

小儿妇科呵护

「青芽」健康成长

纳紫璇

在传统认知里，很多年轻女性，尤其是未婚、未孕、未产，特别是没有性生活的女性，往往没有必要做妇科检查。然而，从多年临床经验来看，未婚、没有性生活的女孩，也会有妇科问题，且妇科肿瘤也存在发病“年轻化”趋势。为此，记者采访了自治区人民医院妇产科副主任医师张娜，她提醒广大患者，如果因害怕检查而不看医生或自行购药治疗，有可能贻误病情，定期进行妇科检查很有必要。

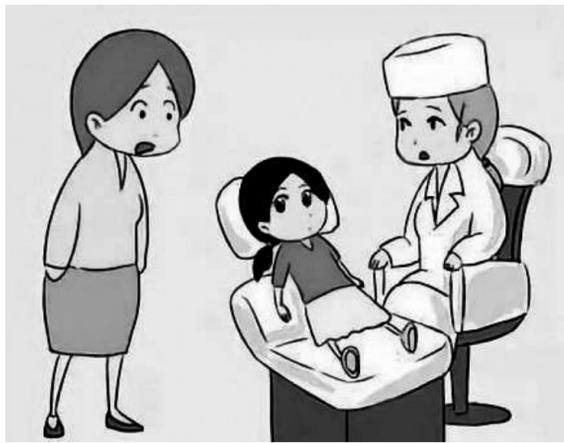
小儿肿瘤不容忽视

近日，7岁的小女孩雯雯（化名）经常喊小肚子疼肚子胀，起初妈妈还以为是孩子吃多了并没在意，可随着孩子肚子越发疼痛难忍，妈妈才带着孩子前往自治区人民医院小儿妇科就诊。

经医生检查后发现，雯雯的盆腔有一巨大肿物。超声、CT检查显示，雯雯体内的肿瘤竟有胎儿头大小，占据了整个盆腔，甚至达到腹部。且超声、影像学检查显示肿瘤内结构紊乱，血流信号丰富，肿物与周围肠管分界不清，有可能是恶性肿瘤。经医院组织小儿妇科诊疗组病例讨论后，医生诊断倾向于未成熟的畸胎瘤，最终决定用手术方式进行治疗。

一个7岁的孩子患上“恶性肿瘤”，这让雯雯的父母心中充斥着焦虑和不安。雯雯妈妈说：“医生告诉我们手术除了保命之外，更多地考虑孩子以后的康复、生长发育、生育等问题，在医生的详细解释下，我们悬着的心才放了下来。”手术中，自治区人民医院妇产科手术团队将肿瘤连同周围黏连的病灶完整切除，并在可疑部位进行多点活检，术中还对未发育的幼稚子宫小心保护，实现了在保证手术疗效的基础上最大程度减少创伤及后续影响的目的。目前雯雯已顺利、平稳地完成了化疗，化疗后也无明显异常反应，近日已办理出院。

“防未病”重在早查早检



张娜说，女性一生需要经历胎产期、新生儿期、儿童期、青春期、性成熟期、围绝经期和绝经后期等阶段。儿童期和青春期占女性一生四分之一的时期，是女性生长发育的最重要阶段，这个时期的妇科疾病不但会影响患儿健康，还会给患儿及家庭带来长期影响。

“雯雯所患的畸胎瘤正是卵巢生殖细胞肿瘤中常见的一种，来源于生殖细胞，分为成熟畸胎瘤和未成熟畸胎瘤，畸胎瘤虽然在育龄女性中较为常见，但实际上儿童及已绝经的女性都有可能患上这类疾病。”张娜表示，畸胎瘤目前病因不明，可能与胚胎期生殖细胞异常分化等因素有关，从症状上来看，早期畸胎瘤多无明显临床症状，随着肿瘤增大，部分患者腹部会有轻度疼痛、坠胀等感觉，儿童患畸胎瘤最初并不容易被发现，加上孩子本身的认知问题，很容易延误诊治。

张娜建议，家长在孩子换衣服洗澡时，不妨多观察孩子的肚子，手轻柔摸一下，一旦小女孩出现腹部异常增大、反复腹痛等一定要及时找专业的医生咨询就诊，以免贻误最佳诊疗时机，为了避免漏掉隐性肿瘤，建议每半年至一年带孩子到医院进行常规超声检查，这也是最简单有效的

筛查手段。

张娜还提醒家长，比较小还不会表达的孩子，如果出现小便不情愿，或是经常抓外阴的情况，这时家长就要注意了，检查一下孩子的外阴有没有红肿现象，一旦发现这些情况，就要带孩子及时就医。大一些的孩子，如果内裤上有呈现黄色或是黄绿色的异常分泌物，家长也要重视。青春期的孩子，如果出现外阴瘙痒、分泌物过多、分泌物异常等情况，这可能是阴道炎，应到医院就诊。

针对未成年女性出现的一些妇科问题，很多家长往往疑惑，到底带孩子去儿科还是去妇科？对此，张娜表示，去年下半年自治区人民医院开设的我区首家小儿妇科门诊，填补了我区女性“全生命周期”管理部分空白。据她介绍，小儿、青少年妇科是现代妇产科学的重要分支，是儿科与妇科交叉学科或边缘学科。由于幼女的生殖器官发育尚不成熟，医生在诊治过程中的操作手法、操作力度等都需特别注意，不少家长带孩子先去成人妇科检查，最后因检查过程不适给孩子身心造成二次伤害的例子屡见不鲜。而新开设的小儿妇科不同于成人妇科，所有检查和诊治过程均遵循幼女的身心发展特点，这也是该院小儿妇科独有的优势。

健康提醒

每周锻炼两次哮喘少发作

英国东英吉利大学医学院的科研人员发现，促进哮喘患者参与体育活动的干预措施，可以显著改善他们的症状以及生活质量。

研究团队选取来自世界各地的25项独立研究，涉及1849名哮喘患者，分析他们的症状和生活质量是否因干预措施而改变。分析结果显示，促进患者参加体育活动的干预措施，在增加他们的体育活动时间、减少久坐时间、提高生活质量和减少哮喘症状

方面都有显著好处。也就是说，帮助患者做出行为改变可以真正改善他们的长期结局。这项研究还强调了数字干预，如视频课、智能手表和移动应用程序的潜在用途。

发表在《健康心理学杂志》上的这项研究成果建议，哮喘患者每周进行2至3次有氧锻炼或抗阻训练，每次持续30至60分钟，可以改善症状和提高生活质量。

（据《福建卫生报》）

节后返岗如何做好个人防护？



春节假期已经结束，节后返岗该如何做好个人防护？中南大学湘雅三医院医院感染与控制中心副主任周鹏程在接受记者采访时表示，如果出现发热、乏力、嗅觉味觉减退、咽痛等新冠病毒感染症状的人群，建议暂缓出行和返岗。周鹏程给出以下几点返岗个人防护建议。

勤洗手

工作期间，接触快递、清理垃圾、饭前便后等，均应及时洗手或手消毒。避免使用未清洁的手触摸口、眼、鼻。外出回到家，应先洗手。

注意环境清洁

电梯按钮、打卡机、办公桌、会议桌、门把手等高频接触的物品表明要做好清洁，明确受到污染时，可用含酒精或季铵盐的消毒湿巾擦拭消毒。

安全就餐

错峰就餐，减少人员聚集。购（取）餐注意手卫生，保持社交距离。餐具一人一用一消毒，就餐时分散就座、不扎堆。

周鹏程提示，“阳康”后也要做好个人防护。目前正处于冬春季，是呼吸道传染病的高发期。新冠病毒感染康复后仍做好个人防护，可以显著降低感染其他呼吸道传染病的几率。

（据中国网）

坚持佩戴口罩

乘坐公共交通工具或厢式电梯、在人员密集场所办公等，均应规范佩戴医用外科口罩或医用防护口罩。

保持空气流通

保持室内空气流通，办公场所优先采用开窗自然通风的方式。没有条件自然通风的，可以开启排风扇等装置以加强室内空气流动。空调使用前要加强清洗和消毒，使用中央空调通风系统时，确保室内新风量达标。

康复后这些人群要小心二次感染

目前很多新冠病毒感染者逐渐康复，然而，不少人担心，如果新冠病毒的毒株不同，是否会再次感染。为此，记者专访了中国工程院院士张伯礼，请他就新冠病毒二次感染的相关问题进行解答。

转阴后3至6个月内发生二次感染概率较低

“再次感染新冠病毒的概率主要与人体免疫水平、病毒株变异以及后期个人防护有关。”张伯礼说，相较于早期变异株，奥密克戎可能引发更多的突破性感染和重复感染。

二次感染新冠病毒的症状与是否有基础疾病、病毒感染剂量以及个人身体状况等多种因素相关。但从目前多数报道来看，由于机体已产生免疫力，第二次感染的症状一般会较上次轻。

不过，他强调，也有少数研究报告显示，与仅感染过一次的患者相比，再次感染的患者出现并发症的

风险更高，包括肺部、心血管、糖尿病、胃肠道和神经系统等并发症。

建议康复六个月后接种新冠疫苗

张伯礼强调，“阳康”6个月后可以接种新冠疫苗，最好采用序贯策略，注射异种疫苗，以强化免疫屏障。对于新冠病毒感染康复者而言，预防二次感染最好的办法仍是落实好防护措施，包括戴口罩、注意手卫生、注意休息、勤通风、保持社交距离等，特别是对老年人和儿童“阳转阴”患者，应当注意保暖，尽量少聚集。

如果出现再次感染，一定要首先分清“复阳”与二次感染。“复阳”发生在转阴后2至3周内，患者一般无明显临床症状，主要是体内残留病毒片段检测出的阳性，一般没有传染性；而二次感染一般发生在首次感染后数月甚至一年内，相当于一次新的感染，一般有临床症状出现，并且病毒核酸载量较高，具有传染性。（据《科技日报》）

伤不起！憋尿的后果一起来看看

早上赖床不想起，憋会儿；工作太忙没空上厕所，憋会儿；这局游戏马上要赢了，憋会儿……一次憋尿是经历，经常憋尿就会危害健康。

“憋尿，是膀胱中储存的尿液超过了膀胱生理性容量，却有意识地忍而不排。”中南大学湘雅二医院泌尿外科副主任医师尹焯在接受人民网记者采访时介绍，膀胱的正常容量是350-500毫升。当膀胱中尿量达到350毫升时，人体就会有尿意；尿量超过500毫升，膀胱就会因尿液过度充盈导致膨胀、肌紧张，严重时可发生尿潴留。

尹焯表示，尿液属于人体的代谢物，当膀胱中尿量达到生理容量时，就必须及时排出。憋尿会使膀胱容量增加，膀胱收缩能力下降，发生排尿困难。憋尿时膀胱容量急剧增加，膀胱压力急剧增大，尿液排空后，膀胱内的压力瞬间回落，此时毛细血管内外会产生一定压力差，易造成毛细血管破裂出血，从而产生血尿。憋尿是尿路感染的重要原因，尤其是女性。另外，憋尿还会增加膀胱结石的发生，以及损伤肾脏功能等。同时，憋尿会使人体血压升高，尤其对心脑血管疾病患者来说非常危险，可引发心脑血管意外发生。

尹焯建议，无论是工作或学习，都应留有间隙稍做休息，避免憋尿，养成充分补水，定时排尿的习惯。

（据人民网）

吃出健康

老年人“阳康”后该怎么吃？

科学合理的营养膳食能有效改善营养状况、增强抵抗力，有助于新冠病毒感染的防控与救治。那么，老年人“阳康”后该如何饮食？就此记者采访了重庆医科大学附属第二医院临床营养科营养师陈宇诗。

陈宇诗说，“阳康”后老年人的饮食应遵循循序渐进的原则增加营养摄入。这一阶段平衡饮食是关键。



每日摄入充足蛋白质、铁和钙。蛋白质是人体各种酶、激素、抗体和免疫因子的合成原料。铁是构成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素的成分，如果摄入不足会影响组织修复。牛肉、羊肉、猪肉等红肉是蛋白质和血红素铁的良好来源。家禽、鱼、蛋、奶、大豆及其制品等也富含优质蛋白质。牛奶、酸奶、奶酪是良好补钙食物，乳糖不耐受的人群可以选择舒化奶。

保证膳食纤维摄入，预防便秘。老年人肠胃蠕动减慢，再加上生病期间活动量减少，便秘的几率大大增加。饮食中的全谷物（燕麦、小米等）、薯类（土豆、红薯等）、绿叶蔬菜、菌菇、酸奶、水果（香蕉、猕猴桃）等食物的膳食纤维含量较为丰富，可有效缓解便秘。便秘严重的老年人，可以适当补充益生菌或膳食纤维制剂。

“营养是保证老年人健康、促进康复的基础。应以平衡膳食为基础，根据不同阶段的身体情况安排饮食。另外，不必迷信高营养食材，不要盲目追求偏方秘方，科学饮食方能助力早日康复。”陈宇诗提示。（据人民网）

草莓真是最脏水果吗

网上一直流传着一个“最脏水果排行榜”，草莓已经连续7年占据榜首位置，原因就是农残多。草莓真的很脏吗？关于草莓的8个疑问，本文一次说清楚。



草莓真是最脏水果吗？

“最脏水果榜单”来自一个叫做“美国环境工作组”的民间组织，这份榜单给出所谓的“脏”排行依据，仅仅是检出了农药，但并没有超标。

实际上，绝大多数果蔬的农残含量都远远低于限量标准。正因如此，美国农业部和美国FDA都认为：市场上的农产品，安全性不值得担心。

至于国内的草莓，国家也曾出台过完整的农残最低标准，蔬果在上市前都经过严格的检测。

草莓个头大是打了膨大剂吗？

很多人说个头大、芯比较硬的草莓是打了膨大剂，这种说法并不靠谱。草莓个头大小与用药和激素无关，而是与品种管理、个体差异有关。

有些品种个头本身就大一些，有些品种个头本身就小。就好比有的人个头高，有的人个头小一样。

芯硬的草莓，可能是没有完全

成熟就采摘了，也可能是本身就芯硬的品种，也可能是因为温度、光照等环境影响。

白色草莓是转基因吗？

其实，这种草莓是从组织培养技术小苗的变异体中挑选的一个新草莓种类。它并不是转基因的，也没有什么安全问题，可以放心食用。

草莓注射了增甜剂吗？

这种可能性微乎其微。因为打针很容易把草莓打坏，本来草莓就很娇气，运输储存很容易磕坏。而且，打针注射的甜味剂也很难均匀分散。这样做对商家来说得不偿失。

草莓籽突出还是凹陷好？

草莓籽是草莓的果实，即俗称的“种子”。草莓籽的突出或凹陷主要是因为品种不同，并没有好坏之分。

草莓为什么形状不规则？

果实不规则通常有两种原因：一是花芽分化时温度低，导致分化不好，果实变形。二是开花授粉

时，温度过高或过低，蜜蜂授粉不好或不及，导致果实不规则。除了影响外观，并不影响食用。

为什么草莓放很久都没事？

这跟草莓的品种、采摘时期、储存方法有很大关系。

有些品种的草莓，本身不容易磕碰，存放时间就比较久。有些草莓，它采摘的时间早，没有完全成熟，比较硬，运输储存也比较方便，存放的时间也会更长。

草莓买回家怎么洗？

作为一种浆果，草莓的外皮给人一种楚楚可怜的感觉，都不敢猛搓，很多人担心洗不干净的问题。到底该怎么洗呢？

其实无论是什么水果，吃之前用干净的流动水适当揉搓冲洗30秒以上，用清水泡5至10分钟，泡完再冲洗一遍，风险就已经很低了。

至于清洗的水里要不要加洗洁精、小苏打、盐等其他东西，其实都没有很大必要，反而会草莓口感变差，不好吃。（据《浙江老年报》）