

女孩应该知道的妇科常识有哪些

□ 苏以燕

妇科疾病是女性常见疾病,并且种类繁多,会给女性生活带来困扰及危害。但是有些女性朋友对妇科知识并不太了解,在遇到常到相关妇科疾病常见问题未能及时正确的预防及处理,因此为了减少及预防妇科相关疾病出现,呼吁广大女性要掌握日常妇科常识。

一、个人卫生要注意

(1) 在日常生活中清洗外阴时建议用温水,因为引导清洗剂、香皂和沐浴露等含有化学成分的清洁用品会对阴道酸碱平衡造成破坏,滋生细菌;

(2) 相关研究表明,不管是大便还是小便,女性都要从前往后擦。主要是以为女性尿道要比男性短,假如从后往前擦会导致肠道的细菌带到膀胱和尿道,导致尿路感染;

(3) 消毒并不是将全部微生物杀死,只要杀灭导致疾病的有害微生物就行。通过这个角度,热水洗衣是可以的,能够杀死致病微生物。但是用开水烫内裤是否有效不确定,使用衣物消毒液更加可靠;

(4) 女性和男性不同,因为女性大脑与卵巢会周期性的对体内激素变化调节,使女性引导分泌物的性状与量改变。

虽然女性的分泌物比男性要多,但是不会有比较难闻的味道。正常的白带是无味的,或者有一点点的腥味,但是不会有刺鼻酸味或者臭味;

二、对经期的认知

对于生理期是否能够洗澡,答案是当然可以。经期洗澡对于育龄期的女性尤为重要,一般可以使用淋浴,禁止使用盆浴,避免出现感染。无论是冬天或者夏天,都要洗热水澡,如果天气太冷可以用热水清洗外阴,保证外阴清洁。经期的女性抵抗力比较差,在洗澡的时候要做好保暖措施,避免着凉。

痛经主要包括继发性和原发性两种,原发性痛经主要是年轻女性,是由于前列腺素升高导致的,此类女性可以通过止痛药物或者短效避孕药缓解。继发性痛经是因为妇科疾病导致的,只要治疗疾病就能够缓解痛经。但是不管是哪种痛经,红糖水都无法治疗痛经。

一般月经正常周期为28天,提前或者推迟一个星期是正常的。月经是否正常和自身相关,并不需要可以的追求天数。导致月经不调的因素比较多,有时候压力大、情绪波动、过度疲劳和环境变化都会导致月经量变化和经济波动,假如

只有偶尔那么几次经期、周期和经量变多或者变少不需要紧张,只要调整就能够恢复。在出现月经失调时不能够自己使用药物和保健品。要养成记录和观察月经的习惯,如果出现问题就要及时的就医。

三、如何判断阴道炎

阴道炎属于妇科常见的疾病,如果分泌物的性质、味道与颜色出现异常,或者瘙痒疼痛,要赶快去医院检查,避免病情加重。阴道炎的常见症状包括:

(1) 白色稠厚乳状或者豆腐渣样的白带,伴随外阴瘙痒、疼痛、红肿、尿频尿痛,可能是霉菌性阴道炎;

(2) 量多、稀薄,伴有鱼腥味,有轻微的外阴灼热感和瘙痒,可能是细菌性阴道炎;

(3) 黄绿色泡沫状的白带,气味难闻,外阴疼痛、瘙痒、尿频尿痛,可能是滴虫性阴道炎;

(4) 脓性或者血性白带,阴道液液伴随恶臭味,可能是子宫粘膜下肌瘤伴感染。

有的女性比较在意私处的卫生,会使用清洗液清洁,但是过渡清洗也会导致出现妇科疾病。如果本身没有疾病,不需

要乱用任何私处洗液。阴道生理功能比较特殊,能够自净,经常清洗反而会对阴道自净功能造成影响,破坏平衡导致出现炎症。女性要想保证私处清洁,每天使用温水清洗外阴,并且勤换洗内衣裤。

四、预防妇科疾病的知识

妇科疾病的种类比较多,每种妇科疾病都存在不同分类特征。所以,就要在生活中爱护自己,预防妇科疾病:

(1) 瘙痒时避免过渡摩擦、搔抓、热水洗烫等方式止痒;

(2) 平时时要保证外阴清洁干净,尤其是在月经期间;

(3) 内衣要柔软宽松,最好是棉织品,避免毛织品、尼龙、羽绒贴身;

(4) 避免不洁性交;

(5) 长期口服避孕药会导致阴道炎反复发作,要使用其他方法避孕;

(6) 在月经期间要及时的更换护垫,可以选择淋浴,避免病原体进入到体内。

夏天高温、潮湿,在此环境下适合各种细菌、致病菌的生存。所以,夏天妇科炎症的发病率比较高。女性朋友要记住,少喝冷饮,私处每天都要清洁,经期可以适当的运动,夏天要多喝水,定期体检。

(作者单位:广西中医药大学第一附属医院)

痛风:西医治疗与中医调理的互补关系

□ 崔志梅

痛风是一种常见的代谢性疾病,通常由尿酸排泄障碍引起,导致关节、组织和全身症状。本文将探讨痛风的治疗方法,特别关注西医治疗与中医调理的互补关系。

一、西医治疗

1. 药物治疗:痛风发作时,常用的药物包括消炎止痛药、利尿剂和降尿酸药物。消炎止痛药可迅速缓解疼痛,利尿剂有助于排除体内多余尿酸,降尿酸药物则通过促进尿酸排泄或抑制尿酸生成来降低尿酸水平。长期使用这些药物可能导致副作用,如肝肾损伤和电解质失衡,

因此需要密切监测。

2. 手术:对于严重的痛风石,手术治疗可能是一种选择。手术的目的通常是移除痛风石,以减轻疼痛和肿胀。然而,手术治疗也存在一定的风险和并发症。

二、中医调理

中医认为痛风是由于体内湿热、痰浊阻滞经络所致。因此,中医治疗痛风的方法以调理为主,包括中药、针灸、推拿等。

1. 中药治疗:中医通常采用清热利湿、活血通络的中药来治疗痛风。常用的中药包括黄柏、苍术、薏仁、土茯苓等。中药治疗痛风具有副作用小、整体调理的

效果,特别适合痛风缓解期调理。

2. 针灸推拿:针灸可刺激穴位,促进尿酸排泄,同时缓解疼痛。推拿有助于改善血液循环,促进新陈代谢,有利于尿酸的排出。

三、西医治疗与中医调理的互补关系

西医治疗痛风具有快速缓解症状的优势,但长期使用药物存在副作用风险。中医调理痛风则注重整体调理,副作用小,适合痛风缓解期的调理。因此,中西医结合治疗痛风具有优势互补的效果。

在痛风急性发作期,西医治疗可迅速缓解疼痛,为中医调理提供时间。在痛风

缓解期,中医调理可改善体质,提高机体免疫力,从根本上预防痛风发作。同时,中医调理还可改善西医治疗的副作用,提高患者生活质量。

总结,痛风的治疗需要综合运用西医治疗与中医调理。通过中西医结合治疗,可以发挥各自优势,提高治疗效果,减少副作用,提高患者生活质量。科普文章的目的在于普及科学知识,提高大众对痛风的认知。希望通过本文,读者们能够对痛风有更全面深入的了解,从而更好地预防和治疗痛风。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

阴道炎的护理措施小科普

□ 陈爱玲

阴道炎是女性常见的妇科问题,本文将介绍阴道炎的具体分型及症状,并阐述饮食、日常生活等方面的注意事项,以及针对不同症状的护理措施。

一、阴道炎的具体分型及症状

1. 细菌性阴道炎:细菌性阴道炎通常是由于阴道菌群失衡,导致厌氧菌等细菌过度繁殖。症状包括阴道分泌物增多,呈灰白色或灰绿色,有鱼腥臭味。

2. 念珠菌性阴道炎:念珠菌性阴道炎又称霉菌性阴道炎,是由念珠菌过度繁殖引起。症状包括外阴瘙痒、灼痛,分泌物呈豆腐渣状。

3. 滴虫性阴道炎:滴虫性阴道炎是由阴道毛滴虫引起,症状包括阴道分泌物增多,呈稀薄脓性泡沫状,有臭味。

二、注意事项

1. 饮食方面:饮食宜清淡,多吃富含维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果等。避免辛辣刺激食物,以免加重症状。

2. 日常生活:保持外阴清洁干燥,避免使用刺激性的洗液或肥皂。勤换内裤,避免穿过紧的内裤。保持充足的睡眠和良好的心态,有助于提高免疫力,促进炎症的消退。

3. 注意卫生:经期和产褥期更要注

意卫生,避免感染。性生活前后要清洗外阴,避免交叉感染。

三、根据阴道炎不同症状具体护理措施

1. 细菌性阴道炎:建议多喝水,保持大便通畅,有助于阴道菌群平衡。避免频繁性生活,以免加重症状。可使用醋酸或乳酸洗液清洗外阴,有助于抑制细菌生长。

2. 念珠菌性阴道炎:避免使用刺激性的清洁剂和肥皂,以免加重症状。在治

疗期间避免性生活,以免交叉感染。可使用克霉唑栓剂或制霉菌素栓剂等药物进行治疗。

3. 滴虫性阴道炎:治疗期间应避免性生活,以免交叉感染。可使用甲硝唑栓剂或泡腾片进行治疗。同时需要注意个人卫生,避免再次感染。

总之,阴道炎的护理措施包括饮食、日常生活等方面的注意事项,以及针对不同症状的护理措施。患者应保持积极的心态,及时就医,遵循医嘱,才能尽快恢复健康。同时,我们也应该加强对于女性生殖健康的宣传教育,提高女性对于妇科问题的认识和重视程度。

(作者单位:河北省固安县中医院)

脑卒中康复护理方案有哪些

□ 陈凤玲 张晶 赵静

脑卒中是一种常见的神经系统疾病,它对患者及其家庭产生了巨大的身体和心理负担。在脑卒中后期有效的康复护理可帮助患者重新获得自主性和独立性。那么脑卒中康复护理方案有哪些?一起来了解一下吧!

1. 身体康复:进行物理治疗,包括运动训练、平衡和协调训练等,以帮助患者恢复肌力、灵活性和日常生活能力。教授适当的行动技巧和辅助设备的使用,以促进患者独立完成各种日常活动。进行全面的个体评估,根据评估结果制定个性化的康复计划,包括康复目标、康复时间表和治疗方案。

2. 认知和言语康复:通过文字游戏、数学计算、逻辑推理等认知练习来提高

患者的注意力、记忆、解决问题和决策能力;使用记事本记录事务、设置提醒或使用手机应用程序作为认知策略和补偿技巧,帮助其更好地处理日常生活中的认知挑战。通过与语言专家合作,进行练习发音、提高词汇量、提高交流能力,帮助患者改善语言流畅性、理解力和口语表达;通过阅读和写作的活动,帮助患者恢复并提高他们的阅读理解和书写能力;通过面对面交流、电话交流、非语言表达等方式教授患者社交和交流技巧,提高患者的交流能力和与他人的互动。

3. 心理和情绪支持:提供专业的心理咨询服务,帮助患者处理脑卒中带来的心理困扰;参加脑卒中康复支持小组,与其他患者和康复专业人员分享经验和

感受;提供家庭支持和教育,让家人了解脑卒中的影响和康复过程,并提供他们应对挑战的工具和技巧。教授患者关于脑卒中、康复过程和积极生活方式的知识。增加他们对自己的情况的了解和掌握,可以提高他们的心理韧性和应对能力。鼓励患者积极参与康复活动,与家人和社会保持联系,提高生活质量。

4. 生活技能及营养、饮食管理:教授患者日常生活技能,如自我照顾、进食和穿衣。提供家庭和社区适应训练,以帮助患者重新融入社会。提供营养咨询和指导,确保患者的饮食健康和均衡。根据个人情况,制定特殊饮食计划,如高血压、高血脂等。

5. 药物管理:确保患者按时并正确

地服用由医生开具的药物。监测药物的疗效和不良反应,并及时向医生报告。

6. 家庭延续指导:家庭成员学习如何援助患者进行日常活动,如协助步行、提供坐立姿势支撑与移动技巧;提供饮食管理方面的指导,教导家庭成员合理安排患者的膳食与控制相关并发症;讲解药物管理方法,包括正确用法、剂量与时间等;指导家庭成员在患者自理能力不足时协助其进行个人护理;给予安全环境设置建议,预防跌倒及其他事故;提供心理支持和情绪管理指导,帮助家庭成员应对患者可能出现的焦虑或抑郁情绪。

(作者单位:宁夏回族自治区石嘴山市第一人民医院)