

# 如何通过中医保持妇科健康

□彭云

妇科健康是女性整体健康的重要组成部分。中医作为中国传统医学的瑰宝,拥有丰富的经验和独特的理论体系,能够通过调理身体和平衡阴阳来维护妇科健康。本文将详细介绍如何通过中医保持妇科健康。

## 识别妇科常见症状

妇科常见的症状包括月经不调、痛经、白带异常、性欲减退、更年期综合症等。在中医中,这些症状的出现,不仅与生理上的因素有关,也与心理、环境等多方面的因素有关。例如,过度的精神压力、饮食不规律等,都可能导致月经不调;而痛经则可能与肝气郁结、瘀血阻络有关。

## 了解妇科疾病的原因

中医强调阴阳平衡对于维持妇科健康的重要性。阴阳是宇宙万物的两个相互依存、相互作用的方面,调整阴阳平衡可以促进身体的健康。调理月经:中医认为,月经是女性生殖系统正常运行的重要表现。调整月经的周期和量可以维持妇科健康。中医妇科医生可以通过中药

调理和针灸等方法,促进月经的正常排泄,缓解月经不调和痛经等问题。调理子宫:子宫是女性生殖系统的核心器官,调整子宫的功能对于维持妇科健康至关重要。中医妇科医生可以通过中药治疗和针灸等方法,调理子宫的气血运行,促进子宫的健康。

## 中医治疗妇科疾病主要采用以下几种方法

①调理内分泌:中医认为,内分泌失调是导致许多妇科问题的重要原因之一。中药调理可以通过调整内分泌的平衡,缓解妇科问题。例如,当归、川芎、白芍等中药可以调理女性的内分泌功能,缓解月经不调和痛经等问题。②清热解毒:中医认为,湿热和病毒感染是导致一些妇科疾病的原因之一。中药可以通过清热解毒的作用,缓解炎症和感染。例如,黄连、黄柏等中药具有清热解毒的功效,可以用于治疗宫颈炎、盆腔炎等炎症性疾病。③针灸治疗:针灸是通过刺激人体的特定穴位,来调整人体的气血运行,达到治疗疾病的目的。④拔罐、刮痧等物

理治疗:这些方法可以帮助改善局部血液循环,消除炎症,缓解疼痛。⑤饮食是维持妇科健康的重要环节。中医强调饮食与健康的关系,女性应根据自身体质和症状,合理选择有益于妇科健康的食物。保持均衡的饮食,摄取适量的蛋白质、碳水化合物、脂肪和维生素等营养物质。均衡饮食有助于调理身体的内环境,维持妇科健康。滋阴补血:一些中药食材,如黑豆、红枣、花生等,具有滋阴补血的功效。女性可以适量食用这些食材,有助于调理气血,维持妇科健康。

心理健康对于维持妇科健康同样重要。女性常常面临压力、焦虑和抑郁等情绪问题,这些不良情绪会影响妇科健康。中医注重调整人的阴阳平衡,认为情绪的不平衡会影响身体的健康。

心理疏导:中医妇科医生可以通过心理疏导,帮助女性缓解压力,调整情绪。通过针灸、推拿和草药等中医疗法,可以舒缓紧张的情绪,促进身心健康。心理调节:女性应学会调节情绪,保持心情愉悦。可以通过音乐疗法、冥想和放松技巧等方法调节

情绪,促进妇科健康。

## 健康建议

在日常生活中,我们可以做到以下几点来保持妇科健康:

①保持良好的生活习惯,包括规律作息,均衡饮食,适度运动等。②保持良好的心态,避免情绪的过度波动。③注意个人卫生,特别是生理期间的卫生。④定期进行妇科检查,早发现、早治疗。

妇科健康是每个女性都应该重视的问题。通过中医的综合调理方法,可以帮助女性维护妇科健康。调理气血、调整阴阳平衡、中药治疗、饮食调理和心理疏导等方面都能够对妇科问题产生积极的影响。然而,每个人的体质和症状不同,因此在进行中医调理前应咨询专业的中医妇科医生,获得个性化的治疗方案。综合中医和现代医学的优势,将中医的智慧应用于妇科健康的维护,有助于女性保持身心健康和提高生活质量。更可以预防妇科疾病的发生,并进行有效的保养。保持妇科健康,就是保持了女性的

(作者单位:广西桂林市中医医院)

## 烧伤的紧急处置

□黄文伶

正确的烧伤急救措施应做到:首先尽快脱去着火或沸液浸渍的衣服,特别是化纤衣服,以免着火衣服或衣服上的热液继续作用,使创面加大加深。其次用水将火浇灭,或跳入附近水池、河沟内,或迅速卧倒后,慢慢在地上滚动,压灭火焰,伤员衣服着火时不要站立、奔跑、呼叫,以防增加头部烧伤或吸入性损伤,迅速离开密闭和通风不良的现场,以免发生吸入性损伤和窒息。同时,学会充分利用身边不易燃的材料,如毯子、大衣、棉被等迅速覆盖着火处,使与空气隔绝而灭火。此外,可使用冷疗法,热力烧伤后及时冷疗能阻止热力继续作用而使创面加深,并可减轻疼痛、减少渗出和水肿,因此,如有条件,热力烧伤灭火宜尽早进行冷疗,越早效果越好,具体方法是:将烧伤创面在自来水龙头下淋洗或浸入清洁冷水中(水温以伤员能耐受为准,一般为15~20℃,夏天可在水中加冰块,或用清洁冷(冰)水浸湿的毛巾、纱垫等敷于创面;冷疗的时间无明确限制一般掌握到冷疗停止后不再有剧痛为止,多需0.5~1小时或更长;冷疗一般适用于中小面积烧伤,特别是四肢的烧伤。

特殊类型烧伤如酸碱烧伤与电击

伤的急救举措如下,酸碱烧伤的严重程度除酸碱的性质和浓度外,多与接触时间有关,因此无论何种酸碱烧伤,均应立即用大量清洁水冲洗至少30分钟以上,一方面可冲淡和清除残留的酸,另一方面作为冷疗的一种方式,可减轻疼痛。应注意开始用水量即应够大,迅速将残余酸碱从创面冲尽。头面部酸碱烧伤时,应首先注意眼,尤其是角膜有无烧伤,并优先予以冲洗15分钟,冲洗后再涂抗菌油膏。当电烧伤急救时,应立即切断电源,拉开电闸或用不导电的物品(木棒或竹竿等)拨开电源,并小灭着火衣服。在未切断电源以前,急救者切记不接触伤员,以免自身触电。灭火后,如发现伤员呼吸心跳停止,应在现场立即行体外心脏按摩和口对口人工呼吸抢救,待心跳和呼吸恢复后,及时转送就近医院进一步处理;或在继续进行心肺复苏的同时,将伤员迅速转送到最近的医疗单位进行处理。

烧伤急救时的注意事项包括急救现场的注意事项、转运注意事项及抗感染注意事项。在急救现场时,被烧伤的创面要用清洁的被单或衣服简单包扎,注意不要将创面上的水泡弄破不能乱涂牙膏、酱油、药油等,也不要创面上涂抹任何治疗烧伤的药物,避免影响深度判断:大面积烧伤的患

者只能给其喝淡盐水而不能大量喝淡水否则加会加重水肿,出现低钠血症等并发症,因爆炸燃烧事故受伤的伤员,创面污染严重,无需强行清除创面上的衣物碎片和污物,简单包扎后立即送往医院治疗。对于心跳、呼吸停止者,要首先给予心肺复苏治疗;合并四肢大出血者应上止血带;伴有骨折的给予简单固定。大面积烧伤以后应立即送到专业的医院进行救治。烧伤患者转运原则包括转运当地医院,如当地无条件治疗需要转送者,应掌握运送时机,要求呼吸道通畅,无活动性出血,休克基本控制,减少途中颠簸。重度烧伤要求在8小时内送到救治单位,否则在休克期以后(伤后48小时)再送。转运途中要输液,并采取抗休克措施。烧伤患者抗感染处理原则为烧伤后尽快肌肉注射破伤风抗毒血清1500~2000单位重度烧伤或创面污染严重者,宜使用抗生素。轻度或中度烧伤全身情况好者可饮烧伤饮料(每1000毫升水中加氯化钠3克、碳酸氢钠1.5克、葡萄糖50克),伤后忌饮白开水。重度烧伤必须静脉输液抗休克,并肌肉注射杜冷丁50~100毫克或吗啡6~10毫克,以镇静、止痛。

一旦发生烧伤,常需承受“体无完肤”的疼痛,让我们携手一起了解烧伤、重视烧伤,掌握相关处置知识远离烧伤危险。

(作者单位:广西贵南宁市第二人民医院)

## 不一样的怀孕——宫外孕

□覃美玉

4、输卵管发育不良或功能异常的女性:输卵管过长、肌层发育差、黏膜纤毛缺乏、双输卵管、输卵管憩室或有输卵管副伞等,均可造成输卵管妊娠。

5、多次行人工流产术的女性:多次流产手术会导致子宫内膜受到损伤,这样胚胎不易在子宫腔内着床,就会引起宫外孕。

## 三、宫外孕的四个信号你都知道吗?

1、腹痛:腹痛为输卵管妊娠时的主要症状,其产生率在95%,常为突发性下腹一侧有撕裂样或阵发性疼痛。

2、停经:多数病人在发病前有片刻的停经史,多数在6周左右。

3、阴道流血:异位妊娠患者会有阴道出血症状,需要注意的是,宫外孕出血是在胚胎死亡后出现的不规则阴道流血,颜色深褐,量少,一般不超过月经量;流血时常伴有蜕膜管型或蜕膜碎片排出,当病灶消除后,流血可完全停止。

4、晕厥与休克:由于腹腔急性内出血及腹痛,轻者出现面色苍白、乏力等,重则出现晕厥等失血性休克反应,

出血越多越快,症状出现也会越迅速越严重。

## 四、发生宫外孕的治疗有哪些?

1、手术治疗:一般分为保守手术和根治手术。

①保守手术保留患侧输卵管。考虑到保守手术的术后持续异位妊娠及再次异位妊娠发生率较高,且辅助生育技术不断发展与成熟,故现多主张行保守手术。

②根治手术为切除患侧输卵管。根治手术适用于绝大多数类型异位妊娠,特别是合并内出血并发休克的急症患者。

③腹腔镜手术是一种微创手术,手术切口小,创伤少,手术后恢复比较快,对女性的身体伤害也会比较小,是治疗异位妊娠的主要方法。

2、保守治疗:口服甲氨蝶呤、米非司酮等药物,通过对二氢叶酸还原酶的抑制而阻止DNA的修复和细胞的复制,以及抑制绒毛增殖,诱发和促进其凋亡,达到治疗目的。在治疗过程中需检测血HCG的浓度,结合患者的临

床表现,来判断治疗的效果。

## 五、宫外孕治疗在生活中应该注意什么?

1、生活指导

①积极治疗盆腔炎、子宫内膜异位症等,预防异位妊娠的发生。

②注意经期和性生活卫生,减少炎症发生。

③做好避孕工作,减少人工流产及引产次数。此外,术后需要禁止性生活一个月,多注意外阴的清洁卫生,严格控制至少6个月,定期门诊复查。

④再次妊娠后,如出现腹痛、阴道出血时及时就诊。

2、饮食指导

饮食以营养、清淡、易消化为原则;忌生冷、油腻、辛辣刺激之品。可以多吃些牛奶、鸡蛋、瘦肉、蔬菜和水果等食物。

3、情志调理

①做好患者心理疏导,部分异位妊娠患者会因失去孩子而感到悲伤、失望、自责,担心不能再孕,此时家属及同事应积极引导,帮助其树立信心。

②异位妊娠患者再次备孕时,应积极咨询医生并接受相关检查。

③异位妊娠患者保守治疗期间,应尽可能卧床休息,减少异位妊娠破裂的机会。

(作者单位:广西南宁市第二人民医院)

怀孕本身是一件十分美好的事情,但若是碰到异位妊娠就不是什么好事情了。

## 一、什么是宫外孕

宫外孕也称异位妊娠,是指受精卵在子宫体腔以外的部位着床和发育。最常见的着床发病部位是输卵管,少见的有卵巢妊娠、腹腔妊娠、宫颈妊娠等。随着胚胎的发育,可以穿破输卵管壁或自输卵管伞端向腹腔流产,造成腹腔内出血,患者会出现腹痛、大出血、输卵管破裂,严重者甚至出现休克而威胁生命安全。

## 二、哪些人群要小心宫外孕?

1、盆腔感染所致的女性:女性患有盆腔炎,有可能影响输卵管的输送功能,造成宫外孕。

2、有过宫外孕病史的女性:有过一次宫外孕的女性,再次发生宫外孕的几率大大增加。

3、避孕失败的女性:包括宫内节育器避孕失败、口服紧急避孕药失败,这些影响因素都会干扰受精卵再次着床,发生宫外孕的几率较大。