和校医沟通,告知孩子的病情和需要注意的事项。②制定计划:制定应急计划,确保在学校期间孩子能够及时得到必要的帮助。

总的来说,儿童哮喘虽然是一种需要长期管理的慢性疾病,但通过科学的日常护理和及时有效的急救措施,可以显著减少哮喘发作频率,提高孩子的生活质量。希望本文提供的知识和建议,能帮助更多的家庭更好地管理儿童哮喘,让孩子们健康快乐成长。

(作者单位:广西壮族自治区江滨医院 儿童康复科)

认识多囊卵巢综合征的内分泌原因

□ 莫洪敏

多囊卵巢综合征(PCOS)是一种常见的内分泌紊乱,影响着大量育龄女性。该疾病不仅仅涉及卵巢功能异常,还包括广泛的代谢和激素失调。理解PCOS的内分泌原因有助于诊断和治疗。本文将介绍PCOS的内分泌机制,帮助大家更好地认识这种疾病。

一、PCOS的基本概述

1、什么是多囊卵巢综合征?多囊卵巢综合征是一种以卵巢内多发性结构和排卵功能障碍为特征的疾病。患者常表现为月经不调、不孕、多毛症及痤疮等症。

2、多囊卵巢综合征的流行病学 PCOS是育龄女性中最常见的内分泌疾病之一,全球约有5%至10%的女性受到影响。其发病率与种族、地域等因素相关,但在各国都有较高的发生率。

二、PCOS的内分泌机制

1、雄激素过多:雄激素(如睾酮)的水平在PCOS患者中通常显著升高,导致一系列症状和病理改变。PCOS患者体内雄激素主要来自卵巢和肾上腺皮质。这些器官在PCOS患者中分泌的雄激素量高于正常水平。过多的雄激素会引起多毛症、痤疮和脱发等男性化表现。同时,雄激素水平升高还会干

扰卵泡发育,导致排卵障碍和不孕。

2、胰岛素抵抗:PCOS患者体内细胞对胰岛素的敏感性降低,导致胰岛素水平升高。高胰岛素血症进一步刺激卵巢分泌更多的雄激素,形成恶性循环。胰岛素抵抗不仅增加2型糖尿病和心血管疾病风险,还通过多种途径加剧PCOS症状,包括体重增加和月经不调。

3、卵泡刺激素和黄体生成素的失衡:卵泡刺激素(FSH)和黄体生成素(LH)在调节女性生殖功能中起关键作用。PCOS患者常表现为LH水平升高和FSH水平降低的现象。PCOS患者中,FSH水平相对偏低,而LH水平显著升高。这种激素分泌的失衡阻碍了正常的卵泡发育和排卵。LH过多刺激卵巢间质细胞分泌雄激素,而FSH不足则无法有效促进卵泡成熟,最终导致卵巢内多个未成熟的卵泡囊肿。

4、肾上腺皮质的异常:肾上腺皮质分泌的雄激素如去氢表雄酮(DHEA)在PCOS患者中通常升高,这进一步增加了体内总雄激素水平。肾上腺皮质功能异常不仅会导致体内雄激素水平升高,还可能引发其它代谢问题,如高血压和脂质代谢紊乱。

三、其他内分泌因素

1、脂肪组织的作用:脂肪组织不仅是能量储存器官,还分泌多种激素和细胞因子,影响全身代谢和内分泌功能。脂肪组织分泌的瘦素、脂联素等激素在PCOS患者中常表现异常,这些激素与胰岛素敏感性、炎症反应等密切相关。PCOS患者常伴有不同程度的肥胖,尤其是腹型肥胖。这种肥胖与胰岛素抵抗、慢性炎症等内分泌异常密切相关,加剧了PCOS的病情。

2、慢性炎症:慢性炎症在PCOS患者中普遍存在,且与内分泌紊乱有复杂的交互关系。PCOS患者体内常有C反应蛋白(CRP)、肿瘤坏死因子 α (TNF- α)等炎症标志物水平升高,这些炎症因子不仅影响胰岛素敏感性,还可能直接作用于卵巢功能。慢性炎症可能通过多种途径影响PCOS的发展,包括干扰胰岛素信号通路、促进雄激素合成等,最终导致代谢和生殖功能进一步恶化。

四、PCOS的综合治疗策略

1、药物治疗:针对PCOS的药物治疗主要包括降低雄激素水平、改善胰岛素敏感性和调节月经周期的药物。降低雄激素水平的药物,如避孕药、抗雄激素药物(如螺内酯)可以有效降低雄激素水平,缓解多毛、痤疮等症

状。改善胰岛素敏感性的药物,二甲双胍等药物通过改善胰岛素敏感性,帮助控制血糖水平,并间接降低雄激素水平。

2、生活方式干预:①饮食调整:低糖低脂饮食,增加膳食纤维摄入有助于控制体重、改善胰岛素敏感性。运动锻炼 定期的有氧运动和力量训练有助于减轻胰岛素抵抗、改善代谢健康。

3、生育治疗:对于有生育需求的PCOS患者,可以采用促排卵药物、体外受精等辅助生殖技术。促排卵药物,如克罗米芬、来曲唑等药物,可以促进排卵,提高怀孕几率。对于药物治疗无效的患者,体外受精(IVF)等技术提供了生育的希望。

总的来说,多囊卵巢综合征作为一种复杂的内分泌紊乱,其病因涉及多个激素和代谢通路的异常。深入了解PCOS的内分泌机制,有利于制定有效的治疗策略。通过药物治疗、生活方式干预和生育治疗的综合管理,PCOS患者可以获得更好的生活质量和生育结局。随着研究的不断深入,我们有望在未来找到更有效的治疗方法,帮助更多女性摆脱PCOS的困扰。

(作者单位:广西桂林市人民医院)