

## 了解子宫内膜异位症的影响

□ 齐丽红

子宫内膜异位症是一种常见的妇科疾病,主要特征是子宫内膜组织(即子宫内膜细胞)在子宫腔以外的部位生长。这个过程可能引发一系列复杂的生理和心理影响,我们需要对此有深入的了解。

### 一、对生活的影响

子宫内膜异位症可能对妇女的日常生活质量产生重大影响。这种疾病可能导致疼痛、经期不适、性交不适、持续的腹部疼痛以及更严重的背痛。这些问题可能影响到妇女的日常生活,如工作、学习和社交活动。此外,这种疾病还可能引发一系列心理问题,如焦虑和抑郁,进一

步影响生活质量。

### 二、对生育能力的影响

子宫内膜异位症对生育能力的影响是一个复杂的问题,因为许多因素可能会被子宫内膜异位症所影响。然而,总的来说,子宫内膜异位症会导致生育难度增加,尤其是在试图怀孕的初期阶段。这是因为子宫内膜异位症可能导致盆腔粘连、排卵问题以及卵子质量下降。这些因素都会影响到受精和早期胚胎发育的可能性。

然而,即使有子宫内膜异位症,妇女仍然有可能成功怀孕。对于那些无法自

然受孕的妇女,医生可能会提供其他的生育解决方案,如试管婴儿技术。同时,对于那些已经成功怀孕并希望继续妊娠的妇女,医生可能会提供特殊的护理和建议,以应对于宫内膜异位症可能引发的并发症。

### 三、治疗选择

治疗子宫内膜异位症的方法有很多种,包括药物治疗、手术和手术后的治疗等。对于轻度或中度的子宫内膜异位症,医生可能会首先建议使用口服药物或注射类药物来抑制卵巢功能或控制症状。然而,对于一些患者来说,这些药物可能

无法完全解决问题。

对于这些患者,手术治疗可能是一个更好的选择。手术可以移除生长在子宫外的子宫内膜组织,从而缓解症状并改善生活质量。手术后,医生可能会推荐一些药物来防止粘连和帮助恢复正常的生理功能。总的来说,子宫内膜异位症是一种复杂的疾病,它可能对妇女的日常生活质量、生育能力和治疗选择产生深远的影响。然而,通过正确的诊断和治疗,大多数妇女都可以过上正常的生活并成功怀孕。

(作者单位:河北省邯郸市中医院)

## 冠心病患者如何安全地进行锻炼

□ 毛宏宇

冠心病全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种由于冠状动脉血管发生粥样硬化病变,引起血管腔狭窄或阻塞,造成心肌缺血、缺氧或坏死而引起的心脏病。

### 一、冠心病患者锻炼的必要性

适当的锻炼可以有助于冠心病患者改善生活质量,提高心脏功能,预防心肌梗死的发生。但需要注意的是,冠心病患者在锻炼过程中必须掌握适当的强度和频率,避免过度劳累。

### 二、冠心病患者如何安全地进行锻炼

1. 制定合理的锻炼计划:在制定锻炼计划前,患者应先咨询医生,了解自己的身体状况和运动能力,然后根据医生的建议制定适合自己的锻炼计划。一般来说,每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动或75分钟的高强度有氧运动。

2. 逐渐增加运动强度:在开始锻炼时,患者应逐渐增加运动强度,以适应身体状况。一般来说,可以从轻度运动开始,如散步、慢跑等,然后逐渐增加运动强度和频率。

3. 避免剧烈运动:冠心病患者在锻

炼过程中应避免剧烈运动,如快速跑步、举重等。这些运动可能会加重心脏负担,引起心肌缺血和心肌梗死。

4. 坚持适当的锻炼:适当的锻炼可以改善心脏功能,提高生活质量。但需要注意的是,患者不能过度锻炼,以免引起身体疲劳和不适。

5. 注意锻炼环境:在锻炼过程中,患者应注意周围环境的变化,如天气、交通状况等。在恶劣天气或交通高峰期,患者可以选择在室内进行锻炼。

6. 穿着合适的运动装备:在锻炼时,

患者应穿着合适的运动装备,如舒适的运动鞋、宽松的运动服等。这样可以减少运动时的摩擦和阻力,提高运动效果。

7. 注意锻炼后的身体反应:在锻炼后,患者应注意身体反应,如头晕、气喘、胸痛等。如果出现这些反应,应立即停止锻炼并寻求医生的帮助。

冠心病患者在锻炼过程中需要注意的事项较多,但只要掌握正确的锻炼方法和注意事项,就可以安全地进行锻炼,提高生活质量。同时,患者还应定期进行体检和复查,及时发现并治疗潜在的疾病。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

## 术前准备与术后护理的重要性

□ 孟琴

我们每个人都有可能经历手术,无论是为了治疗疾病,还是为了改善生活质量。无论手术大小,术前准备和术后护理都是至关重要的,它们在保障手术顺利进行,以及确保患者康复过程中起着不可或缺的作用。

首先,我们来了解一下术前准备的重要性。在手术前,患者需要进行一系列的准备工作,以确保手术室的环境安全,以及患者的身体状况适合手术。这包括:

1. 身体检查:医生会进行全面的身体检查,包括血液检查、心电图等,以确保患者的身体状况适合手术。

2. 饮食和药物管理:在手术前,患者需要停止某些药物的使用,并遵循医生的饮食建议,以确保手术过程中身体能够承受麻醉的影响。

3. 清洁和准备:在手术前,患者需要清洗身体,以减少感染的风险。同时,医生还会为患者准备手术所需的特殊器械和药物。

这些准备工作不仅是为了确保手术的安全进行,更是为了提高手术的成功率。如果患者在手术前没有做好准备,可能会影响手术的效果,甚至可能增加手术的风险。

然而,术前准备只是整个过程中的一部分。术后护理同样重要。在手术结束后,患者需要继续进行一系列的护理工作,以促进身体的恢复,防止并发症的发生。这包括:

1. 观察生命体征:术后,医生会密切关注患者的生命体征,以确保麻醉反应或其他并发症得到及时的处理。

2. 饮食和活动建议:医生会根据患者的手术情况,提供合理的饮食和活动建议,以帮助身体恢复。

3. 药物管理:在术后,患者可能需要继续使用某些药物来帮助身体恢复。医生会根据患者的身体状况,制定合理的用药方案。

4. 预防感染:手术后,患者需要特别注意保持身体清洁,以预防感染。如果发现任何异常情况,应及时告知医生。

通过精心细致的术后护理,患者可以加速身体的恢复,减少并发症的发生,提高手术的成功率。

总的来说,术前准备和术后护理是手术成功的关键因素。它们不仅影响手术的效果,还对患者的康复和生活质量产生深远的影响。因此,我们每个人都应该了解并重视这两个环节的重要性。只有这样,我们才能更好地应对手术,享受手术带来的益处。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

## 脊柱关节疾病相关解读

□ 孟伟

脊柱关节疾病,也被称为脊柱关节炎,是一种常见的慢性疾病,主要影响人的脊柱和关节部位。这类疾病包括强直性脊柱炎、颈椎病、腰椎间盘突出等,这些疾病常常会对人的日常生活和工作产生严重影响。本文将为您全面解析脊柱关节疾病的各个方面,帮助您更好地了解 and 应对这一挑战。

### 一、认识脊柱关节疾病

脊柱关节疾病是一种慢性炎症性疾病,主要影响脊柱和关节部位。其症状可能包括背痛、僵硬、关节肿胀、肌肉疼痛等。这些症状可能反复出现,影响患者的日常生活和工作。

### 二、预防与早期发现

预防脊柱关节疾病的关键在于保持良好的生活习惯和适当的锻炼。定期进行适度的运动有助于增

强身体的抵抗力,减少脊柱和关节的压力。此外,保持良好的姿势,避免长时间保持同一姿势,也能有效预防脊柱关节疾病的发生。

一旦出现不明原因的背痛、僵硬、关节肿胀等症状,应及早就医进行检查。医生可以通过X光、CT、MRI等检查手段,确定是否存在脊柱关节疾病。早期发现和及时治疗是防止病情恶化、提高生活质量的关键。

### 三、治疗与康复

针对不同类型的脊柱关节疾病,治疗方法也有所不同。对于轻度病例,休息、物理治疗和药物治疗可能就足够了。而对于重度病例,可能需要手术和康复治疗相结合。

药物治疗是治疗脊柱关节疾病的重要手段。常用的药物包括非甾体抗炎药、糖皮质激素、免疫抑制

剂等。这些药物可以帮助减轻疼痛、改善僵硬和肿胀等症状。但需要注意的是,药物治疗必须在医生的指导下进行,以避免不良反应的发生。

康复治疗对于脊柱关节疾病的康复至关重要。物理治疗、按摩、针灸等手段可以帮助患者缓解疼痛、改善肌肉僵硬和关节活动度。此外,适当的运动和锻炼也是康复的重要手段。在医生的指导下,患者可以选择适合自己的运动方式,如游泳、瑜伽等,以增强身体的抵抗力,减少脊柱和关节的压力。

总之,脊柱关节疾病是一种常见的慢性疾病,作为患者,我们需要了解自己的病情,积极配合医生的治疗方案,同时保持良好的生活习惯和适当的锻炼。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)

尿检是医院比较常用的一种检查手段,具有很强的方便性与准确性,能够帮助医生初步诊断身体内的一些疾病,如在小便里检测出红细胞、白细胞,往往意味着病人存在肾脏结石或者尿路感染;而若是病人出现小便红细胞增加、白蛋白增加的情况,有可能患有肾小球肾炎、肾病综合征等疾病。这里就来说一说尿检前的注意事项有哪些。

1. 合理饮食:要注意在验尿前保持均衡、合理的饮食,不能过度摄入脂肪或者蛋白质,同时还要尽量避免饮用咖啡、浓茶、酒等刺激性饮品,这些都会对尿检的准确性造成影响。因此,早上验尿最好保持空腹,且前一天饮食最好不要带有色素,否则也会影响尿液颜色。

2. 避免剧烈运动:在进行打球、等剧烈活动后,人体可能出现运动后血尿,在这种状态下进行尿检很难得到准确的结果。

3. 适度饮水:在化验小便之前不要限制饮水或者过度饮水,因为大量饮水会在一定程度上稀释尿液,降低尿液中大分子物质或其他化合物的整体浓度,不利于对潜在疾病的及时发现;而若是过度限制饮水,则会让尿液浓缩,增加其中物质及晶体的相对浓度,干扰最终的检查分析结果,造成误诊等问题。

4. 避免药物影响:某些药物在服用后会残留在尿液中,影响对尿液的成分分析,因此在验尿前一天要注意暂停服用。

5. 注意清洁:若是男性病人尿检,要注意先清洗包皮,避免污渍污染尿液样本;而若是女性病人尿检,则要确保尿道外口及会阴处的干净,且要避免在月经前后进行尿检。

6. 正确留取尿液样本:尿检所需要的是清晨的尿液,具体指我们在早上起床后,首次从膀胱中排出的尿液。而且应尽量取中段尿(即排尿到一半时感觉最顺畅最痛快时的尿液),确保所留取、送检的尿液标本是足够干净的。若接受的是肾功能检查,则需要留取末端尿。

7. 及时将尿液样本送检:一般来说,尿液样本的最佳送检时间为三十分钟内,最长不要超过留取尿液后的两个小时,不然尿液中的细菌就会逐渐繁殖,消减其中的尿素和葡萄糖,并升高尿液的酸碱值,严重破坏其有形成分,导致病理性蛋白与细菌菌体蛋白相互干扰,病理性糖尿消失,让最终检测结果失去准确性。

(作者单位:河北省献县中医院)

## 尿常规解读指南

□ 梅莹