

# 儿童保健“保”什么,您了解吗

□ 李莲

儿童保健是一项非常重要的医疗工作,关注点主要是儿童全面发展,强调对儿童体格生长、营养状况与心理健康等方面情况进行科学干预,促使儿童全面发展。这项医疗服务的综合性强,涉及的工作内容较多,但很多家长对这项工作的知晓度较低,不了解相关保健内容,下面对儿童保健“保”什么作科普。

## 一、儿童保健“保”什么?

1、体格测量:这方面工作内容主要是测量儿童的身高和体重变化,观测儿童头围和前囟的变化,评价儿童的生长是否健康,及时发现异常的情况,从而给予对症干预。

2、了解日常饮食:询问儿童在日常生活中的饮食情况,结合儿童的身体状况,了解饮食是否适宜,对儿童日常饮食进行指导,注重儿童不良饮食习惯的纠正,保证每天饮食健康,营养物质摄入均衡合理,保持儿童身体正常发育。

3、疾病史:了解儿童的疾病史与家族史等,分析儿童在妈妈怀孕期间、出生时的各方面情况,重点了解儿童是否有特殊的家族病史,给予正确的指导,保证儿童养育科学

合理,做好相关疾病的预防。

4、体格检查:给儿童进行全身检查,观察儿童的皮肤、肢体活动状况与牙齿生长等情况,加强儿童脊柱四肢发育的评估,了解儿童的生殖系统发育情况,及时对儿童进行对症干预。

5、智能评估:这方面工作主要是对儿童进行智能评估,了解儿童神经心理行为。一般是观察儿童全身运动与精细运动、语言以及适应能力等,比如抬头、翻身、坐、行走、跑步以及手拿、握拿等,评估儿童有无智能异常或者低下的情况,及时发现异常情况给予干预。

6、专项检查:综合评估儿童的临床检查情况,对儿童进行专项检查,采用专业的量表,对孤独症、语言、视力等方面情况进行测试,发现异常及时解决。

7、实验室检查:这方面检查主要是血常规检查,目的是了解儿童是否有贫血或者其他疾病,了解儿童是否铁缺乏或者维生素D摄入不足等,以此作为儿童身体状况评价的辅助依据。

8、综合评估:全面分析儿童的各项检查

结果,对儿童进行综合评估。将儿童检查结果告诉家长,询问关于儿童在家中的各方面情况,包括喂养、饮食以及家庭护理、养育等方面问题,对有问题情况进行合理指导,加强疾病预防指导,提醒家长保护好儿童的安全,密切关注儿童的心理行为发育,给予科学合理的干预。对每位儿童进行个体化干预和治疗指导,病情严重的儿童要即时转到专科接受对症治疗。

## 二、儿童健康体检的时间

儿童成长过程中会遇到很多问题,因此,家长要带着儿童定期体检,要保证儿童定期获得规范全面的身体检查,早期发现儿童患病情况。通常儿童营养不良或者肥胖、贫血等不良情况,均需早期检查和治疗,尤其智力低下、视力异常等问题,要早期发现,再由医生给予个体化治疗和干预,为儿童的生长发育保驾护航。一般年龄小于1岁的婴儿,要在42天前和12周、24周以及36周时进行身体检查,主要保证每年接受身体检查4次或以上。年龄在1-3岁的婴幼儿,一般要求每24周接受1次身体检查,保证每年接受身体检查2次或以上。年龄在4-7

岁的儿童,通常要保证每年接受1次身体检查,保证每年接受身体检查1次。如果儿童已确诊病情,比如高危儿童,则要遵医嘱增加接受检查的次数,对儿童生长发育情况进行密切监测,及时给予合理干预。

## 三、哪些情况的儿童需要接受健康体检

如果儿童在生活中有吃饭问题,比如不爱吃饭或者挑食等,要及时接受健康体检,尤其有异食癖的儿童一定要及时发现和接受治疗,防止进食行为问题对儿童发育造成威胁。儿童身高较矮或者不长个子,则及时带儿童到保健科接受检查,及时发现营养不良、生长激素缺乏或者性早熟等方面问题,防止儿童有体质性生长发育延迟、骨骼发育异常等。有语言发育迟缓或者脑发育不良、运动发育迟缓等不良情况的儿童,也要及时在保健科接受检查,以确保不良情况得到及时干预。

儿童保健涉及多方面管理内容,关系着儿童的生长发育和健康成长,也关乎各种疾病的防治等。因此,家长要对儿童保健高度重视,定期带儿童到保健科接受身体检查。

(作者单位:广西北海市妇幼保健院质控办)

# 妇科须知:宫颈癌前病变要警惕

□ 钟俊妍

宫颈癌是女性常见的恶性肿瘤之一,而宫颈癌前病变则是指在宫颈癌发生之前的一些细胞变化,如果不及时进行干预,可能会发展为宫颈癌。本文将介绍宫颈癌前病变的相关知识,包括其定义、症状、诊断和预防措施等,希望能帮助女性朋友更好地保护自己。

## 一、什么是宫颈癌前病变?

1、定义:宫颈癌前病变是指宫颈上皮内瘤变(Cervical: Intraepithelial: Neoplasia,简称CIN),其特征是宫颈细胞发生异常变化。这些病变分为低级别(CIN1)和高级别(CIN2、CIN3)病变,低级别病变通常自行消退,而高级别病变可能发展为宫颈癌。

2、分级:①CIN1:低级别鳞状上皮内病变,通常与轻微的HPV感染相关,多数情况下可自行消退。②CIN2:中度鳞状上皮内病变,细胞异常较为明显,需要密切监控或治疗。③CIN3:重度鳞状上皮内病变,细胞异常严重,发展为宫颈癌的风险较高,需要积极治疗。

## 二、宫颈癌前病变的症状

宫颈癌前病变通常没有明显的症状,因此大多数女性在早期阶段难以察觉。只有通过定期的宫颈筛查(如巴氏涂片检查)才能

早期发现这些病变。可能的症状包括异常阴道出血,如性交后出血、月经间期出血或绝经后出血。异常阴道分泌物,可能伴有恶臭或颜色异常等。性交疼痛或不快感,则由于宫颈细胞的异常变化,可能会引起性交时的不适。

## 三、宫颈癌前病变的诊断

1、宫颈筛查:①巴氏涂片检查:通过采集宫颈细胞样本,检测细胞的异常变化。巴氏涂片检查是筛查宫颈癌前病变的常用方法,其准确性和可靠性使其成为全球广泛采用的筛查手段。②HPV检测:检测人乳头瘤病毒(HPV)感染情况,特别是高危型HPV的存在。高危型HPV感染与宫颈癌前病变和宫颈癌的发生密切相关,检测HPV有助于评估患病风险并指导进一步检查和治疗。③TS宫颈筛查系统:TS宫颈筛查系统是一种新兴的筛查技术,结合细胞学和分子生物学技术,以提高筛查的灵敏度和特异性。它通过自动化分析宫颈细胞样本,有效检测癌前病变和宫颈癌。

2、阴道镜检查:阴道镜检查是一种进一步的诊断手段,通过放大观察宫颈表面细胞,以帮助医生发现异常区域,并可进行活检以明确诊断。阴道镜检查通常在巴氏涂片

检查或HPV检测结果异常时进行,通过放大视野,医生可以更清晰地观察宫颈的细胞结构和病变区域,从而进行更准确的评估和诊断。

3、活检:活检是确诊宫颈癌前病变的重要步骤。医生会取一小块宫颈组织样本进行病理学分析,以确定细胞的异常程度和类型。活检是诊断宫颈癌前病变的金标准,通过显微镜下的详细观察,可以明确病变的具体性质和严重程度,为治疗方案的制定提供依据。

## 四、宫颈癌前病变的治疗和预防

1、治疗方法:①低级别病变(CIN1):通常无需治疗,定期复查即可。由于多数CIN1病变会自行消退,因此医生通常建议观察和定期检查,而不是立即进行治疗。这种策略既避免了不必要的治疗,也能确保及时发现任何病变进展。②高级别病变(CIN2、CIN3):常用的治疗方法包括冷冻疗法、激光治疗、锥切术和LEEP手术等。治疗的目的是清除异常细胞,防止其发展为宫颈癌。

2、预防措施:①定期宫颈筛查:早期发现和及时处理宫颈癌前病变是预防宫颈癌的关键。建议女性定期进行巴氏涂片检查和HPV检测。②接种HPV疫苗:HPV疫苗可以有效

预防高危型HPV感染,从而降低宫颈癌和癌前病变的风险。建议9-26岁的女性接种HPV疫苗。疫苗接种是预防HPV感染和相关疾病的有效手段,通过接种疫苗,可以显著降低患宫颈癌的风险。③健康的生活方式:避免多个性伴侣、使用避孕套、戒烟等可以降低HPV感染的风险,从而减少宫颈癌前病变的发生。

## 五、宫颈癌前病变的心理支持

1、心理压力:宫颈癌前病变的诊断可能会给女性带来一定心理压力和焦虑。了解病变的性质和治疗方案,可以帮助女性减轻心理负担。

2、支持系统:家人、朋友和专业心理咨询师的支持,对患者的心理健康和治疗效果具有积极影响。与他人分享感受,寻求支持和鼓励,有助于增强战胜疾病的信心。

总之,宫颈癌前病变是可以通过早期发现和干预有效预防和治疗的疾病。希望女性朋友们对宫颈癌前病变的认识,帮助大家更好地保护自己的健康。如果您有任何疑问或需要进一步的信息,建议及时咨询专业的医疗机构和医生。保护自己,从关注宫颈健康开始。

(作者单位:广西桂林市人民医院)

# “隐形杀手”——脑动脉粥样硬化

□ 李岩

近年来,脑血管疾病的发病率急剧上升,这主要归因于人们生活方式的重大变化。据2006年《中国慢性病报告》的数据显示,在每十万人之中,就会有150人因脑血管疾病导致死亡,这一数字使得脑血管疾病超越癌症,成为致死率最高的疾病。其中,“脑动脉粥样硬化”是其最主要的诱因,占比超过了50%。今天我们就来一起学习下“隐形杀手”——脑动脉粥样硬化的相关知识。

## 一、什么是动脉粥样硬化

动脉粥样硬化是最常见的动脉疾病,这是一种慢性炎症性病症,特征是在血管内部形成包含脂质、胆固醇、钙等成分的沉积物。动脉粥样硬化的病理基础是脂质代谢异常,病变始于动脉内膜。初期表现为脂质与复合糖类的聚集,出血现象以及血栓的产生,随后出现纤维组织的增殖与钙质沉淀,同时伴随动脉中层的退变及钙化过程,这些变化导致动脉壁变得坚硬且增厚,最终引起血管腔狭窄。因为这些在动脉内膜积累的脂质呈现出黄色粥样外观,故命名为动脉粥样硬化。

## 二、脑动脉粥样硬化的类型和表现

1.缺血性:常见的类型包括颈动脉狭窄和脑梗死。颈动脉狭窄是由动脉粥样硬化逐渐形成斑块,进而使血管腔变得狭窄甚至闭

塞的过程。在狭窄程度未达到50%时,可能不会出现明显的症状。一旦管腔狭窄超过50%,就会出现以下症状:突发的一侧肢体麻木或乏力,以及视力问题,如单眼视力丧失、视力模糊或完全失明。

2.出血性:其中较为常见的是颅内动脉瘤。颅内动脉瘤是指由于多种因素作用下,颅内动脉血管壁出现局部薄弱,从而形成类似瘤状的突出,它并不是一种良恶性实体肿瘤,而是一种血管病变。颅内动脉瘤随时都有破裂的风险,特别是在精神压力大、情绪波动剧烈、过度劳累、头部剧烈摇晃、猛力弯腰、快速起身、饮酒过量、用力排便、提举重物、爬楼梯、进行性活动等情况下,这些行为可能导致血压急剧升高,从而极易引发破裂出血。

## 三、什么原因引起的动脉粥样硬化

1.高血压:高血压会导致动脉壁遭受过度的压力冲击,从而引发动脉内膜的物理性损害。这种损害使得血脂易于在动脉壁上积累,最终导致脂肪斑块的形成及动脉硬化的狭窄现象。如果不加以控制血压,心肌梗死的风险可能会增加2到3倍,而脑卒中的风险则可能上升大约4倍。

2.高脂血症:高脂血症患者血液中的脂

肪含量异常增高,从而增加了脂肪物质在血管内壁沉淀的可能性,并进一步导致斑块的形成为及动脉硬化的狭窄情况。

3.糖尿病:糖尿病患者脂肪代谢过程可能出现紊乱,这会导致负责运输脂肪的蛋白质(即脂蛋白)发生结构变化。这种变化使得脂肪在运输过程中更易于在血管内壁沉淀,进而形成脂肪斑块。

4.吸烟:香烟中的有害物质如尼古丁和一氧化碳能够损害动脉内壁组织,受损的内壁更容易吸附胆固醇,促使血小板聚集并形成脂肪斑块。此外,吸烟还能导致冠状动脉出现收缩和痉挛反应,减少血液流动。

5.心理压力:人在心理压力过大时往往会分泌更多的肾上腺素,这一生理反应会引起血压升高和心跳加速的现象,进而对动脉血管内壁产生不良影响。

## 四、如何改善动脉粥样硬化

近年来,随着再生医学和干细胞研究领域的持续进展,医学专家经由临床试验证明,间充质干细胞(MSC)能够应用于治疗诸如动脉粥样硬化及心肌梗死等病症,并促进其修复。下面是间充质干细胞治疗动脉粥样硬化的机制:

1.通过释放具有生物活性的分子来调整

血脂浓度,进而降低斑块内的脂质累积。

2.转化为内皮细胞以加强内皮细胞的分化能力,提升这些细胞的活性,修复内皮功能。这种作用可加速受损动脉内膜的修复进程,抑制或清除斑块积累,防止动脉粥样硬化的形成。

3.清除炎症细胞并调节免疫系统的平衡。鉴于动脉粥样硬化的形成与慢性炎症息息相关,干细胞具备的抗炎及免疫调节功能有利于抑制炎症反应,进而缓解动脉粥样硬化症状。

4.缩减斑块大小并增加其稳定性。该机制有助于减少心血管疾病发生的可能性。

5.干细胞还能支持造血机能,加快营养物质的交换速率,提升血管修复的速度,推动新生血管的生成。这一系列过程有助于改善血液流动。

我们在日常生活中应戒烟限酒,进行适量的体育锻炼,并保持均衡饮食。主动管理血压、血糖及血脂水平,一旦出现由动脉粥样硬化导致的重大并发症,应及时采取医疗措施。采取有效干预措施预防并改善动脉粥样硬化状况,不仅能显著降低患心脑血管疾病的风险,还能提升生活质量。

(作者单位:广西国际壮医医院)