

# 居家妇科养护指南，科学远离宫颈癌、乳腺癌

◎长宁县长宁镇中心卫生院 刘 艳

宫颈癌、乳腺癌是威胁女性健康的两大高发恶性肿瘤，也是少数可经日常养护、定期筛查实现有效防控的疾病。两癌隐患多由不良生活习惯、慢性炎症、养护不足长期累积而成。做好居家科学养护，结合规范筛查，能改善乳腺与宫颈状态，降低发病风险，守护女性生殖健康。

## 做好私处基础清洁

女性私处菌群环境十分脆弱，不当的清洁方式和卫生习惯，会直接破坏私密部位酸碱平衡，诱发反复性炎症，而长期慢性炎症刺激是宫颈病变的核心诱因之一。日常清洁无须过度复杂，仅需用温水清洗外阴即可，切忌频繁使用私处洗液、护理液。过度清洁会杀灭私处有益菌群，破坏天然防御屏障，降低局部抵抗力，反而增加炎症风险。

清洁需遵循从前到后的顺序，有效规避肛门细菌交叉感染，经期、同房后及时清洁，保持外阴干爽、透气。贴身

衣物优先选择纯棉透气材质，每日更换清洗，洗净后置于阳光下暴晒杀菌，杜绝长期穿着紧身化纤内裤、紧身裤，避免私处闷热、潮湿滋生细菌。同时避免长期久坐，建议每小时起身活动，改善盆腔血液循环，减少局部湿热堆积，从源头上预防慢性妇科炎症复发。

## 养成健康生活习惯

饮食失衡是引发人体激素紊乱的核心诱因，而激素异常波动，会显著提升乳腺结节、宫颈病变的发病风险。女性日常饮食需遵循清淡营养、均衡全面的原则，多吃新鲜果蔬、优质蛋白与粗粮，充足补充维生素和膳食纤维，维持身体正常代谢运转。同时严格管控高油、高糖、高脂饮食，减少油炸食品、甜品、加工肉类的摄入，杜绝脂肪堆积造成的雌激素异常升高。此外，切勿熬夜进补、随意服用滋补保健品，部分保健品含外源性激素，会持续刺激乳腺、宫颈组织，埋下妇科健康隐患。

作息紊乱与负面情绪是损害妇科健康的隐形诱因。长期熬夜、睡眠不足会造成严重内分泌失调，紊乱的激素会持续刺激乳腺与宫颈，还会降低机体免疫力，削弱身体清除病变细胞的能力。女性需养成规律作息，保证充足睡眠。同时，长期焦虑、易怒、情绪压抑，容易导致肝气郁结、内分泌波动，诱发乳腺增生、月经紊乱等问题。日常应主动调节情绪、放平心态，通过适度运动、休闲放松舒缓压力，稳定内分泌，筑牢妇科健康防线。

## 坚持定期专项筛查

乳腺病变早期多无明显疼痛与典型症状，仅凭自我感知很难发现异常，定期筛查是排查乳腺隐患、预防癌变的核心手段。成年女性可每月进行乳房自检，最佳时间为月经干净后7~10天，绝经女性可固定每月单日本检，通过观察乳房外观、触摸探查，排查硬块、局部胀痛、皮肤凸起等异常情况。适龄女性每年需做一次乳腺彩超检查，40岁以上女性可结合自身状况，搭配乳腺钼靶检查，精准排查乳腺增生、结节、恶变等问题，实现早发现、早干预，防止病情拖延恶化。

宫颈癌多由高危型HPV持续感染所致，从病毒感染到癌变通常间隔数年至

十几年，漫长的窗口期为筛查阻断病变提供了充足机会。凡是有性生活的女性，需定期做TCT宫颈细胞学检查和HPV病毒检测，分别排查宫颈细胞病变与高危病毒感染。需注意，完成HPV疫苗接种后仍需定期筛查，不可松懈。单次筛查正常可遵医嘱定期复查，既无须过度检查，也不能长期忽视，及时干预HPV持续感染问题，可有效阻断宫颈癌变路径。

## 捕捉身体异常信号

身体的细微异常症状，是妇科病变的早期预警信号，及时就医干预可有效杜绝隐患持续发展。日常若出现非经期不规则出血、同房后出血、经期淋漓不尽、白带异常增多、色泽异常、伴随异味，以及下腹持续坠胀、隐痛等症状，切勿拖延观察，需及时就医检查调理。若乳房出现无痛硬块、皮肤凹陷、乳头溢液、局部反复红肿等异常情况，也需第一时间就诊排查。及时处理各类妇科小问题，避免慢性问题迁延不愈，从源头上减少两癌发病诱因。

宫颈癌、乳腺癌预防不必手段复杂，重点做好居家养护与规范定期筛查。注重私处护理，保持健康饮食作息、稳定情绪，坚持专项筛查，及时处置身体异常，即可构筑防护体系，降低妇科病变风险，守护女性乳腺宫颈健康。◎

# 宝宝腹泻，第一件事不是止泻

◎徐水区妇幼保健院 肖 毅

宝宝腹泻是婴幼儿时期最常见的肠胃问题，几乎每个家长都经历过。看着孩子频繁拉肚子、精神萎靡，多数家长的第一反应都是赶紧找止泻药、吃偏方，想立刻止住腹泻。但儿科医生反复强调：宝宝腹泻的第一急救原则，不是止泻，而是补水防脱水。盲目止泻反而可能加重病情，脱水才是宝宝腹泻最危险、最致命的并发症。

## 1. 为什么不能急着给宝宝止泻？

很多家长不理解，腹泻是身体的一种自我保护机制。宝宝腹泻多由病毒、细菌感染或消化不良、腹部受凉引起，肠道内的病菌、毒素、未消化的食物残渣，会通过腹泻的方式快速排出体外。如果刚出现腹泻就立刻服用强力止泻

药，会强行锁住肠道内容物，导致病菌和毒素滞留体内，持续刺激肠胃，加重炎症反应。

不仅如此，婴幼儿肠道功能尚未发育完善，盲目止泻容易引发腹胀、呕吐、发热等症状，严重时还可能诱发肠梗阻。临床中很多腹泻加重的患儿，都是因为家长急于止泻，阻断了身体的排毒过程，看似止泻见效快，实则埋下更大的健康隐患。

宝宝的身体含水量远高于成年人，且新陈代谢速度快、器官调节能力弱。腹泻时，宝宝会快速流失大量水分和钠、钾等电解质，短时间内就可能出现脱水，这也是腹泻致死的核心原因。相比于腹泻本身，脱水和电解质紊乱会导致宝宝精神萎靡、尿量减少、循环变

差，严重时还会损伤心脏、肾脏功能。

家长可以通过细节快速判断宝宝是否脱水：轻度脱水会出现口唇干燥、哭闹少泪、小便发黄且尿量减少、烦躁不安；重度脱水则会出现皮肤弹性变差、眼窝凹陷、精神萎靡、无小便、嗜睡乏力，一旦出现这类症状，必须立即就医急救。

## 2. 如何为宝宝科学补水？

腹泻补水并非简单喝白开水、糖水或米汤，这些饮品无法精准补充流失的电解质，达不到防脱水的效果，过量饮用还可能稀释体内电解质，加重紊乱。世界卫生组织和儿科指南一致推荐：宝宝腹泻补水，首选医用品口服补液盐Ⅲ。

口服补液盐的渗透压和电解质配比贴合宝宝身体需求，能快速被肠道吸收，精准补充水分和电解质，有效预防和纠正轻度、中度脱水，还能减少腹泻次数、缩短病程。家长需严格按照说明书比例冲调，少量多次喂服，不要随意加水稀释或加糖。

对于小月龄宝宝，无须刻意禁食，

母乳喂养的宝宝可继续按需哺乳，母乳中的营养和抗体能保护肠道黏膜；配方奶喂养宝宝可正常喂奶，避免空腹加重肠胃损伤。

除了核心的补水护理，家长还要做好日常防护。及时更换纸尿裤，清洁宝宝肛周皮肤，涂抹护臀膏预防红屁屁；注意腹部保暖，避免受凉加重腹泻；饮食清淡易消化，暂时避开生冷、油腻、辅食新品。

## 3. 宝宝出现哪些症状需要紧急就医？

家长需牢记紧急就医情况：腹泻伴随高烧不退、频繁呕吐无法进食补水；大便带血、带黏液呈脓血便；出现明显脱水症状；腹泻超过3天没有好转、精神状态持续萎靡。

总而言之，宝宝腹泻是肠胃的“排毒反应”，家长无须过度焦虑，更不要陷入急于止泻的误区。守住先补水、防脱水的核心原则，科学护理、对症处理，才是守护宝宝肠道健康、帮助孩子快速恢复的关键。◎

# 指尖抚触，助力宝宝早期发育

◎南阳市中心医院新生儿科 王 品

父母轻柔抚过新生儿娇嫩肌肤的动作，不只是简单的肢体呵护，更是亲子间感官与情感的深度交流。新生儿抚触是一项低成本、高收益的科学育儿方式，也是常被大众低估的“神经发育促进剂”。通过温和的皮肤触觉刺激，它能激活婴儿大脑神经回路、调节身体激素、筑牢亲子关系纽带，为孩子认知、运动、情绪的终身发展打下坚实基础。

## 触觉刺激，赋能大脑发育

皮肤是人体最大的感觉器官，密布数百万触觉感受器，也是婴幼儿感知外界、联结大脑的核心通道。0~3岁是宝宝大脑神经突触快速增殖的黄金时期，适宜的触觉刺激对构建完整神经网络至关重要。父母轻柔按压、平缓滑动的抚触，经由皮肤感受器传递信号至大脑感觉皮层，促进神经元分化与突触生成，助力大脑发育。

临床研究表明，规律地科学抚触可提升早产儿神经行为评分，改善足月儿运动协调与早期认知。同时双向调节激素，降

低压力激素皮质醇，促进催产素、生长激素分泌，安抚情绪、减少哭闹，加速神经髓鞘发育，优化神经信号传导，为后续语言、认知等高级脑功能打下基础。

## 肌肤亲抚，筑牢亲子关系

新生儿抚触是无须言语的亲子沟通，也是构建安全型依恋关系的重要载体。亲子肌肤接触可促进催产素释放，拉近亲子距离，帮助婴儿建立信任感与安全感，构筑成长的情感安全基地。早期安全依恋将长期影响孩子情绪调节与社会适应能力，幼时坚持抚触，孩子成年后心态更稳定，人际关系更和谐。

抚触的治愈作用双向惠及父母与孩子。对产后母亲，日常抚触有助于缓解产后焦虑、释放压力，提升育儿信心；对参与育儿的父亲，抚触是快速建立亲子羁绊的途径，弥补陪伴不足。每天15分钟的固定抚触，能够加固亲子联结，降低孩子日后出现分离焦虑及亲子沟通障碍的风险。

## 科学准则，规范抚触实操

科学有效的抚触需适配时机、环境与手法，遵循“三适宜”原则，按月龄调整操作。时机选婴儿安静觉醒、呼吸平稳时，避开饥饿、困倦、烦躁状态，喂奶后间隔30分钟以上，防止吐奶，可融入洗浴、换尿布、睡前流程，形成固定仪式。环境室温维持26~28℃，光线柔和安静，可搭配轻柔音乐减少干扰。

手法分阶段实施：0~1个月以轻抚为主，四肢、腹部、背部按规范操作；1~3个月可增加轻度挤压按摩，力度以宝宝放松、无哭闹为宜。抚触过程中要与婴儿对视互动，察觉扭动、哭闹等抗拒表现即刻停止。操作前家长剪短指甲、摘除饰品，涂抹无香精婴儿润肤油，避免划伤刺激宝宝皮肤。

## 专属方案，呵护特殊宝宝

早产儿身体机能偏弱，抚触应当循序渐进、谨慎开展。初期优先实施袋鼠式护理，使宝宝赤裸肌肤紧贴父母胸口，感受体温与心跳带来的安抚，待体重稳步提升、身体各项状态趋于稳定后，再过渡到常规抚触。全程手法务必轻柔，单次时长由5分钟慢慢增加至15分钟，重点按摩背部与四肢，以此促进体重增长与神经系统发育。

面对容易哭闹、感官敏感度高的高需求宝宝，适合选用安抚式抚触，以掌心在宝宝背部做节奏舒缓的按压，同时配合轻声哼唱进行情绪抚慰。临床数据表明，坚持规律的定制化抚触，能够使高需求宝宝哭闹频率下降50%以上，明显改善睡眠状况，减少情绪躁动，帮助宝宝逐步建立稳定的情绪状态，更好地适应外界环境刺激。

## 早期“滋养”，助力终身成长

抚触对婴幼儿的积极影响贯穿人的一生。长期接受科学抚触的孩子，大脑情绪调节中枢与执行功能中枢发育更为完善，在婴幼儿阶段便拥有更好的情绪稳定性与运动协调性，在后续成长中，专注力与环境适应能力也会表现得更为突出。

这种源于肌肤接触的早期神经发育滋养，是各类早教课程难以替代的。抚触不只是简单的身体按摩，更是通过触觉刺激与情感陪伴，夯实孩子大脑发育的生理基础。早期积累下的正向神经记忆，会持续作用于孩子后续的学业表现、情绪管控以及人际交往能力。这份在生命早期建立起来的身心底气，不产生显性的即时效果，却会沉淀为孩子终身成长的隐形优势，潜移默化地助力孩子更好地应对成长路上的各类挑战。◎