

脑出血的预防及治疗

□ 赵娜

脑出血是指发生在脑实质内的出血，主要影响的是大脑中的血管。它是一种非常严重的疾病，可以导致严重的神经功能损伤和死亡。脑出血通常发生在高血压和动脉硬化等血管疾病的基础上，当血压突然升高，血管破裂，血液就会流入脑实质内，形成血肿。

一、脑出血的常见症状

1. 头痛：这是最常见的症状，通常在出血后立即出现。
2. 恶心和呕吐：出血导致颅内压升高，会引起恶心和呕吐。
3. 意识障碍：表现为神志模糊、昏迷等。
4. 肢体瘫痪：一侧肢体无力或瘫痪。

二、脑出血的预防措施

1. 控制血压：定期监测血压，并在医生的指导下调整药物剂量，以保持稳定的血压水平。
2. 饮食调整：保持低盐、低脂肪的饮食，多摄取富含抗氧化剂的食物，如水果、蔬菜和坚果。
3. 戒烟和限制酒精摄入：这两者都可能加重血管疾病。
4. 定期健康检查：对于有高血压、动脉硬化等血管疾病家族史的人群，定期进行健康检查，及早发现并控制潜在的疾病。

三、脑出血的治疗方法

1. 止血和降低颅内压：根据病情，可能需要手术清除血肿，以减轻对脑组织的压迫。

同时，使用药物降低颅内压，以缓解症状。

2. 维持生命体征稳定：保持呼吸、循环系统的稳定，以利于后续的治疗。
3. 康复治疗：在病情稳定后，尽早开始康复治疗，以帮助恢复受损的神经功能。

四、脑出血的康复过程

康复过程对于脑出血患者至关重要，它可以帮助患者恢复受损的神经功能，提高生活质量。康复过程通常包括以下几个方面：

1. 药物治疗：根据医生的建议，可能需要使用药物来控制血压、改善血液凝固性等。

2. 物理治疗：包括肢体运动训练、按摩、针灸等，以帮助恢复肌肉力量和灵活性。

3. 心理支持：脑出血可能会对患者的心理状态产生影响，因此给予心理支持非常重要。

4. 家庭护理：患者在康复期间需要家人的照顾和支持，包括饮食、卫生、安全等方面的护理。

脑出血是一种严重的疾病，但通过采取适当的预防措施和及时的治疗，患者的生存率和康复率都可以得到提高。了解脑出血的知识，包括其概念、症状、预防措施、治疗方法以及康复过程，对于我们每个人来说都是非常重要的。

(作者单位：河北中医学院第二附属医院)

卵巢肿瘤的保健护理

□ 张小丽

卵巢肿瘤是女性生殖系统常见的恶性肿瘤之一，发病率较高，常常伴有较高的死亡率。据估计，全球每年有超过22万妇女被诊断出卵巢恶性肿瘤。得了卵巢肿瘤，保健护理非常重要，具体要怎么进行，一起来看。

一、了解卵巢肿瘤

卵巢肿瘤是发生在女性卵巢上的肿瘤，主要包括良性卵巢肿瘤和恶性卵巢肿瘤两种。良性卵巢肿瘤通常生长缓慢，可分为囊性和实性两种，多见于20-40岁的女性。而恶性卵巢肿瘤则是一种高度恶性的肿瘤，生长迅速，易转移，并且难以治愈。恶性卵巢肿瘤是女性生殖系统中最为致命的肿瘤之一，主要见于50岁以上的女性。卵巢肿瘤的病因主要包括以下几种情况：

1. 遗传因素：遗传因素是卵巢癌的重要病因之一。有遗传史的女性卵巢癌的风险要比一般女性高出5倍以上。目前已经发现了一些卵巢癌的致病基因，如BRCA1和BRCA2基因。这两种基因突变可导致卵巢、乳腺等多种癌症的发生。BRCA1基因突变的女性患卵巢癌的风险为35%-70%，BRCA2基因突变的女性患卵巢癌的风险为10%-30%。

2. 环境因素：环境因素也是卵巢癌的重要病因之一。目前已经确定的环境因素包括：长期使用避孕药、乳房癌放疗、不孕不育、早发月经、晚绝经、不生育、肥胖、吸烟等。

3. 其他因素：除了遗传和环境因素外，还有一些其他因素可能会影响卵巢肿瘤的发生，如营养因素、心理因素等。营养因素包括膳食中的营养素，如维生素A、C、E和硒等。这些营养素具有抗氧化作用，能够减少细胞内的DNA损伤，从而降低卵巢肿瘤的发生风险。心理因素包括精神压力、情绪不良等，这些因素可能会影响机体免疫功能，从而增加卵巢肿瘤的发生风险。

卵巢肿瘤的治疗方法包括手术、放疗、化疗和中医治疗等。具体的治疗方法根据患者的病情、年龄和健康状况等不同情况而定。

二、卵巢肿瘤的保健护理

卵巢肿瘤是一种高度恶性的疾病，除了进行相应的治疗，患者平时也需要做好保健护理工作，以便更好地恢复和预防疾病的复发。

(一)、日常生活注意事项

1. 注意卫生：卵巢肿瘤患者需要保持

个人卫生，勤换内衣内裤，保持外阴部干燥清洁，以防感染和细菌繁殖。

2. 适度运动：卵巢肿瘤患者要根据自身情况适度参加运动，如散步、瑜伽等，以促进身体机能的恢复。但也要适当休息，避免疲劳，合理安排工作和生活。

3. 避免熬夜：卵巢肿瘤患者要保持良好的作息习惯，避免熬夜，充足的睡眠有助于身体的恢复和免疫力的提升。

4. 避免过度紧张和焦虑：卵巢肿瘤患者要尽量避免过度紧张和焦虑，保持心情开朗，这对身体的恢复有很大的帮助。

5. 避免使用含激素的避孕药：有些研究表明，长期使用含雌激素的避孕药可能增加卵巢癌的风险。在使用避孕药之前，请咨询医生的建议。

6. 定期进行体检和随访：定期进行妇科检查、超声波等相关检查，及时掌握卵巢肿瘤病情变化。

(二)、饮食健康

1. 清淡饮食：卵巢肿瘤患者在饮食上要以清淡为主，避免过于油腻的食品，如油炸食品、辛辣食品等。

2. 高蛋白饮食：卵巢肿瘤患者需要适度增加蛋白质的摄入量，如瘦肉、鱼类、蛋类等，以促进身体的恢复和免疫力的

提升。

3. 多吃新鲜蔬果：卵巢肿瘤患者在饮食上要多吃新鲜蔬果，以补充维生素和矿物质，促进身体的康复。

4. 避免过量饮酒和吸烟：卵巢肿瘤患者要远离烟草和酒精，以避免对身体的伤害和对疾病的加重。

(三)、心理疏导

1. 积极面对疾病：卵巢肿瘤患者要积极面对疾病，面对生活，保持乐观的心态，相信自己能够战胜疾病，积极应对治疗和康复过程，这对治疗和康复有很大的帮助。

2. 与家人沟通：卵巢肿瘤患者要与家人和亲友进行沟通，分享自己的感受和困惑，得到家人的支持和鼓励。

3. 寻求心理医生的帮助：卵巢肿瘤患者可以寻求专业心理医生的帮助，通过咨询和治疗缓解焦虑和情绪问题。

4. 寻找方式舒缓压力：尝试放松和舒缓压力的活动，如瑜伽、冥想、散步等。

5. 参加支持小组：卵巢肿瘤患者可以参加支持小组，与其他患者分享自己的经验和感受，得到情感支持和心理支持。

(作者单位：广西南宁市良庆区良庆镇卫生院)

乳腺手术的原因及适应症

□ 张占华

随着现代医学技术的发展，乳腺手术已经成为治疗乳腺疾病的一种常见手段。本文将介绍乳腺手术的原因与适应症，帮助读者了解这一治疗方法的基本知识和必要性。

一、乳腺手术的原因

乳腺手术通常用于治疗各种乳腺疾病，如乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺癌等。这些疾病会影响患者的健康和生活质量，因此需要采取适当的治疗措施。

1. 乳腺增生：乳腺增生是一种常见的乳腺疾病，表现为乳腺组织增生和复旧不全。长期的乳腺增生可能会导致乳房疼痛、包块和溢液等症状，影响患者的

日常生活和工作。

2. 乳腺纤维瘤：乳腺纤维瘤是一种良性肿瘤，通常发生在年轻女性身上。虽然乳腺纤维瘤不会对健康造成严重影响，但如果不及时治疗，可能会引起疼痛、包块和乳房变形等症状，影响患者的外观和自信心。

3. 乳腺癌：乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，对患者的生命安全造成严重威胁。早期发现和治疗乳腺癌是提高患者生存率的关键。

二、适应症

适应症是指适合采用乳腺手术进行治疗的情况。根据不同的疾病类型和病

情程度，乳腺手术的适应症也有所不同。一般来说，以下情况可以考虑采用乳腺手术治疗：

1. 确诊为乳腺增生或乳腺纤维瘤的患者，经过药物治疗无效或症状严重影响生活质量时，可以考虑手术治疗。

2. 乳腺癌患者，在早期发现并进行规范化治疗后，可以选择手术治疗来切除病变组织，提高生存率。

3. 对于一些特殊类型的乳腺肿瘤，如多发性乳腺结节、囊性增生等，手术治疗也是一种有效的治疗方法。

值得注意的是，虽然乳腺手术在某些情况下是一种有效的治疗方法，但并不

所有患者都需要手术治疗。对于一些轻症患者，可以采用药物治疗、定期复查等非手术治疗方法进行。同时，患者应在医生的指导下选择合适的治疗方法，并遵循医生的建议进行治疗。

总之，乳腺手术是一种常见的治疗乳腺疾病的手段，适用于各种乳腺疾病的治疗。适应症因疾病类型和病情程度而异，患者应在医生的指导下选择合适的治疗方法。通过了解乳腺手术的基本知识和必要性，我们可以更好地保护自己的健康。

(作者单位：河北省三河燕郊福合第一医院)

阴道炎的常见类型、传播途径与预防措施

□ 刘双艳

阴道炎是女性常见的妇科疾病，它通常由细菌、真菌或其他微生物感染引起。本文将介绍阴道炎的常见类型、传播途径以及预防措施，帮助女性更好地了解应对这一疾病。

一、阴道炎的常见类型

1. 细菌性阴道炎：细菌性阴道炎是由于阴道菌群失衡，导致一种或多种厌氧菌过度生长。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：也称为霉菌性阴道炎，是由念珠菌感染引起。念珠菌会改变阴道环境，导致瘙痒、灼痛和分泌物增多，通常呈豆腐渣状。

3. 老年性阴道炎：随着女性年龄的

增长，卵巢功能逐渐衰退，雌激素水平降低，阴道壁萎缩，抵抗力下降，容易感染病原体而引发炎症。症状包括阴道分泌物增多，呈淡黄色或脓性，伴有瘙痒和灼热感。

4. 幼女性阴道炎：幼女性阴道炎多由不洁性行为或家长卫生习惯差引起。症状包括阴道分泌物增多、外阴瘙痒、灼痛等。

二、传播途径

阴道炎的主要传播途径是性传播。细菌性阴道炎、念珠菌性阴道炎和部分幼女性阴道炎可以通过性交传染给男性。在家庭中，如果一方患有阴道炎，未患病的一方也要做好预防措施，如避免与患

者共用浴巾、浴盆等个人用品，避免交叉感染。

三、预防措施

1. 保持外阴清洁：每天用温水清洗外阴，避免使用肥皂等碱性物质清洗。避免使用过紧、透气性差的内裤，选择棉质、宽松的内裤更为合适。

2. 避免不洁性行为：与固定伴侣保持单一的性伴侣，避免与患有阴道炎的人共用浴巾、浴盆等个人用品。

3. 加强健康教育：通过宣传教育，让女性了解阴道炎的传播途径和预防措施，增强自我保护意识。

4. 增强免疫力：保持健康的生活方式，如充足的睡眠、均衡的饮食和适当的

运动，有助于提高免疫力，减少感染阴道炎的风险。

5. 定期检查：对于有妇科疾病史的女性，应定期进行妇科检查，及早发现并治疗阴道炎。

6. 使用避孕套：在性交时使用避孕套可以减少阴道炎通过性传播的风险。

总之，了解阴道炎的常见类型、传播途径与预防措施对于女性来说非常重要。通过保持外阴清洁、避免不洁性行为、加强健康教育、增强免疫力、定期检查和正确使用避孕套等措施，可以有效地预防阴道炎的发生和传播。同时，如果出现阴道分泌物增多、瘙痒、灼痛等症状，应及时就医，以便得到及时的治疗和护理。

(作者单位：河南省鄢陵县妇幼保健院)