



儿童骨折

症状和处理方法有哪些？如何预防？

关注妊娠期高血压 并发症预防 降低风险 保障母婴健康

妊娠期高血压是一种常见的妊娠并发症，如果不加以预防和控制，可能对孕妇和胎儿的健康造成严重影响。本篇科普文将为大家介绍预防妊娠期高血压并发症的方法，旨在降低风险，保障母婴健康。

一、保持合理的体重

孕妇在怀孕期间应注意控制体重，避免过度肥胖。过度肥胖会增加患妊娠期高血压的风险。建议在医生的指导下，根据个人身体状况和孕妇BMI指数，制定合理的饮食计划和运动方案，保持适当的体重增长。

二、均衡营养摄入

孕妇应保证均衡的营养摄入，特别是摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。蛋白质有助于胎儿的生长发育，并有助于维持正常的血压水平。同时，适量摄入含有镁、钙和钾等矿物质丰富的食物，有助于降低高血压的风险。

三、限制盐的摄入量

过多的盐摄入会导致体内水分滞留，增加血压升高的风险。因此，孕妇应尽量避免食用过咸的食物，控制盐的摄入量。可以选择使用低钠盐或其他调味品来代替盐，以减少盐的摄入。

四、定期产检

定期产检对于预防妊娠期高血压并发症至关重要。通过产检，医生可以及时监测孕妇的血压、体重、尿液中是否有蛋白质等指标，及早发现和及时处理异常情况。如果有任何不适或症状出现，应立即向医生报告。

五、避免过度劳累

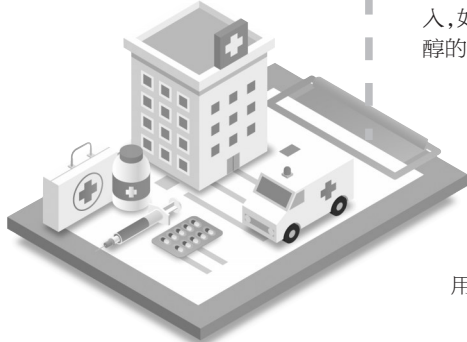
过度劳累会增加孕妇的血压和心脏负担，增加患妊娠期高血压的风险。孕妇应注意合理安排工作和休息时间，避免长时间站立或坐着不动。适当的运动也可以帮助缓解压力和疲劳，如散步、瑜伽等轻度运动。

六、及时治疗

其他慢性疾病如糖尿病、高血压等在怀孕期间需要得到有效的控制。如果孕妇已经患有这些慢性疾病，应定期就医并按照医生的建议进行治疗和管理。这样可以降低患妊娠期高血压的风险。

综上所述，妊娠期高血压的并发症预防对于保障母婴健康至关重要。通过保持合理的体重、均衡营养摄入、限制盐的摄入量、定期产检、避免过度劳累和及时治疗其他慢性疾病等方法，可以降低患妊娠期高血压并发症的风险。孕妇应与医生密切合作，并遵循专业的医疗建议，以确保母婴的健康和安全。

(上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心海南医院 王艳)



在孩子的成长过程中，骨折是一种常见的意外伤害。了解儿童骨折的症状和治疗方法，以及如何预防骨折对于保护孩子的健康至关重要。

一、儿童骨折的症状

①疼痛和不适：当孩子受伤后，他们通常会感到剧烈的疼痛，并可能出现局部肿胀和红肿。

②无法正常使用受伤的部位：如果孩子无法移动或使用受伤的手臂、腿或其他部位，可能是骨折的表现。

③异常的姿势或变形：骨折可能导致受伤部位出现异常的姿势或明显的变形。

④声音：有时候，骨折可能伴随着听到骨头折断时发出的“咔嚓”声。

二、处理儿童骨折的方法

①立即停止活动：如果孩子出现疼痛和明显的不适，应立即停止活动，避免进一步伤害。

②切勿移动骨折部位：在怀疑骨折的情况下，切勿试图移动或纠正骨折部位，以免造成更大的损伤。

③稳定骨折部位：可以使用临时性的固定方法来稳定骨折部位，例如用绷带、衣物或板条固定受伤的手臂或腿。但要确保不要过紧，以免影响血液循环。

④寻求医疗帮助：尽快将孩子送往医院或就近的急救中心，寻求专业医生的帮助进行诊断和治疗。

三、预防儿童骨折的方法

①提供安全的环境：为孩子提供安全的居住环境，避免家中存在尖锐物品、滑倒的地面等可能引发意外伤害的因素。

②监督儿童活动：在儿童进行体育运动或户外活动时，家长或监护人应提供适当的监督，并确保他们使用合适的的安全装备，如头盔、护膝等。

③鼓励孩子锻炼：通过鼓励孩子进行适当的锻炼，可以增加他们的肌肉力量和骨密度，减少骨折的风险。

④教育孩子安全意识：向孩子传授安全知识，教他们如何正确地避免伤害和应对突发情况。

总之，儿童骨折是一种常见的意外伤害，了解儿童骨折的症状和治疗方法对于及时应对伤害至关重要。预防骨折同样重要，提供安全的环境、监督儿童活动、鼓励锻炼以及教育孩子安全意识都是预防骨折的有效方法。在儿童的健康成长过程中，我们应时刻保持警觉，关注孩子的安全，并采取积极的措施保护他们的骨骼健康。

(海南省妇女儿童医学中心 周敏)

什么是慢性阻塞性肺疾病(COPD)? 它与其他肺部疾病有何不同?

呼吸是维持生命的基本活动之一，而慢性阻塞性肺疾病(COPD)则是一种常见的肺部疾病，严重影响着患者的生活质量。本文将带您了解COPD的定义、病因、症状、诊断和治疗等方面，以便更好地认识和管理这一疾病。

第一部分：什么是慢性阻塞性肺疾病(COPD)?

COPD是一种慢性进行性的肺部疾病，主要特点是气道阻塞和呼吸困难。它包括两种主要的病理类型：慢性支气管炎和肺气肿。慢性支气管炎是指气道的慢性炎症和狭窄，而肺气肿则是指肺泡的永久性扩张和破坏。

第二部分：COPD与其他肺部疾病的不同之处

1.与哮喘的区别：COPD与哮喘有时会被混淆，但它们有一些明显的不同之处。哮喘通常在儿童或青年时期发生，而COPD主要发生在成年人，尤其是吸烟者。哮喘的反复发作可以自行缓解，而COPD则是一种进行性疾病，症状会逐渐加重。此外，哮喘的主要特点是可逆性气道阻塞，而COPD的气道阻塞是不可逆的。

2.与肺癌的区别：COPD与肺癌也有一些不同之处。虽然吸烟是COPD和肺癌的共同危险因素，但COPD主要是由吸烟引起的慢性气道炎症和气道狭窄，而肺癌是一种恶性肿瘤。此外，COPD的主要症状是呼吸困难和咳嗽，而肺癌可能表现为咳嗽、咳血、胸痛等。

嗽、咳血、胸痛等。

第三部分：COPD的病因与症状

1.病因：吸烟是COPD的主要危险因素，长期吸烟会导致气道炎症和狭窄。此外，空气污染、职业暴露(如粉尘和化学物质)以及基因因素也与COPD的发生有关。

2.症状：COPD的主要症状包括呼吸困难、慢性咳嗽伴有痰、胸闷和体力活动耐力下降。随着疾病的进展，这些症状可能逐渐加重，甚至在休息时也会出现呼吸困难。

第四部分：COPD的诊断和治疗

1.诊断：COPD的诊断通常依赖于病史、体格检查和肺功能测试。肺功能测试包括肺活量、用力呼气容积和呼气流量等指标的测定。

2.治疗：COPD的治疗旨在减轻症状、改善生活质量，并减缓疾病的进展。常用的治疗方法包括使用支气管扩张剂、吸入类固醇、抗生素、氧疗和康复训练等。

总结：慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一种严重影响生活质量的肺部疾病。与其他肺部疾病相比，COPD具有自身的特点，例如与哮喘和肺癌的区别。了解COPD的病因、症状、诊断和治疗等方面，有助于及早干预和管理这一疾病，提高患者的生活质量。(海南省昌江黎族自治县人民医院 梁周)

心脏病患者应注意哪些饮食和生活习惯?

心脏病是一种常见但严重的心血管疾病，它对我们的健康和生活方式提出了挑战。然而，通过合理的饮食和生活习惯的调整，我们可以显著降低心脏病的风险，并改善心脏病患者的生活质量。下面提供一些新颖且实用的建议，帮助心脏病患者更好地管理自己的健康。

一、饮食习惯

①低盐饮食：高盐饮食会增加血压，对心脏健康不利。心脏病患者应减少摄入盐分，建议每日摄入量不超过6克。

②控制脂肪摄入：多摄入不饱和脂肪酸，如橄榄油、鱼油等，减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入，如猪油、黄油、酥油等。同时，避免食用高胆固醇的食物，如动物内脏、蛋黄等。

③多摄入膳食纤维：膳食纤维有助于降低胆固醇水平，维持正常的血糖和血脂水平。心脏病患者应多吃粗粮、蔬菜、水果等富含纤维的食物。

④控制糖分摄入：高糖饮食容易导致肥胖和糖尿病，增加心脏病的风险。心脏病患者应限制糖分的摄入，减少食用糖果、甜点、碳酸饮料等高糖食物。

二、生活习惯

①戒烟：吸烟是导致心脏病的主要危险因素之

一。烟草中的化学物质会损害血管，增加心脏负担。戒烟是保护心脏健康的重要举措。

②积极锻炼：适度而规律的锻炼对心脏病患者非常重要。有氧运动如散步、慢跑、游泳和骑自行车等，可增强心脏功能，降低血压和胆固醇水平。建议每周进行至少150分钟中等强度有氧运动。

③管理压力：长期的压力会对心脏健康产生负面影响。学会有效地应对压力，如通过休闲技巧、冥想和艺术表达等方式来减轻压力。保持积极的心态和良好的社交关系也是缓解压力的重要途径。

④确保充足的睡眠：睡眠不足会增加心脏病的风险。建议成年人每晚睡眠7-9小时，创造一个舒适的睡眠环境，保障良好的睡眠质量。

⑤定期体检和随访：定期进行体检，包括血压、胆固醇和血糖水平的检测。与医生密切合作，制定个性化的治疗计划，并定期进行随访。这有助于及早发现问题并采取适当的措施。

通过合理的饮食和生活习惯的调整，心脏病患者可以显著降低心脏病发作的风险，并改善自己的生活质量。但需注意的是，每个人的身体状况和需求都不同，因此建议在制定具体方案时咨询专业的医生或营养师，以获得更精确的指导并制定适合个人情况的饮食和生活习惯。让我们共同关注心脏健康，迈向更健康的生活。(海南西部中心医院 钟育武)

肛肠部位的肿瘤 有哪些? 如何预防 和早期发现?

肛肠部位的肿瘤是一类常见的消化系统恶性肿瘤，其中包括直肠癌、肛门癌等。这些肿瘤的发生率逐年增加，给人们的健康带来了严重威胁。因此，了解肛肠肿瘤的类型以及预防和早期发现的方法对于个人以及整个社会的健康至关重要。

一、肛肠部位的常见肿瘤类型

①直肠癌：直肠癌是最常见的肛肠恶性肿瘤之一，通常起源于直肠黏膜上皮细胞。其主要症状包括便血、腹痛、排便习惯改变等。直肠癌的发生与饮食结构、肥胖、吸烟、酗酒、家族遗传等因素密切相关。

②肛管癌：肛管癌是指在肛管部位发生的恶性肿瘤。其症状主要包括直肠排便困难、便血、肛门疼痛等。肛管癌的发生与人类乳头状瘤病毒(HPV)感染、长期慢性肠道炎症(如溃疡性结肠炎、克罗恩病)等因素有关。

二、肛肠部位肿瘤的预防方法

①饮食健康：保持饮食均衡，增加膳食纤维摄入量，减少脂肪和烟熏食品的摄入。建议多食用蔬菜、水果、全谷类食物，限制红肉和加工肉食品的摄入。

②健康生活方式：戒烟限酒，减少吸烟和酗酒对肠道黏膜的刺激，降低患肛肠癌的风险。保持适当的体重，加强身体锻炼，增强免疫力。

③预防感染：对于肛肠疾病引起的炎症，尽早治疗，避免慢性炎症引发肠道肿瘤的发生。此外，HPV疫苗接种可以预防肛管癌的发生。

三、肛肠部位肿瘤的早期发现方法

①定期体检：建议40岁以上的人群每年进行一次肠道检查，包括结肠镜检查 and 直肠指诊。这些检查可以及早发现异常情况，并进行早期干预治疗。

②注意身体信号：重视身体的变化，如长时间的便血、排便习惯改变、排便困难等。如果有这些症状，应及时就医，进行进一步检查。

③高风险人群筛查：有家族史的人群，特别是直系亲属患有肛肠癌的个体，应该提前进行筛查，并根据医生的建议制定个性化的筛查计划。

结语：肛肠部位的肿瘤对于健康构成了严重威胁，但通过合理的预防和早期发现，可以避免其严重后果。营养均衡、健康生活方式、定期体检以及高风险人群的筛查是有效的预防和早期发现肛肠肿瘤的方法。保持健康的生活方式和积极的态度，将有助于减少肛肠部位肿瘤的发生率，提高生活质量和健康水平。

(文昌市人民医院 符兴胜)