

子宫肌瘤患者的日常护理方法

□吴杰杰 覃金莲

子宫肌瘤是一种常见的妇科疾病，主要发生在育龄妇女身上。虽然大多数子宫肌瘤是良性的，但也可能引发一系列不适症状。通过合理的日常护理，可以减轻症状、维护健康，提升生活质量。

1、子宫肌瘤是什么

子宫肌瘤，也被称为子宫平滑肌瘤、子宫纤维瘤，是一种常见的良性肿瘤，通常生长在子宫壁的平滑肌层内。它们是良性肿瘤，通常不会恶变成癌症。子宫肌瘤可以以单个或多个的形式存在，大小可以从微小如豆粒到巨大如西瓜，因此严重程度和症状因人而异。子宫肌瘤的发生与女性激素水平密切相关，尤其是雌激素。在育龄期的女性中，雌激素水平较高，可能会促使子宫肌瘤的生长。子宫肌瘤的症状取决于其数量、大小和位置，有些女性可能没有明显的症状，而另一些可能会经历月经异常、盆腔疼痛、异常出血等问题。尽管子宫肌瘤通常是良性的，但在一些情况下，它们可能会引起不适和影响生活质量。治疗方法取决于肿瘤的大小、症状的严重程度以及女性的年龄和生育计划。治疗可以包括药物治

疗、手术切除、介入治疗等。

2、子宫肌瘤的发生因素

子宫肌瘤的确切原因尚不完全清楚，但一些因素可能与其发生有关。以下是一些可能影响子宫肌瘤发生的因素：①激素水平：雌激素是女性生殖激素之一，它可能与子宫肌瘤的发生有关。子宫肌瘤通常在育龄期的女性中出现，这可能与雌激素水平的变化有关，因为在这个阶段雌激素水平较高。②遗传因素：遗传因素可能在子宫肌瘤的发生中起到一定作用。如果家族中有人患有子宫肌瘤，那么您可能也会有较高的风险。③年龄：子宫肌瘤通常在育龄期的女性中发生，但也可以在更年期前和更年期后出现。随着年龄的增长，患子宫肌瘤的风险可能会增加。④生殖因素：未曾怀孕的女性可能比怀孕过的女性更容易患子宫肌瘤。怀孕似乎对于降低子宫肌瘤的风险有一定作用。⑤营养因素：一些研究表明，饮食中富含红肉、饱和脂肪和低纤维的食物可能与子宫肌瘤的发生有关。

需要注意的是，以上因素并不一定导致每个人都会患上子宫肌瘤。不同个体的情况各不相同，还需要进一步的

研究来深入了解子宫肌瘤的形成原因。

3、子宫肌瘤日常如何护理

子宫肌瘤是一种常见的妇科问题，需要细心的护理来管理和减轻不适。以下是日常护理的重要方法：①定期医学检查：定期妇科检查对于子宫肌瘤患者非常重要。定期的医学检查可以帮助医生了解肿瘤的状态和可能的变化，及时调整治疗方案，确保您得到最佳的护理。②与医生保持沟通：保持与医生的紧密联系，随时向医生报告症状的变化。医生可以根据您的情况进行适当的干预和治疗，确保您的健康得到最好的维护。③健康饮食：饮食对于子宫肌瘤的管理非常重要。选择富含纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷物，有助于调节激素平衡，减轻肿瘤的不适。同时，减少饮食中的高脂肪、高糖分的食物摄入。④控制体重：保持适当的体重对于管理子宫肌瘤的症状非常重要。过重可能会影响激素平衡，加重肿瘤的增长。合理的饮食和适度的锻炼有助于保持健康体重。⑤规律锻炼：适度的锻炼可以提高免疫力、改善循环系统，减轻疼痛和不适。根据医生的建议，选择适合自己的运动方式，保持适度的锻炼。⑥管理压力：长期的精神压力可能影响激素

平衡，加重子宫肌瘤的症状。通过放松方法，如瑜伽、冥想、深呼吸等，可以减轻身心压力，改善症状。⑦充足睡眠：良好的睡眠有助于恢复身体的免疫力和代谢功能。保持规律的作息时间，创造一个适合睡眠的环境，有助于提高身体的康复能力。⑧避免诱发因素：避免剧烈的体力活动、激烈的运动和过度劳累，以免加重肿瘤的不适。⑨调整生活方式：保持健康的生活方式，戒烟限酒，避免暴饮暴食，有助于维持激素平衡和身体健康。⑩了解自己的症状：了解自己的症状和体征，如果出现异常，及时与医生沟通。早期发现和治疗可以减轻症状和并发症。

4、总结

子宫肌瘤患者的日常护理对于减轻症状、维护健康非常重要。通过定期体检、与医生保持联系，调整饮食习惯、保持适当体重、管理压力、规律运动以及避免刺激性食物和饮品，可以有效控制症状，提升生活质量。如果您是子宫肌瘤患者，一定要与医生紧密合作，制定适合自己的治疗和护理计划，守护您的健康。

(作者单位：广西中山大学附属第一医院广西医院)

常规胸部正位 X 线检查的辐射剂量

□熊文明

胸部正位片检查的是胸腔内的各个组织脏器，涵盖双肺、心脏膈肌纵隔，还有双侧的肋骨、锁骨、胸骨。经胸部正位片检查，不但能判断患者是否伴随急性的肺部感染、肺炎，胸腔积液等，此外若患者发生各种外伤，创伤后能够判断患者是否存在肋骨/锁骨的骨折以及这些骨折是否引起气胸血气胸等。在此基础上，还需结合患者的临床症状以及其他实验室辅助检查诊断，为疾病治疗提供有效参考。

胸部正位片常被用在呼吸道疾病，例如咳嗽、咳痰等呼吸道疾病当中，此外还能用在胸部存在外伤、骨折的这一类疾病。若患者有胸痛等症表现，体现在肺部实质存在问题，可能胸膜上也发生改变。胸片上可观察到肺部实质的改变，一部分人还可表现在纵隔有改变，如心脏有问题，先天性心脏病、心脏肥厚等。常规一次胸部正位检查吸收的辐射是医生和患者共同关注的问题。那么，常规一次胸部正位检查吸收的辐射量究竟有多大，本文就此问题进行相关介绍。

胸部正位片辐射一般情况下不大，一

次胸部正位片辐射和周围的天然本体辐射差不多，例如正常人坐轮船，或者是使用一些电子设备，均会对人体造成一定辐射。而胸部正位片与周围所接触到辐射差不多，不会对人体产生显著影响，也正因为如此，通常肺部或骨骼系统疾病都会首选胸部正位片展开检查。也属于普通患者体检常用的检查手段，通过胸部正位片检查，能够初步排查患者是否存在肺部炎症、结核/肿瘤等疾病，此检查速度较快，大约几秒钟就能够完成，价格较低。

常规一次胸部正位检查吸收的辐射量是临床研究热点。医学上常使用毫希伏(mSv)衡量辐射危害性胸部正位片的危害主要是辐射对人体的损伤，偶尔接触，身体可以进行自我修复，不会出现典型症状。如果反反复复做胸部正位检查，对身体损伤是不可逆的，可能会出现骨髓造血抑制，白细胞减少，甚至发生再生障碍性贫血。胸部正位片可用于检查胸廓(包括肋骨、胸椎等)、胸腔、肺组织、纵隔等方面的疾病，如肺炎、肿瘤、骨折、心脏病等，临床应用范围广泛。研究指出，只

有受到超过出100毫希伏的辐射量，人体患癌的概率才会显著提高，而常规一次胸部正位吸收的射线量是0.12mSv，为造成人体损伤单次照射量计量最大的2万分之一，与坐一次飞机差不多；CT检查剂量相比较常规的x线稍有增加，成年人接受常规体检是无需过度担忧。

研究指出，随着科学技术迅猛发展，非晶硒、高新技术数字化摄影的运用，现在拍摄一张正位胸片的辐射剂量大致在0.02毫希，大致相当于人们正常生活3天所受到的天然辐射。若以吃香蕉来举例，通过换算，发现等同于一口气吃了两百根香蕉并吸收其所有的辐射剂量。由上述可知，常规一次胸部正位检查吸收的辐射并不大，接受检查的患者不需要过度担心和害怕。现如今，胸部正位检查被广泛应用在临床多种疾病的诊断中，具有快捷、方便的优点，再加上价格相对低廉，成为了患者的首选检查方法。但考虑到此检查有辐射的弊端，所以，患者在接受检查时还是需要注意以下几点：①婴幼儿、孕妇一般不提倡胸片正位检查，若务

必要做此检查，在做检查前一定要做好必要的防护措施。②受检查的患者不可以佩戴耳环、项链等装饰物品；胸口口袋内不可以存放硬币等带金属性质的物品；女性患者需要将带金属托的胸罩脱掉。③除被检查者外，其他陪医等人员均不能在检查室中。

通过以上一系列阐述，相信大家对于常规一次胸部正位检查以及其辐射量有所了解，明白了了胸部正位片主要能检查出哪些项目。由于该检查对患者存在一定辐射，因此，日常生活中，患者需要注意对自己身体的保养，积极提升自身抵抗力，尽量做到不生疾病或者是少生病，进而防止该类检查给自身带来负面影响。

关于胸部正位片的拍摄，无论是通过DR、X光片/CT等拍摄胸部正位片，主要目的均是为检查双肺、胸膜、纵隔、双肺等病变。通过检查能诊断肺炎、肺结核、肺部肿瘤、气等心脏疾病和较大的肋骨骨折等方面疾病。但是胸部正位片在诊断上存在一定局限性，一般只可作为辅助检查，还需依据临床表现、其他检查方法作出诊断。

(作者单位：广西桂林市中医医院)

儿童感冒治疗的关键点

□阳英

对于孩子来说，感冒是一个常见的健康问题，但正确的治疗和护理能够帮助他们尽快康复。在儿童感冒的治疗过程中，适当休息、保持充足的水分摄入、温和的疼痛缓解药物使用、鼻塞护理以及鼻涕的正确处理以及避免使用抗生素是需要我们特别关注的重点。

1. 适当休息与保持充足的水分摄入：

1.1 休息：孩子感冒时，身体需要额外的能量来抵抗病毒。适当的休息可以帮助孩子恢复体力和增强免疫力。让孩子多休息，避免过度活动或参加剧烈运动，以便给身体提供足够的时间和能量来对抗病毒。1.2 水分摄入：感冒时，孩子通常会出现发热、流汗和呼吸急促等情况，这会加速身体的水分流失。因此，要确保孩子喝足够的水，保持身体的水分平衡。饮水可以帮助孩子稀释黏稠的鼻涕和舒缓喉咙不适。可以给孩子提供适量的温水、果汁和汤，避免刺激性饮料和含咖啡因的饮品。1.3 注意饮食：在感冒期间，孩子的食欲可能会不好。但仍要确保孩子摄入均衡的饮食，以提供足够的营养来支持身体抵抗病毒。可以给孩子提供清淡易消化的食物，如米粥、面

条、蔬菜、水果等，并避免油腻和刺激性食物。1.4 使用正确的药物：在治疗儿童感冒时，应遵循医生或药剂师的建议使用适当的药物。根据孩子的症状和年龄选择合适的退热药、止咳药或清鼻涕鼻剂。但要注意药物的用量和使用频率，避免滥用或过量使用药物。

2. 温和的疼痛缓解药物使用：

2.1 药物选择：选择适合儿童的疼痛缓解药物是关键。根据孩子的年龄和症状，可以选择对乙酰氨基酚(扑热息痛)或布洛芬等常用的非处方温和疼痛缓解药物。这些药物可以帮助缓解发热、喉咙痛、头痛等不适症状。2.2 按医嘱使用：在使用疼痛缓解药物时，一定要遵循医生或药剂师的指导和建议。按照孩子的年龄和体重来确定合适的剂量，严格控制用药的次数和间隔。避免滥用或过量使用药物，以免对孩子的健康造成不良影响。2.3 注意用药时间：疼痛缓解药物通常用于控制孩子的不适症状，而并不直接治疗感冒本身。在给孩子使用药物时，应该明确目标是缓解不适症状，并限制用药的时间。一旦症状得到有效缓解，应尽快停止使用药物。2.4 注意不良反应：

在使用温和的疼痛缓解药物时，要密切关注孩子的反应和可能出现的不良反应。注意观察是否出现过敏反应、胃肠道不适或其他不适症状。如果出现不适情况，应及时停止使用药物，并咨询医生的指导。

3. 鼻塞护理以及鼻涕的正确处理：

3.1 盐水鼻腔：使用盐水鼻腔可以帮助清洁鼻腔、舒缓鼻塞症状。你可以在药店购买成人和儿童用的盐水滴剂或自制温盐水。将滴剂注入孩子的鼻孔，并让孩子轻轻吸入，然后通过鼻涕袋或纸巾清洁鼻孔。请确保使用干净的手和工具来避免细菌感染。3.2 使用鼻吸器：当孩子无法自行擤鼻涕时，可以考虑使用鼻吸器来帮助清除过多的鼻涕。鼻吸器是一种通过吸力来抽出鼻涕的工具。在使用鼻吸器之前，请确保仔细阅读并按照操作说明进行使用，以避免造成伤害或不适。3.3 纸巾措施：教育孩子使用纸巾或纱布捏住鼻子擦拭鼻涕，避免用手直接接触鼻涕。这可以帮助减少细菌传播的风险。同时，要定期更换使用的纸巾，并妥善处理已使用的纸巾，避免交叉感染。

4. 避免使用抗生素：

4.1 感冒是由病毒引起的：感冒通常是由多种不同的病毒引起的，包括流感病毒等。抗生素对病毒感

染无效，因此在治疗感冒时使用抗生素是不必要的。4.2 抗生素的正确使用：抗生素是用于治疗细菌感染的药物，并不适用于治疗感冒。过度或滥用抗生素会导致抗生素耐药性的问题，使得真正需要抗生素的时候无效。因此，在决定使用抗生素之前，需要咨询医生的意见并获取正确的诊断。4.3 遵循医生建议：如果孩子的感冒症状严重或持续时间较长，建议咨询医生。医生会根据孩子的症状和体征进行判断，可能会给出其他治疗建议，如使用退热药、咳嗽药、鼻塞护理等。请记住，对于感冒而言，时间是最好的疗法，并不需要过度干预。

考虑到儿童的身体特点和感受能力，及时采取正确的治疗措施非常重要。孩子们需要足够的休息来恢复体力，并保持充足的水分摄入来保持水平衡。在处理鼻塞和鼻涕的过程中，我们可以采取温和的方法，如使用盐水鼻腔和鼻吸器，以减轻不适和促进通畅。此外，要谨记避免滥用或过度依赖抗生素的问题，因为感冒通常是由病毒引起的，而抗生素对病毒感染无效。牢记这些必知重点，更好地帮助孩子度过感冒期。

(作者单位：广西贺州市富川瑶族自治县富川县妇幼保健院)