

# 子宫肌瘤护理：了解疾病，科学应对

□ 刘国琳

子宫肌瘤是一种常见的妇科疾病，它通常表现为月经不规律、腹痛、腹部包块等症状。虽然这种疾病并不致命，但是如果不加以正确的护理，可能会对女性的健康和生活造成影响。本文将向大众普及子宫肌瘤的护理知识，帮助女性了解疾病，科学应对。

## 一、了解疾病

首先，我们要了解子宫肌瘤是什么。子宫肌瘤是一种良性肿瘤，由平滑肌和结缔组织组成。它的生长受到激素的影响，主要发生在生育年龄的女性。一般来说，子宫肌瘤不会扩散或转移，

大多数情况下是良性的。然而，如果肌瘤增大或出现恶变，就需要及时就医。了解了子宫肌瘤的基本知识后，我们来看看它的症状。月经不规律是子宫肌瘤最常见的症状之一，可能表现为月经量增多、经期延长或者不规则出血。此外，腹痛、腹部包块也是常见的症状。这些症状可能因肌瘤的位置、大小和数量而有所不同。如果出现这些症状，应该及时就医。

## 二、科学应对

了解了疾病的症状后，我们需要采取科学的方法来应对。首先，要保持健

康的生活方式。均衡饮食、适度运动、充足的睡眠和良好的心态都是健康生活的重要因素。这些因素有助于身体保持健康状态，减少患病的风险。

其次，要定期进行妇科检查。定期检查可以帮助及早发现子宫肌瘤的变化，及时采取治疗措施。一般来说，每年进行一次妇科检查是必要的。如果有特殊情况，医生会建议增加检查频率。

此外，要正确认识药物的作用和副作用。对于子宫肌瘤的治疗，药物可能是一种选择。但是，药物的作用和副作用需要正确认识。一般来说，药物的作

用是缩小肌瘤的大小或者缓解症状，但是不能根治疾病。同时，药物也可能带来一些副作用，如恶心、呕吐等不良反应。因此，在使用药物前应该咨询医生，了解药物的用法和注意事项。

最后，要保持良好的心态。面对疾病时，保持良好的心态非常重要。心理因素对身体健康有很大的影响，积极的心态有助于身体恢复健康状态。同时，要学会与家人和朋友沟通，寻求他们的支持和理解。

(作者单位：云南省文山壮族苗族自治州人民医院)

# 胆囊结石与胆囊炎的预防与治疗

□ 武佳兴

胆囊结石与胆囊炎是常见的消化系统疾病，它们的发生与我们的日常生活习惯、饮食习惯、环境因素等密切相关。了解胆囊结石与胆囊炎的预防与治疗方法，对于维护我们的身体健康具有重要意义。本文将就此展开讨论。

## 一、胆囊结石的预防

1. 饮食调整：饮食结构不合理，摄入过多高脂肪、高胆固醇的食物，是导致胆囊结石的主要原因之一。建议保持饮食均衡，适当控制脂肪和胆固醇的摄入，多吃蔬菜水果，多喝水，有助于预防胆囊结石的形成。

2. 定期体检：定期体检是早期发现胆囊结石的重要手段。建议成年人每年进行一次腹部B超检查，以便及时了

解自己的胆囊健康状况。

3. 避免过度劳累：过度劳累可能导致免疫力下降，增加胆囊结石的发病风险。因此，保持良好的作息习惯，避免过度劳累，有助于预防胆囊结石。

4. 运动锻炼：适当的运动锻炼可以增强身体免疫力，促进胆汁的正常分泌和循环，从而降低胆囊结石的发病风险。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。

## 二、胆囊炎的治疗

1. 药物治疗：对于轻度胆囊炎，可

以通过服用消炎利胆药物进行治疗。同时，保持清淡饮食，避免过度油腻刺激，有助于缓解症状。

2. 手术治疗：对于中重度胆囊炎，药物治疗效果不佳时，可以考虑进行手术治疗。

3. 定期复查：胆囊炎患者手术后需要定期进行复查，以便及时了解病情变化，避免复发。

## 三、其他注意事项

1. 健康的生活方式：保持健康的生活方式是预防和治理胆囊结石与胆囊

炎的关键。戒烟限酒，保持规律的作息习惯，避免熬夜，适当运动锻炼等都有助于维护身体健康。

2. 定期体检：定期进行体检是早期发现胆囊结石与胆囊炎的重要手段。建议成年人每年进行一次全面的身体检查，以便及时了解自己的健康状况。

3. 心理调适：心理压力过大可能导致身体免疫力下降，增加患病风险。

总之，胆囊结石与胆囊炎的预防与治疗需要从日常生活中的细节入手，保持良好的作息习惯、饮食习惯、运动习惯和心理状态，都是维护身体健康的重要因素。

(作者单位：河北省隆尧县医院)

# 盆底漏尿：如何进行自我诊断与评估

□ 王开叶

盆底问题常常导致令人尴尬的漏尿症状，即在咳嗽、打喷嚏、快步走、大笑或提起重物时，尿液不受控制地流出。这种现象可能会对个人生活和心理健康产生严重影响。在这篇文章中，我们将讨论如何进行自我诊断与评估，以及治疗方法。

## 一、自我诊断与评估

要自我诊断盆底漏尿，首先需要了解漏尿的症状。以下是一些常见的漏尿症状：

- 在活动或情绪变化(如紧张、兴奋)时，尿液不自主地流出。
- 尿液在运动或快步走时流出。
- 在打喷嚏、咳嗽、大笑或提重物时，尿液突然流出。
- 尿液流出的量可能较多，甚至在

非尿急情况下也会发生。

如果你发现自己有以上症状，那么你可能需要寻求医疗帮助，以确定是否患有盆底漏尿。此外，你可能需要进行一些自我评估，以了解问题的严重程度。

## 二、如何进行自我评估

评估盆底肌肉可以通过以下步骤进行：

- 收缩盆底肌肉：在安静状态下，尝试收缩并保持盆底肌肉几秒钟，然后放松。记录你感到困难的次数和持续时间。
- 坐姿提肛：坐在椅子上，尝试收缩盆底肌肉以阻止尿液流出。记录你感

到困难的次数和持续时间。

3. 站立提肛：站立时尝试收缩盆底肌肉，同样记录你感到困难的次数和持续时间。

如果你在自我评估中发现盆底肌肉收缩困难或无法控制尿液流出，那么你可能需要寻求医疗帮助以确诊和治疗。

## 三、治疗方法

对于盆底漏尿的治疗，有多种方法可以选择，包括：物理治疗、药物治疗、手术治疗等。其中，治疗张力性尿失禁的主要方法是训练盆底肌肉，包括做提

肛练习，加强肌肉的收缩力和控制力。

提肛练习是一种简单易学的训练方法，可以通过收缩和放松盆底肌肉来加强盆底肌肉的力量和稳定性。这种方法可以帮助改善尿失禁症状，提高生活质量。

很多老年女性都会有尿失禁的情况，通过上述方法治疗，可以使他们恢复健康，所以患者要有良好的心态，配合治疗，适当运动。症状严重或锻炼无效者可通过手术得到治疗。

总的来说，盆底漏尿是一种常见的问题，可以通过自我诊断和评估以及合适的医疗方法来治疗。提肛练习是一种简单易学的治疗方法，可以帮助改善尿失禁症状并提高生活质量。

(作者单位：河南省光山县人民医院)

# 了解脑挫裂伤的症状与护理方法

□ 张 帅

脑挫裂伤是一种常见的神经系统疾病，常常由于外力撞击、跌倒、车祸等意外情况导致。虽然它不像一些严重的脑部疾病那样致命，但是如果不及时处理，可能会导致严重的后遗症，影响患者的生活质量。本文将介绍脑挫裂伤的症状以及护理方法。

## 一、症状

1. 意识障碍：脑挫裂伤的患者可能会出现短暂或持续的意识障碍，表现为昏迷或不省人事。

2. 头痛：脑挫裂伤后，患者常常会感到剧烈的头痛，尤其是在活动或情绪激动时。

3. 恶心呕吐：部分患者可能出现恶心

呕吐的症状，这可能与颅内压增高有关。

4. 视觉异常：部分脑挫裂伤患者可能出现视觉异常，如视野缺损、复视等。

5. 神经功能障碍：脑挫裂伤可能导致神经功能障碍，如运动障碍、语言障碍、认知障碍等。

## 二、护理方法

1. 休息与静养：脑挫裂伤患者需要充分休息，避免剧烈运动和情绪激动，以防止症状加重。

2. 饮食调理：患者应食用易消化、

营养丰富的食物，如蔬菜、水果、瘦肉等。避免食用刺激性食物，如辛辣、油腻等。

3. 保持大便通畅：患者应保持大便通畅，避免过度用力。如有便秘情况，可适当使用缓泻剂。

4. 观察病情：家属应密切观察患者的病情，如出现意识障碍、剧烈头痛、恶心呕吐等症状加重时，应及时就医。

5. 家庭护理：家属应帮助患者进行肢体康复训练，如按摩、针灸等，以促

进血液循环，防止肌肉萎缩和关节僵硬。同时，应鼓励患者进行语言训练，以恢复语言功能。

6. 心理护理：脑挫裂伤可能导致患者出现情绪波动、焦虑、抑郁等心理问题。家属应给予患者关爱和支持，帮助患者树立信心，积极面对疾病。

7. 定期复查：患者在恢复期结束后，应定期到医院进行复查，以了解病情进展，及时调整治疗方案。

总之，脑挫裂伤的症状多样，护理方法也因个体差异而异。了解这些症状和护理方法，对于患者的康复非常重要。如有疑虑，请及时就医，以免延误治疗。

(作者单位：河北省隆尧县医院)

# 产后虚脱的急救与护理

□ 郝静媛

产后虚脱是一种严重的产后并发症，对产妇的健康和生命安全构成严重威胁。本文将向读者介绍产后虚脱的基本知识，提供急救措施，以及日常护理方法，帮助新妈妈们快速恢复健康。

## 一、什么是产后虚脱？

产后虚脱是指在分娩后，产妇出现全身无力、头晕、心慌等症状，甚至出现昏迷、休克等现象。这主要是由于产妇在分娩过程中耗尽了体力，加之产后的身体虚弱，未能得到充分的休息和营养所致。

## 二、产后虚脱的急救措施

1. 立即就医：一旦发现产妇有产后虚脱的症状，应立即送往医院接受治疗。

2. 保持呼吸道通畅：在送往医院的过程中，应保持产妇的呼吸道通畅，避免窒息。

3. 补充水分：产妇虚脱时，应立即补充水分，以防止脱水。

4. 监测生命体征：密切监测产妇的生命体征，包括心率、血压、呼吸等，以便及时发现病情变化。

## 三、产后虚脱的护理方法

1. 合理饮食：产妇应合理安排饮食，保证营养均衡。应多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鱼肉、

鸡肉、鸡蛋、牛奶等。同时，要避免过度进补，以免加重身体负担。

2. 休息与睡眠：产妇应保证充足的休息和睡眠，以恢复体力。可采取侧卧位或半卧位，以减轻身体负担。

3. 适量运动：在身体允许的情况下，产妇可进行适量的运动，如散步、瑜伽等，以促进血液循环，增强体质。但要注意避免剧烈运动和过度劳累。

4. 保持心情愉悦：产妇的心情对身体的恢复也至关重要。家人应给予产妇充分的关心和支持，帮助产妇树立信

心，保持心情愉悦。

5. 观察身体状况：产妇应定期接受产褥期健康检查，以便及时发现身体异常。同时，要密切关注自己的身体状况，如出现产后虚脱的症状，应及时就医。

总之，产后虚脱是一种严重的产后并发症，对产妇的健康和生命安全构成威胁。作为新妈妈，了解产后虚脱的基本知识，掌握急救措施和护理方法，对于快速恢复身体健康至关重要。通过合理饮食、充分休息、适量运动、保持心情愉悦以及定期接受产褥期健康检查等措施，新妈妈们可以有效地预防和治疗产后虚脱，尽快恢复到最佳状态。

(作者单位：河北省石家庄市妇产医院)