

功能失调性子宫出血的防治策略

□方米泥

功能失调性子宫出血(DUB)是一种常见的妇科疾病,尤其在更年期阶段,其发病率更高。更年期是指女性生殖器逐渐停止正常功能的过程,伴随着卵巢功能的衰退。在这个过程中,卵巢逐渐失去产生雌激素的能力,使得女性体内的激素水平发生波动,从而导致一系列的临床症状和健康问题。其中,功能失调性子宫出血就是其中之一。

功能失调性子宫出血的主要症状包括不规则的阴道流血、月经周期不规律等。这些症状可能会给女性的生活带来极大的困扰,如影响工作、学习和家庭生活等。

那么,如何防治功能失调性子宫出血呢?以下是一些实用的策略:

一、健康的生活方式

保持健康的生活方式是预防和治疗功能失调性子宫出血的基础。这包括良好的饮食习惯、适度的运动、充足的睡眠和避免过度劳累。同时,保持良好的精神状态也对预防此病有很大帮助。建议女性在更年期阶段避免过度劳累和精神压力,注意劳逸结合。

二、定期进行身体检查

定期进行身体检查可以帮助及早发现功能失调性子宫出血的症状。大多数情况下,功能失调性子宫出血是良性的,

但如果它是由其他潜在的疾病引起的,那么早期发现和治疗就变得非常重要。因此,建议女性在更年期阶段定期进行妇科检查和盆腔超声检查。

三、药物治疗

对于功能失调性子宫出血的治疗,药物治疗是最常用的方法之一。根据不同的症状和病因,医生可能会开具不同的药物,如口服避孕药、孕激素、止血药等。这些药物可以有效地控制出血症状,并帮助女性调整月经周期。但是,药物治疗需要遵循医生的建议,定期服用药物,并注意可能的副作用。

四、手术治疗

在某些严重的情况下,如大量出血导致贫血或严重感染,可能需要手术治疗。手术方法包括子宫内膜去除术、子宫切除术等。这些手术方法需要根据具体情况和医生的建议来选择。

总之,功能失调性子宫出血是一种常见的妇科疾病,但在早期阶段通过适当的预防和治疗措施是可以得到有效控制的。因此,女性在更年期阶段应该保持健康的生活方式,定期进行身体检查,并在需要时寻求医生的帮助。

(作者单位:广东省普宁市中医医院)

怎样正确选择 MRI 和 CT

□董源涛

在医学影像学中,磁共振成像(MRI)和计算机断层扫描(CT)是两种常见的检查技术。它们各自具有独特的优点和局限性,因此,正确选择使用哪种检查方法对于医生来说至关重要。本文将为您详细解析如何正确选择 MRI 与 CT。

一、磁共振成像(MRI)

MRI 是一种非侵入性的检查技术,它利用磁场和无线电波生成高分辨率的图像,以帮助医生诊断各种疾病。MRI 具有以下优点:

1. 软组织分辨率: MRI 能够清晰地显示软组织,如肌肉、神经、关节等,这对于诊断许多软组织疾病非常有帮助。
2. 多方位成像: MRI 可以生成 3D 图像,为医生提供全方位的视野,有助于全面了解病情。
3. 无辐射: 与 CT 相比, MRI 没有辐射,对患者的健康

影响较小。

然而, MRI 也有一些局限性:

1. 设备成本高: MRI 设备比 CT 昂贵,对于一些基层医院来说可能难以承受。
 2. 检查时间较长: MRI 检查通常需要较长时间,患者需要耐心等待。
 3. 禁忌症: 某些药物(如某些抗生素、抗肿瘤药物等)会影响 MRI 结果,患者可能需要在检查前停药。
- ## 二、计算机断层扫描(CT)
- CT 是一种基于 X 射线的医学影像技术,它通过连续旋转探测器生成薄层图像,以重建全身结构。CT 具有以下优点:
1. 快速成像: CT 检查通常在短时间内完成,患者无需长时间等待。
 2. 成本较低: CT 设备成本相对较低,基层医院更容易购置。
 3. 分辨率高: CT 能够清晰显示

骨骼和钙化灶等结构,对于一些疾病诊断非常有帮助。

然而, CT 也有一些局限性:

1. 辐射风险: CT 检查过程中存在辐射,长期频繁使用可能会增加患癌症的风险。
2. 软组织显示不佳: CT 对软组织的显示效果不如 MRI,对于某些软组织疾病诊断可能有限。
3. 禁忌症: 某些患者可能存在 CT 检查的禁忌症,如孕妇、安装心脏起搏器等患者。

总的来说,正确选择 MRI 或 CT 应该根据患者的具体病情、医院的设备条件以及医生的经验来判断。通常情况下,对于软组织病变和器官的评估, MRI 是更好的选择;而对于骨骼和钙化灶的评估, CT 则更为适用。

(作者单位:山东省东平县人民医院)

冠心病日常护理注意事项

□董晔

冠心病是一种常见的慢性疾病,它会影响心脏的正常功能,导致心肌缺血、缺氧等症状。为了有效控制冠心病,患者除了要积极接受治疗外,还要做好日常护理。本文将介绍冠心病日常护理的注意事项,帮助患者更好地管理病情。

一、保持健康的生活方式

1. 合理饮食: 冠心病患者应该遵循低盐、低脂、低糖、高纤维的饮食原则。要少吃高脂肪、高胆固醇的食物,多吃蔬菜水果,保持营养均衡。
2. 适量运动: 适量的运动可以提高心肺功能,增强身体的抵抗力。冠心病患者可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等,避免剧烈运动。
3. 控制体重: 肥胖是冠心病的高危因素之一,因此患者应该注意控制体重,保持健康的身材。

二、保持良好的心态

冠心病患者容易感到焦虑、紧张,这些情绪会对病情产生不良影响。因此,患者应该学会调节情绪,保持乐观的心态,积极面对疾病。

三、定期检查

定期检查是预防和治疗冠心病的重要手段。患者应该按照医生的建议,定期进行心电图、血压、血脂等检查,及时了解病情变化。

四、注意日常护理事项

1. 戒烟限酒: 吸烟和饮酒都会增加冠心病的风险,因此患者应该戒烟限酒,避免对身体造成更大的伤害。
2. 睡眠充足: 睡眠不足会影响身体各器官的功能,加重心脏负担,从而对冠心病产生不良影响。因此,患者应该保证充足的睡眠时间,避免熬夜。
3. 控制情绪: 情绪波动是冠心

病的一大诱因,因此患者应该学会控制情绪,避免情绪过于激动或过于消沉。

4. 适量喝水: 冠心病患者应该适量喝水,保持身体的水分平衡,避免血液粘稠度过高。
5. 合理安排作息时间: 在休息时间的安排上要注意有规律性,尽量避免加班、熬夜等违反生物钟规律的生活方式。长期在高压和紧张的状态下工作,会增加心脏负荷,可能导致心肌缺血等问题出现,对冠心病的康复很不利。

总之,冠心病患者在日常生活中要注意以上几个方面的护理事项,做好日常护理工作对于冠心病的康复非常重要。同时,患者也要积极配合医生的治疗建议,坚持服药,定期检查,才能有效控制病情,提高生活质量。

(作者单位:河北省承德市中心医院)

口腔健康小知识

□董冬雪

我们每天都会刷牙漱口,认为这就是口腔护理的全部。但事实上,口腔的健康远不止于此。你可能不知道的是,正确的口腔护理可以预防牙龈疾病、降低口臭问题,并对全身健康产生积极影响。在这篇文章中,我将向您介绍一些您可能不知道的口腔护理知识,帮助您保持口腔的健康。

一、口腔护理的重要性

口腔是人体消化系统的前端,它包括牙齿、牙龈、唾液和软组织。这些组成部分共同维持着口腔的生态平衡,保护牙齿免受腐蚀和疾病。然而,不良的口腔习惯和生活方式可能会打破这个平衡,导致各种口腔问题。了解口腔护理的重要性有助于我们更加关注并维护好自己的口腔健康。

二、定期洁牙

定期洁牙是一种有效预防牙周病的方法。牙周病是一种常见的口腔疾病,可能导致牙齿脱落。通过定期洁牙,我们可以去除牙齿表面的菌斑和牙结石,从而预防牙周病。一般来说,成年人应每半年至一年进行一次洁牙。

三、使用软毛牙刷和含氟牙膏

选择合适的牙刷和牙膏对于口腔健康至关重要。使用软毛牙刷可以减少对牙齿的伤害,而含氟牙膏则有助于强化牙齿和预防蛀牙。氟化物可以抑制细菌在牙齿表面产酸,从而减缓蛀牙的发生。

四、良好的饮食习惯

饮食习惯对口腔健康也有影响。过多的

糖分和高酸性食物可能导致蛀牙。因此,我们应该尽量减少糖分和高酸性食物的摄入,以预防蛀牙。此外,多吃富含纤维的食物可以帮助我们清洁口腔。

五、喝水和唾液分泌

保持充足的水分摄入有助于保持口腔健康。喝水可以促进唾液分泌,有助于清洁和保护牙齿。同时,充足的唾液还可以帮助缓冲口腔内的酸环境,保护牙齿不受腐蚀。

六、避免过度刷牙

虽然过度刷牙可能导致牙齿磨损和敏感,但我们仍需要注意刷牙的频率和力度。过度刷牙可能会破坏口腔内的正常菌群,导致口腔问题。正确的刷牙方法是使用适度的力度,每天刷牙两次到三次,每次两分钟到三

分钟。

七、定期检查和咨询

定期进行口腔检查和咨询是维护口腔健康的重要步骤。专业医生可以提供关于如何保持口腔健康的建议,以及发现任何可能出现的早期问题的能力。如果你有任何口腔疼痛或不适,及时就医是非常重要的。

总的来说,口腔健康对我们的整体健康有着深远的影响。通过了解并遵循上述小知识,我们可以更好地维护我们的口腔健康。记住,良好的口腔护理不仅仅是刷牙和洁牙那么简单,它需要我们长期的关注和努力。只有当我们充分认识到口腔健康的重要性并采取积极的行动时,我们才能真正享受到健康的口腔生活。所以,让我们从今天开始,重视口腔护理,保持牙齿的健康!

(作者单位:河北省香河县人民医院)

急性心肌梗死六大护理要点

□崔美娟

急性心肌梗死是一种严重的疾病,它会导致心肌缺血、坏死,影响心脏的正常功能。在急性心肌梗死的治疗过程中,护理是非常重要的一个环节。以下是我们总结的急性心肌梗死的六大护理要点:

一、密切观察病情

急性心肌梗死患者病情变化迅速,因此需要密切观察患者的病情。包括患者的生命体征、神志、尿量、疼痛程度等。如果出现异常情况,应及时报告医生进行处理。

二、保持呼吸道通畅

患者应取平卧位,保持室内空气流通,昏迷患者应将头偏向一侧,及时吸出口鼻分泌物,以保持呼吸道通畅。如有痰液堵塞,应及时吸痰,以防止窒息。

三、持续心电监护

应持续心电监护,严密观察心律变化,如发现异常情况应及时报告医生并做好应急处理。同时应密切观察患者的尿量、神志、血压等指标,以判断患者有无并发症的发生。

四、合理饮食

急性心肌梗死患者应给予低盐、低脂、易消化的饮食,避免暴饮暴食。在病情稳定后,可适当增加蛋白质、维生素的摄入,以促进身体恢复。同时应保持大便通畅,避免过度用力,以免加重心脏负担。

五、心理护理

急性心肌梗死患者常会出现焦虑、紧张等情绪,这会影响患者的康复。因此,护理人员应与患者保持良好的沟通,给予患者心理支持,帮助患者树立信心,积极配合治疗。

六、康复训练

在病情稳定后,患者可进行适当的康复训练,如散步、太极拳等。但应注意不要过度劳累,要根据自己的身体状况进行适当的锻炼,以促进身体恢复。

除了以上六大护理要点外,还有一些其他的注意事项:

1. 患者应戒烟戒酒,避免过度劳累和精神紧张,保持心情愉悦。
2. 患者在恢复期间应避免参加剧烈运动和高强度劳动,以免加重心脏负担。
3. 患者在恢复期间应注意个人卫生,保持皮肤清洁干燥,预防感染。
4. 患者在恢复期间应注意观察自己的身体状况,如出现异常情况应及时就医。

总之,急性心肌梗死的护理是非常重要的一个环节。家属和护理人员也应关注患者的身体状况,及时发现异常情况并采取相应措施。只有这样,才能有效降低急性心肌梗死的并发症和死亡率,提高患者的生存质量。

(作者单位:河北省大城县中医医院)