

围绝经期综合征怎么治疗

□韦芳秀

在医生指导下,并定期进行健康评估。

2.非激素药物

抗抑郁药:用于治疗围绝经期的抑郁症状,特别适用于不能进行激素替代疗法的情况。这类药物能有效缓解相关心理症状,改善生活质量。

骨质疏松药物:主要包括双膦酸盐等类型,这些药物专注于预防和治疗骨质疏松,对于维护和增强骨骼健康起着至关重要的作用。

三、心理支持

1.心理咨询

专业辅导:心理咨询为围绝经期女性提供帮助,专注于应对情绪波动、焦虑和压力。通过专业指导,提供必要的情感支持和有效的应对策略,以改善心理健康状况。

支持小组:参与围绝经期女性支持小组,可以与经历相似的女性交流,分享经验和信息,互相提供情感和心理上的支持和安慰。

2.放松技巧

冥想和深呼吸:这些技巧能有效帮助减轻焦虑和压力,同时改善情绪稳定性。通过实践这些方法,可以在日常生活中达到更好的精神平衡。

认知行为疗法:这是一种有效的心理治疗方法,它通过识别和改变消极的思维

模式,来改善情绪问题和行为反应,从而促进整体心理健康。

四、替代疗法

1.天然补品

大豆异黄酮:作为一种植物雌激素,大豆异黄酮可能有助于缓解潮热症状。

黑升麻:常用于缓解睡眠障碍,尤其是那些与潮热相关的睡眠问题。它的独特成分有助于调节身体温度,促进深度休息和整体睡眠质量的改善。

2.传统医学

针灸:在一些研究中,针灸被发现可以改善潮热和其他围绝经期症状。

中药:某些中药配方在传统医学中用于调节荷尔蒙,改善围绝经期的症状。

通过本文的介绍,我们可以看到,围绝经期综合征虽然可能带来一系列挑战,但通过合理的治疗和生活方式调整,是完全可以有效管理和缓解的。每位女性的体验都是独一无二的,选择最适合自己的治疗方案至关重要。我们鼓励女性在专业医疗指导下,勇敢面对围绝经期带来的变化,积极寻求支持和治疗。记住,绝经不是生命的结束,而是一个新阶段的开始,拥抱这一变化,可以开启人生的另一段美好旅程。

(作者单位:广西壮族自治区妇幼保健院)

了解心脏搭桥的术后护理

□刘佳

三、术后长期护理

生活方式的调整:术后恢复期间,患者需要调整他们的生活习惯,以促进更好的健康状况。这包括采取平衡的健康饮食、定期进行体力活动或适度运动、坚决戒烟,以及有效地控制体重。这些生活方式的改变有助于降低心脏问题的再发风险并保持血管的通畅。

药物治疗:术后患者往往需要长期服用特定药物来支持其康复过程。这些药物通常包括抗凝剂,用以预防血栓的形成,降压药物帮助控制血压,以及降脂药物用于调节血脂水平。这些药物的作用在于帮助维持血管的畅通并保障心脏的健康,因此患者需要遵循医生的指导服用。

定期复查:为了监控术后恢复进程并预防可能的并发症,定期进行心脏功能检查是非常重要的。这些检查可能包括心电图、超声心动图和其他心脏评估程序。通过这些定期检查,医生可以及时发现并处理任何新出现的问题,确保患者术后恢复顺利。

四、并发症预防

常见并发症:心脏搭桥手术可能出现的并发症包括伤口感染、心律不齐、心脏病发作或中风。尽管这些并发症并不经常发生,

但了解它们对于早期识别和治疗至关重要。

预防措施:预防措施包括严格遵守伤口护理指南,以避免感染,定期接受医学检查以监测康复情况,以及按照医嘱正确使用处方药物。

五、心理健康和支持

心理康复:术后心理康复同样重要;手术和恢复过程可能导致焦虑或抑郁,因此及时寻求心理支持和咨询非常重要。

家庭和社会支持:家庭和社会的支持对于术后恢复至关重要。家人的理解和支持可以帮助患者更快恢复,并改善他们的整体生活质量。

心脏搭桥手术是一项重要且可能改变生活的手术,其成功不仅取决于手术本身,还取决于术后的护理和患者的生活方式调整。通过了解手术的过程和术后护理的关键要点,患者及其家属可以更加积极地参与恢复过程,提高手术的成功率。记住,每一步,无论是术前准备还是术后恢复,都是朝着更健康的生活迈进的重要一步。患者的积极态度、合理的生活方式调整以及与医疗团队的密切合作,将是他们通往康复之路的坚实基础。

(作者单位:河北省中医院)

灵活性和平衡性。

肌肉强化训练:随着年龄增长,肌肉量自然减少,这可能导致新陈代谢下降和骨质疏松。进行定期的肌肉强化训练,如举重或使用阻力带,可以帮助增加肌肉质量,进而改善骨密度。

3.睡眠管理

良好的睡眠卫生:规律的睡眠时间和安静、舒适的睡眠环境对于获得高质量睡眠至关重要。尝试在睡前进行放松活动,如阅读或听轻柔的音乐,以促进更好的睡眠。

避免晚间刺激:为了提升睡眠质量,应避免晚间过度使用电子设备,比如手机或电脑。睡前减少使用这些设备的时间有助于改善睡眠模式。

二、药物治疗

1.激素替代疗法(HRT)

雌激素和孕激素:这些药物对缓解潮热和盗汗等症状非常有效。对于未切除子宫的女性,推荐使用雌激素和孕激素的组合;而对于已切除子宫的女性,则仅需使用雌激素。

注意事项:虽然短期内HRT相对安全,但长期使用可能会增加患乳腺癌、心血管疾病和血栓的风险。因此,使用时需

移植血管。接着进行开胸手术以获得对心脏的直接访问,然后建立旁路,绕过堵塞部位,最后将胸腔关闭。在某些情况下,手术可能需要借助体外循环设备进行,或者在心脏仍在跳动的状态下完成旁路建立。

二、术后早期护理

监测生命体征:在手术后,患者将被转移到重症监护室(ICU)进行密切监护。在这个阶段,医护团队会持续监测患者的心率、血压、呼吸频率等生命体征。这是为了及时识别任何生理变化或潜在的并发症,以便迅速采取适当的医疗措施。

伤口护理:术后伤口护理是防止感染并促进伤口愈合的关键环节。医疗团队将定期检查手术切口,评估愈合情况,并指导患者如何在出院后自我照顾。

疼痛管理:术后疼痛管理是提高患者舒适度和促进恢复的重要部分。医生将根据患者的疼痛程度和个体反应,制定个性化的疼痛管理方案,包括适量的止痛药物治疗,并会定期评估疼痛控制的效果及药物副作用,以调整治疗计划。

超声检查你需要了解的小常识

□冯芳

准确定位,在临床诊断及治疗工作中有着良好的应用前景。

二、超声检查会对身体造成伤害吗

超声与CT、X光等技术的原理都不一样,超声是通过高频率的超声波进行检测,它没有放射性,并且属于非手术诊断性的检查,所以对身体没有任何危害,也不会让患者感觉到疼痛,因此当前临床医生已经在多种疾病筛查诊断中广泛利用到超声技术来完成对所检器官或病灶的探查。此外妇产科中进行的产前检查工作中,B超也有着极为重要的作用,这是一种非常安全的检测方法,无论是观察孕子宫状态还是观察胎儿生长情况都可以做B超。

三、B超检查时所涂的物质及作用

在接受B超检查时我们发现,检查前医生会先在检查部位皮肤上厚涂一层胶质物品,但是很多人并不了解涂抹的是什么,有什么作用。实际上,检查前涂抹在皮肤上的是耦合剂,它是用纤维素做成的,首先,耦合剂无味、无害,对皮肤与衣服不会造成染色;其次,超声探头在接触皮肤的时候,中间的空气对超声波具有阻碍作用,利用耦合剂作为液性传导介质可以有效隔绝空气,进而改善图像质量;第三,耦合剂的使用还能够进一步减少皮肤与探头间的阻差,进而使超

声能量于这一界面中的反射损失降低,图像也会更清晰;最后,耦合剂的润滑功效也使皮肤与探头间摩擦减轻,探头移动更加灵活,同时也避免了因摩擦而产生的疼痛感。总之,对于涂抹耦合剂这一操作,我们无需担心其对身体产生损害,检测完毕后擦拭干净即可。

四、彩超更好吗?三维超声检查的作用?

B超和彩超都是超声波检查,但在原理上是有区别的,前者为普通的黑白超声检查,利用它可以观察病灶或所检查脏器的一个二维切面影像,这是超声检查的基础,在超声诊断起步阶段、技术尚不发达的时候,临床常常使用B超检查法;后者全程为彩色多普勒超声,功能相对更多,针对所检查的病灶与脏器,彩超通过血流成像可以获知相关血流信息,这一点对于疾病诊断有重要的辅助价值。然而,彩色超声的辐射强度较B超稍强,但对人体并无多大影响。目前,医学上使用的二维超声成像只能得到一个平面的图像,而三维超声则能更好地反映出组织的三维结构。三维超声能够直接反映人体的血流变化、解剖结构、三维方位及位置等,具有更全面、更真实、更清晰的成像效果,但需要专用探头,且易受患者体重等因素的干扰,过胖或过瘦都会对检查图像产生不良

的影响。三维超声可以通过调整成平面成像的方式显示胎儿的形态,如唇腭裂、脊柱裂等,但是在检查部位没有朝向探头、胎儿活动比较频繁、显示部位前方没有羊水、存在肢体遮挡、孕妇过于肥胖、腹壁过厚等情况下,都无法得到满意的图像。

五、为什么做腹部超声检查时要空腹?为什么要憋尿?

在做检查之前,要先空腹,因为在进食后,整个消化系统会比较活跃,会形成胃肠道食糜,产生一定程度的气体,会对超声波的传递产生干扰,这样就会对检测的准确度造成一定的影响。一般来说,在检查肝脏、胆囊、胰腺、脾以及其它腹腔脏器前,都要先空腹。出现腹胀症状时,可以在检查的前一晚吃些清淡的食物,并在检查前服用适量的消化药。泌尿系统检查前、妊娠前三个月的妇女、未婚妇女和阴道大量出血的妇女检查前则必须憋尿,以增加膀胱的充盈度,避免肠道气体的干扰,获得更好的声波传播窗。

了解超声相关常识内容对我们正确看待超声检查以及准确配合超声检查有一定帮助,大家在进行超声检查之前,务必要在医生的指导下做好相应的准备工作,以免由于不充分的准备而导致不能顺利检测或影响诊断准确性。

(作者单位:山西省大同市五医院超声诊断科)

随着女性步入中年,围绝经期综合征成为她们不可避免的一项生理变化,带来了一系列身心上的挑战,如潮热、情绪波动和睡眠问题。然而,围绝经期所引发的这些问题经常被忽视或误解。本文旨在普及围绝经期综合征的治疗方法,帮助女性更深入地了解这一生命阶段,并提供有效的应对策略。

一、生活方式调整

1.饮食

饮食调整:均衡饮食:均衡饮食需包含各种必需营养素,尤其是钙、镁和维生素D,以维持骨骼健康。优质来源包括绿叶蔬菜、牛奶、酸奶和坚果。全谷物、豆类和果蔬等富含膳食纤维的食物对维护消化系统健康也极为重要。

限制刺激性食物:咖啡因、辛辣食物和高糖食品可能加剧围绝经期的某些症状,如潮热和睡眠障碍。建议减少这些食物的摄入,转而选择更为温和、对身体有益的食物。

2.运动

规律运动:每周至少150分钟的中等强度运动对心血管健康、情绪稳定和睡眠质量都有积极作用。快走、游泳和瑜伽等运动不仅能增强心肺功能,还能提高

心脏搭桥手术,是一种治疗冠心病的常见心脏手术。对众多患者而言,这一手术标志着他们生命中的一个重要转折点。它不仅因其技术上的复杂性和创伤性而显得重要,更因为它为患者开启了康复之路,改善了他们的生活质量。在本文中,我们将深入了解心脏搭桥手术后的护理与预防措施,帮助患者及其家属更全面地理解并准备面对这一关键的医疗过程。

一、心脏搭桥手术简介

定义及目的:心脏搭桥手术,医学上称为冠状动脉旁路移植术,是一种治疗冠状动脉疾病的专门心脏手术。它通过创建一条血管“旁路”,绕过心脏中的狭窄或堵塞部分,从而恢复对心肌的正常血液供应,增强心脏功能。

适应症:该手术主要适用于那些冠状动脉严重堵塞的患者,特别是当传统治疗方法,如药物治疗和经皮冠状动脉介入手术(PCI)效果不佳时。它在治疗多支血管受累或左主干冠状动脉病变的患者中尤其有效。

手术流程:患者先接受全身麻醉,随后医生取用胸内动脉或腿部的静脉作为