

科学认识新冠肺炎病毒

▲ 凉山彝族自治州第一人民医院 刘洁

病毒始终伴随着人类，并对人类的身体健康造成威胁。但只要采取科学的预防措施，病毒是可以得到控制的。

在今年初爆发的新冠肺炎病毒感染就是这样，通过科学的防控，目前在国内已经得到了有效的控制。

新冠肺炎病毒感染主要是以发热、乏力、干咳等症状为主，部分患者会伴随出现鼻塞流涕、腹泻等上呼吸道和消化道症状。

重症患者大约在一周时间后会出现呼吸困难的症状，呼吸困难的症状可能会变为更为严重的急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、出凝血功能障碍及多器官功能衰竭以及代谢酸中毒等。轻度患者只会表现出轻微乏力和低热等症状，并不会出现肺炎等症状。

新冠肺炎传播途径

新冠肺炎的传播途径主要为接触传

播、直接传播、气溶胶传播。接触传播指的是飞沫堆积在某一种物体表面，在用手接触后，再接触到鼻腔、口腔、眼睛等带有黏膜的器官，从而导致感染新冠肺炎；直接传播指的是直接短距离吸入患者打喷嚏、咳嗽、说话时形成的飞沫或者是患者呼出的气体，从而导致感染新冠肺炎；气溶胶传播指的是飞沫存在于空气当中，然后形成气溶胶，吸入后从而导致新冠肺炎。直接传播和接触传播为主要的传播途径，在不透风、密闭的场所可能会出现气溶胶传播的风险。此外，新冠肺炎还存在潜伏期，潜伏期为 1~14 天，但大多数为 3~7 天。潜伏期也极具传染性，无症状感染者就有可能会成为传染源，从而导致人群极易被感染。

如何科学的防疫新冠肺炎？

家庭防护 屋内需要保持卫生清洁，每天需要给屋内通风。在房屋通风的同时，

需将儿童带到另一间房屋内，防止出现受凉感冒的现象；家长尽量不亲吻儿童，不对儿童打喷嚏、咳嗽等；儿童的玩具需要进行定期的消毒处理。尽量减少去公共场所或者密闭空间的次数，例如车站、电影院等；如果必要外出时，需戴好口罩做好防护，尽量与他人保持一米以上的间距，在打喷嚏或咳嗽时，需用纸巾遮掩口鼻。在疫情期间，尽量避免去医院。如果可以通过线上的形式与医生进行沟通，就可以做到减少去医院的次数，同时还可以做好儿童疾病的检测，并保证持续性治疗的有效性。吃饭前后，需要帮助或教育儿童用洗手液洗手。还需保证儿童的睡眠充足和规律的生活作息。

外出防护 外出去密闭空间或人流密集的地方时，需戴一次性医用口罩；在人口不密集的开放性空间，可以选择不戴口罩。戴口罩时，建议每隔 4 个小时更换一次。家长应该给儿童购买专用的一次性医用口罩。外出时，应带有酒精成分的免

洗手消毒液，婴幼儿应该用专用的婴幼儿湿巾。外出回家后，应该先脱外套、换鞋，然后认真洗手消毒，还可以给儿童清洗鼻腔和漱口。如果怀疑外出穿戴衣物可能沾染病毒，可以对衣物进行清洁消毒。

日常饮食 肉蛋类食物需要充分煮熟，在处理熟食和生食的时候，需要洗手，菜板和刀具需要分开。儿童应该多吃清淡以及容易消化的食物，多吃含有维生素、蛋白质的食物，以保证能有充足的能量。应给儿童减少辛辣刺激性的食物，避免多吃油炸类、高糖类食物，防止出现消化不良的现象。

想要战胜新冠肺炎疫情，就要相信科学、尊重科学。要控制好新冠肺炎疫情，对大部分人来说，关键就在于“防”。通过科学的手段防控疫情，提高人民群众的战胜疫情的信心。不传谣、不信谣，坚持科学防疫，必将战胜疫情。

子宫肌瘤的诱发因素

▲ 西南兵工成都医院 梁木珍

子宫肌瘤是女性的一种常见疾病，大多数子宫肌瘤是良性的，对女性身体危害不大。目前认为子宫肌瘤是遗传因子和生活环境等影响导致的。子宫肌瘤的生长受性激素、细胞因子和细胞外基质的影响。由于子宫肌瘤受到性激素的影响，因此在育龄女性中发病率很高，不孕女性中只有不到 5% 的患者存在子宫肌瘤。但是最近一些研究表明，子宫肌瘤对女性的生理可能造成影响，即子宫肌瘤可能导致不孕不育发生，或增加流产风险。

子宫肌瘤产生的原因

基因因素影响 研究表明 20% 以上的子宫肌瘤是染色体发生异常而导致的。其中 MED12 基因突变是主要影响因素，且这种变化只出现在女性子宫肌瘤组织中。

经过研究发现 MED12 基因总是在寻找驱动突变阴性肌瘤和突变阳性肌瘤，正是因为 MED12 基因的存在，大大增加了女性患子宫肌瘤的概率。

此外 DNA 突变也是一种造成女性子宫肌瘤的重要因素。有研究在对 101 位患有子宫肌瘤的女性进行调查发现，10% 左右的女性患病原因是因为线粒体 DNA 发生突变。

身体激素的影响 在女性中存在多种身体激素，其中对子宫肌瘤细胞生成影响最大的有雌激素、孕激素等。

(1) 雌激素，子宫肌瘤对雌激素有很强的依赖性，从某方面甚至可以说雌激素对子宫肌瘤细胞有着明显的促进作用。研究发现，在子宫肌瘤细胞存在的地方雌激素明显高于其他周边组织，而这正是雌激素对子宫肌瘤细胞的吸引作用引起的。同时研究表明，子宫肌瘤细胞很少出现在青春期或者绝经后期的女性身体中。经过不断的研究证明子宫肌瘤对雌激素有着明显的青睐。受雌激素浓度的影响，子宫肌瘤的数量也在不断的变化。

(2) 孕激素，孕激素也对子宫肌瘤有

很大影响。孕激素是子宫肌瘤的生成和推动者。经过许多医学专家的共同研究和反复证明，孕激素能够直接激活孕酮受体和生长因子，从而促进子宫肌瘤的生成和繁殖。

同时使用口服避孕药也可能升高育龄女性子宫肌瘤的发病风险。

生活环境因素 在研究子宫肌瘤的影响中，发现年龄和生活压力等对子宫肌瘤有一定的影响。年龄是引发子宫肌瘤的一个重要危险因素。

其原因就是子宫肌瘤的发病率随着年龄的增加而增加，这一方面是因为，在女性体内不断积累的雌激素的影响，另一方面是因为随着年龄的增加，女性身体的抵抗力不如从前，自身免疫力下降，或者暴露在外源性危险因素不断增加，从而引发子宫肌瘤的发病率增加。此外生活压力也是对子宫肌瘤的一个重要危险因素。生活压力大的女性得子宫肌瘤的概率也更高。

子宫肌瘤的预防措施

养成良好的生活习惯 在日常生活中，女性在饮食方面需要多加注意，多摄入富含维生素和蛋白质的食物。多吃水果和蔬菜。在生活中需要注意劳逸结合，适当的运动，如在餐后可以适当的散步、跳舞或者慢跑等，促进消化和身体血液的循环。

保持良好的卫生 在生活中，需要保持良好的卫生，无论是家庭还是个人。家庭需要勤打扫、通风。个人在保持卫生的时候需要勤洗澡、换衣。

同时需要注意合理避孕，长期依赖避孕药不仅对身体不好，还会打乱身体内系统各种菌群的平衡，从而增加诱发子宫肌瘤的风险。

总之，子宫肌瘤的发生多与生活状态有关，尤其是中老年女性，在生活中需要保持良好的生活习惯，合理饮食，定期检查。

功能性子宫出血的防治方法

▲ 自贡市第四人民医院 冯江

功能性子宫出血多见于青春期和闭经期女性，造成青春月经紊乱和更年期月经不停，给患者身体和生活带来许多烦恼。功能性子宫出血到底是什么？该如何治疗功能性子宫出血？生活中又该如何预防？

什么是功能性子宫出血

功能性出血是妇科临床上比较常见的疾病。因内分泌失调导致子宫异常出血，但常规妇科检查中，却未能发现生殖器官和全身有任何病变。患者会出现月经紊乱、经量不定、经期延长等现象，因为出血量大增加，通常还伴随贫血。

女性每个月排卵期前，如果身体雌激素的水平过低或黄体功能不全，就会使阴道在排卵期少量出血，阴道出血多发生在月经来潮前的几天，进入月经期后，月经各方面呈现正常水平。到月经末期，月经前出现的阴道少量出血的现象又会出现。

功能性子宫出血的诱因

诱发子宫出血的因素比较多，营养不良、内分泌失调、代谢紊乱、精神创伤都会导致功能性子宫出血，如贫血、糖尿病、血液病、肾上腺素疾病等。除此之外身体功能失调，包括生殖激素的分泌规律紊乱、黄体功能障碍、排卵功能障碍、反馈功能失调等也是功能性子宫出血的重要诱发因素。

另外子宫和子宫内膜的病变也会诱发功能性子宫出血，如内膜腺体受体功能障碍、溶酶体功能障碍、螺旋小动脉障碍、前列腺素分泌失调、微循环血管床功能及结构异常等。

功能性子宫出血的治疗方法

改善贫血 患者可以选择输血、补充铁剂或通过食用各种营养物质达到补血的目的。常见的铁剂有硫酸亚铁、乳酸亚铁、葡萄糖酸亚铁、富马酸亚铁、右旋糖酐铁、琥珀酸亚铁、多糖铁复合物等，根据药物具体

的性状，患者可选择口服或肌肉注射的方式。药物作用总是有限的，改善贫血还需从日常生活做起，适度运动，不要进行运动量过大运动。饮食清淡，多食用铁元素含量高的食物，如猪肝、鸭血、瘦肉、黑木耳、芹菜、菠菜、红枣、龙眼、胡萝卜等。

止血 患有功能性子宫出血的患者有两种止血方式，雌激素和孕激素。其中雌激素主要用于出血量大且贫血情况较严重的患者，雌激素可以让已经脱落的子宫内膜持续生长，以此达到止血的目的。而孕激素主要应用于出血时间长或激素分泌过于旺盛的患者。其原理是通过雌激素使子宫内膜转变到分泌期，服药一段时间停药后，子宫内膜就会出现与月经相似的撤退输血，利用患者身体分泌出的雌激素达到修复损伤的子宫内膜的目的。

恢复排卵功能 功能性子宫出血既是妇科常见病也是妇科疑难杂症，止血与改善贫血都是暂时性的应急措施，并未触及到疾病的根源，停药后复发的现象非常多见。对于青春期、生育期经期紊乱和更年期无法停经的患者，促进排卵及调整周期才是治疗的重点。不同的患者根据病情的不同，会采取不同治疗方案。

功能性子宫出血的预防措施

现代都市上班族和学生因工作和学习压力，原本正常的生活变得极不规律。女性朋友在工作和学习中要注意劳逸结合，适当放松处于紧绷状态的神经，保证每日睡眠时间。在饮食上要重视补充各类营养物质，增加维生素、蛋白质、铁元素等营养物质的摄入量，多食用牛奶、鸡蛋、新鲜蔬果等，少食用或不食用生冷、油腻、辛辣等对身体刺激较大的食物。另外，在精神和思想上不要有太多压力，保持心情愉快和精神放松。进行运动或体力劳动时，要量力而行，过度劳累会加重身体的一些症状。