



保健医师:步建芬
市中西医结合医院(市二院)妇科



杨吉玲 杨玲

近日,一名患者在社区医院体检后,怀疑“宫内节育环残留”,随后来到市中西医结合医院妇科就诊,经过X线及阴道B超进一步检查,确诊患者宫腔内存在两枚节育环。一枚是完整的“O”形节育环,环位已下移;另一枚是一截长度约为8毫米的螺纹状残留金属节育环,位于左侧宫角部。经详细询问病史得知,二十多年前,患者于生产后半年不到,宫内放置节育环避孕。次年因带环妊娠,行“人工流产+取环术”,术中节育环取出时变形断裂。人流术后两月,患者再次宫内放置节育环避孕。

与患者沟通后,妇科专家为其进行了宫腔镜检查,检查中见残留金属节育环位于左侧输卵管间质部,取出时节育环螺纹拉直,长度达7厘米。患者看到取出的节育环,心有余悸,万分庆幸及时取出,解除了安全隐患。

其实,各种的节育器都有“有效期”,金属环最长可使用15—20年,到期后必须从身体里取出来。即使没有到期,如果出现剧烈腹痛、阴道分泌物增加、性生活时疼痛甚至出血等情况,也需要去医院检查,及时取出。

临床上经常有女性咨询,绝经后要不要取环?答案是肯定的,绝经后必须取环。

一般成人子宫正常大小为长径7—8厘米,宽径4—5厘米,厚径2—3厘米。进入绝经期后,女性子宫会慢慢萎缩,随着时间的推移,有可能会缩小至2—3厘米。绝经一年后,子宫会迅速萎缩,宫颈管变狭窄甚至闭锁,这

时候,节育环就有可能发生嵌顿、移位,严重者移位到腹腔,嵌顿在肠管、膀胱,出现血尿、血便、腹痛等症状,导致取环比较困难。

绝经后取环的最佳时间是绝经后6—12月之内,取环前要完善相关的检查,比如体温测定,血常规、白带常规、超声检查,必要时盆腔CT检查等。需要提醒的是,术前三天禁止性生活。如果没有禁忌症,对于绝经时间比较长,子宫萎缩明显的患者,取环前可以口服5—7天小剂量雌激素,或者阴道内放置雌激素药物5—7天,或者口服米非司酮50—100毫克软化宫颈。对于有心脑血管疾病、血栓病、肝病急性期的患者,有乳癌或子宫内膜癌等雌激素依赖性肿瘤史及现在正患有这类癌症者,以及在未查明原因的阴道出血等情况下,不应使用雌激素药物。

取环术后休息一天,两周内禁止性生活及盆浴、游泳、温泉浴等。

儿童护牙指导

护齿卫士:张甜甜
市口腔医院医师



高雨 杨玲

牙齿健康关系到儿童的营养吸收,学会如何保护牙齿尤为重要。

帮助孩子保护牙齿,家长首先要教导孩子学会正确刷牙。2岁半至3岁,孩子最后两颗白齿长出来的时候,就要教会孩子怎样刷牙,家长可以帮助孩子共同完成,不要等到孩子7—9岁才让孩子刷牙,这样牙齿龋坏的风险也会增加。

儿童有效的刷牙方式是圆弧刷牙法。圆弧刷牙法是指当闭口,即上下牙咬在一起时,将牙刷放入口腔前庭,刷毛轻度接触上颌最后磨牙的牙龈区,用较快、较宽的圆弧动作,较小的压力从上颌牙龈拖至下颌牙龈,前牙切缘对切缘接触,做连续的圆弧动作。

孩子5岁左右时,家长尤其要注意孩子是否有吃手指的习惯。此时正是牙齿成型的关键阶段,吮吸手指容易导致牙齿畸形。如果家长发现孩子有啃手指、咬物等不良习惯,要及时纠正。同时让孩子多喝白开水,尽量避免饮用碳酸饮料,并且减少两餐之间甜味食品的摄入。甜味食品是导致龋齿的重要原因,要尽可能减少牙齿接触含糖食物的机会。要限制孩子吃粘牙的食物,吃完粘牙的食物后,应该立即喝水或漱口,防止食物残留在牙齿上。

在孩子的成长过程中,牙外伤的发生率也比较高。平时,家长要对幼儿加强安全教育,提高幼儿的自我保护能力,同时注意保护幼儿的牙齿,避免碰伤。

除了以上护牙方式,医生还有一些方式可以很好地保护儿童牙齿,比如窝沟封闭和氟化物防龋。

“六龄牙”是萌出时间最早的恒磨牙,其咀嚼功能最强大,也最容易发生龋病。窝沟封闭是预防恒磨牙窝沟龋的最有效方法,其原理是用高分子材料把牙齿的窝沟填平,使牙面变得光滑易清洁,细菌不易存留,达到预防窝沟龋的作用。需要注意的是,并不是所有的孩子、所有的牙齿都需要做窝沟封闭,要由医生检查后,确认符合适应症牙齿才需要做。家长们要留意这3个时间段:3—4岁时做乳磨牙窝沟封闭;6—7岁做第一恒磨牙(六龄牙)窝沟封闭;11—13岁时做双尖牙和第二恒磨牙窝沟封闭。

较小的孩子可以选择涂氟预防牙齿龋坏,对于涂氟治疗来说,并没有明确的年龄限制,考虑到经常有年纪太小的宝宝没有办法配合医生,所以建议两周岁以上的宝宝常规接受涂氟。为了追求持续的预防效果,建议一年至少涂氟两次。

高考后如何调节心理状态

耕心医生:方洁 市精神卫生中心普通精神科女科主任



沈蕾 胡启梅 杨玲

高考结束后,不少学生考试前后的生活作息出现巨大变化。同时,考生又处于惴惴不安等待考试分数、报考志愿、等待录取等状态中,容易导致考生心理跌宕起伏,若心理调适不当,会出现一系列的心态失常。

从心理的角度来说,高考的结束意味着人生状态的一种转变,这种转变会造成自我同一性的紊乱。高考后,学校和家庭营造的规整合一的生活模式被打破,学生突然摆脱了学校及家庭的约束,有了大把自由时间,这往往会造成他们对于时间管理的放纵。购物、上网、聚会等等行为是心理成长的一种方式,这些行为如果处于

合理的范围内则罢,如果过度,容易引发负面影响。另外,就心理诉求而言,万一考试失利,学生会不愿意面对现实,可能会通过食物和网络来躲避成长的责任。

从生理的角度来说,一个人如果经历一段持续时间较长的经历,在事件完结后,往往会继续产生影响。考生为了备考,每天都学习到很晚,这种生活节奏一旦养成,不会因考试结束而立刻消失,当学业任务突然结束,巨大的空虚感便会向考生袭来。

从社会的角度来说,家庭和同伴会对考生的心理状态产生影响。首先,父母对孩子有期待,如果期待值过高,孩子没有达到,会让孩子产生挫败感或自责感。第二,如果父母平时对孩子管教过严,考试后突然放手,孩子无法自我管理或调节,同样会造成心态失常。另外,高考后考生关注的重点从学习、考试转变为大学选择、同伴友谊、玩耍去处等,可能会让一部分孩

子感觉茫然。

如果高考后考生出现了心态失常,需要进行自我调节,专家认为可以采取以下方法:

恢复正常的生活作息。很多时候,人的消极情绪来源于不规律的作息造成的身体不适,良好的睡眠就有助于心情舒畅。

适当的运动。通过运动提高身体免疫力,增加快乐因子,还可以参加集体活动,打开心扉,放松心情。

学会管理时间。不要沉迷于刷手机、打游戏等,多关注现实环境,培养对身心健康有益的兴趣爱好。

关注并投入当下正在进行的活,比如品味美食等,享受生活中的幸福感。

学会感恩。向自己成长过程中帮助过自己的人表达感谢,善于发现人生的美好。

设定计划和目标并努力实现,使自己的心灵更加踏实。