

# 如何预防小儿脑瘫

由于小儿脑瘫发病率高、致病因素较多,再者多数备孕家庭并没有脑瘫预防的意识,从而使脑瘫的预防较难。然而,并不是说脑瘫不能预防。预防脑瘫应从致病因素开始。因为脑瘫的致病因素可以分为生产前、生产时及生产后。所以脑瘫的预防则需从备孕、孕期及出生后三个方面做起。

**备孕期** 备孕期预防小儿脑瘫主要是树立“优生优育”意识,这就要求有怀孕计划的夫妻们在怀孕前咨询产科或生殖中心的医生。

**孕期** 怀孕3月内是胎儿神经系统发育的关键时期,应该避免放射、感染等。孕后3个月主要是防止各种因素导致的早产。避免母体出现高血压、严重贫血、低血压、糖尿病、低血糖等可能影响胎儿发育及可能造成胎儿宫内缺氧的慢性病。避免母体遭受放射、感染等。定期孕检。怀孕早期前做优生四项检查(巨细胞病毒、风疹病毒、弓形虫、单纯疱疹病毒),避免怀孕早期的感染造成胎儿大脑发育畸形。

**出生后** 临产时,关注胎儿宫内的情况(是否存在胎盘情况、是否巨大儿、脐带情况、羊水污染等)以及孕妇自身的情况(是否存在产道狭窄,是否有导致难产的因素等)。临产时需要听从医生的建议,选择合适的生产时机和生产方式,保证胎儿顺利分娩。出生后,需要有意识的避免维生素K1缺乏引起的颅内出血、病理性黄疸引起的核黄疸、颅脑外伤等脑瘫常见致病因素。

虽然预防并不可能百分之百取得效果,但是能够尽可能地降低孩子患有脑瘫的概率。如果孩子出生后不幸患上脑瘫,那么,家长一定要树立正确的就医意识。

王丹



## 专家简介



唐义丽, 市中医院儿科副主任, 主任医师, 毕业于新乡医学院, 从事儿科临床、教学、科研工作, 曾先后在华中科技大学同济医学院附属协和医院、河南中医学院一附院进修, 对儿科常见病、多发疾病的诊治有丰富的经验, 对儿科疑难杂症的诊治有一定经验, 擅长小儿脑瘫的诊治。

传播华夏五千年优秀文化

## 中医中药

本栏目上版电话: 13663958567 13839593178



贾长明, 出生于中医世家, 2012年, 被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号, 行医40年

**擅长:** 子宫腺肌症、子宫异位症、月经不调、顽固性痛经、子宫肌瘤、多发性子宫及卵巢囊肿、久婚不育、输卵管粘连、卵泡发育不良及孕后滑台等各种妇科疑难杂症。

咨询电话: 13839502229



柴森, 1947年出生, 2008年, 当选河南省中西医结合烧伤专业委员会委员; 2012年, 被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号

**擅长:** 外科——烧烫伤、电烧伤、化学烧伤、烧伤溃疡、疤痕、瘙痒及溃疡面长期不愈等疾病。

内科——浅表性胃炎、糜烂性胃炎、萎缩性胃炎、胃食管反流性胃炎及结肠炎和溃疡性结肠炎等疾病。

咨询电话: 13939537099

## 宫颈炎的治疗方法

很多女性对于宫颈炎的症状不是很了解, 一般都是在妇科检查中才发现自己患有这种病。这时单靠药品是无法治愈的, 就需要通过激光、物理疗法、手术来治疗。哪种方法治疗宫颈炎见效快呢?

**电凝疗法** 常规消毒外阴阴道及宫颈。用阴道窥器暴露好女性宫颈, 将电熨头接触糜烂面, 均匀电熨, 范围略超过糜烂面。

**激光疗法** 一种高温治疗宫颈炎的方法, 主要使糜烂组织炭化结痂, 待痂脱落

后, 创面为新生的鳞状上皮覆盖。而慢性宫颈炎的治疗一般采用二氧化碳激光器。缺点是副作用较大, 有可能会造成阴道内壁神经灵敏度降低。

**冷冻疗法** 超低温治疗宫颈炎的方法, 可以根据糜烂情况选择适当方法。如为提高治疗效果可采用“冻——溶——冻法”。

**药物治疗** 患者不能私自用药, 一定要在主治医师的帮助下服用。服用的剂量一定要严格遵照医嘱。

贾长明

## 乳房有包块就是乳腺癌吗

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一, 发病率占全身各种恶性肿瘤的7%~10%, 仅次于宫颈癌。

乳腺包块是乳腺癌的常见症状, 多单发。乳腺癌的包块多为不规则形的, 质地大多为实性, 较硬, 边界不清楚, 表明不光滑或者呈颗粒形, 癌症的包块活动度不如良性包块好。

乳房疼痛也是乳腺癌的常见症状, 患者一般是因为疼痛才注意到乳房的异常, 进而摸到包块, 才会去医院就诊, 乳

房疼痛多为胀痛, 有的也为刺痛、绞痛等。

乳腺癌的患者常常会出现非哺乳期的异常乳头溢液, 遇到这种情况一定要引起重视, 去医院检查、治疗。

乳房肿块可以牵拉到乳房的皮肤使局部皮肤出现凹陷, 类似于酒窝, 故称为“酒窝征”, 也有的会出现皮肤水肿, 称为“橘皮样变”。乳头、乳晕也会变黑, 出现凹陷等异常症状。

专家指出, 各年龄阶段的女性需要防范的乳腺疾病的重

点各不相同。

据数据显示, 我国乳腺病发病年龄比欧美平均年轻10~15岁, 乳腺疾病发病率呈递增趋势。20岁左右女性要注意防范乳腺纤维腺瘤, 其发生与雌激素相对或绝对升高有密切关系。30岁的女性则易患乳腺增生, 这个年龄阶段女性内分泌系统影响因素较多, 如情绪不稳定、过度劳累或者食用含有激素的食品, 容易产生乳腺增生。中国女性的乳腺癌发病高峰则在40岁至50岁。

据人民网

## 自我按摩防治腰肌劳损

要防治慢性腰肌劳损, 除应保持良好的姿势、矫正各种畸形、加强体育锻炼、劳动中注意体位及注意劳逸结合外, 正确的自我按摩也是一种行之有效的自我按摩方法。

**1. 预备式** 坐在独凳上, 双目平视前方微微闭合, 双脚平放在地板上与肩同宽或比肩略宽, 呼吸调匀, 全身放松。

**2. 搓擦腰骶部** 双手掌分别放在腰部两侧, 适当用力从腰部往骶部作搓擦动作30~50次, 以腰部有微热感为佳。

**3. 拳揉腰骶两侧** 双手握拳, 将拳头的掌指关节分别放在腰椎两侧, 适当用力从腰部往骶部揉按30~50次。

**4. 按摩腰部两侧** 双手叉腰, 将拇指分别放在腰椎两侧, 其余四指附着于腰部外侧, 然后适当用力从腰部向腹部横行按摩30~50次。

**5. 拳拍腰骶部** 双手握拳, 用拳头拍击腰骶部两侧30~50次。

**6. 环形按摩脐四周** 将一手的掌心放在肚脐上两寸处, 另一手掌面重叠在掌背上, 然后适当用力沿脐四周作环形按

摩30~50圈。

**7. 揉拍腿肚** 将左(右)脚放在右(左)大腿上, 双手拇指放在腿肚, 其余四指附着于对侧, 并从上至下揉拍腿肚30~50遍, 双腿交替进行。

**8. 对按昆仑太溪穴** 同上一坐姿, 用左(右)手的拇指指尖放在右(左)脚内踝关节后侧的凹陷处, 中指指尖放于外踝关节后侧凹陷处, 然后拇指、中指作用力对合动作, 对按30~50次, 双脚交替进行。

据人民网

## 胃病：三分治七分养

俗话说胃病“三分治七分养”, 七分养应该在三分治的基础上进行, 经全面检查确诊后进行系统治疗, 并配合饮食方面进行调养, 才能达到理想的治疗效果。

胃病患者每日进餐定时定量不过饱, 细嚼慢咽, 避免狼吞虎咽。可少量多餐, 也不宜进食过于频繁, 主食优选面食。

少吃坚硬或者机械性刺激过强食物, 如粗粮、芹菜、韭菜、雪菜、竹笋、腊肉、火腿、香肠、蚌肉及干果类, 会增加对黏膜损伤, 破坏胃黏膜屏障, 尤其在胃不适的时候, 应尽量避免。

避免化学性刺激食物, 如咖啡、浓茶、烈酒、浓肉汤等, 会增加胃酸分泌, 刺激胃黏膜。

禁忌易产酸食物, 如地瓜、土豆、甜点及糖醋食品等。

禁忌易产气食物, 如生葱、生蒜、生萝卜、蒜油、洋葱等

禁忌生冷食物, 如冷饮、凉拌菜等。

少吃强烈的调味品, 如胡椒粉、咖喱粉、芥末、辣椒油等。

保持良好的情绪和作息时间, 合理释放压力, 不熬夜。

柴森