

产妇乳房胀痛的原因及处理方法

□ 彭宪钊

产妇乳房胀痛,奶水不下,是很多新手妈妈都会遇到的问题。这种情况通常是由于乳腺管阻塞和乳腺炎等引起的,需要采取正确的措施来缓解和治疗。本文将介绍产妇乳房胀痛的原因、奶水不下的处理方法以及预防措施,帮助新手妈妈们更好地应对这个问题。

一、产妇乳房胀痛的原因

产妇乳房胀痛的原因有很多,其中最常见的是乳腺管阻塞。乳腺管阻塞可能是由于乳汁过多,乳腺管无法承受压力所致。此外,乳房受到压迫、皮肤破损、乳头凹陷等问题也可能导致乳腺管阻塞,从而引起乳房胀痛。

二、奶水不下时的处理方法

奶水不下是很多新手妈妈都会遇到的问题,常常会导致乳房胀痛。以下是一些处理方法:

- 热敷和按摩:用热毛巾敷在乳房上,轻轻按摩乳房,有助于疏通乳腺管。
- 哺乳或吸奶器:尝试让宝宝吮吸乳头,或者使用吸奶器将奶水吸出。这有助于刺激乳腺分泌奶水。
- 药物治疗:如果以上方法无效,可以咨询医生,看是否需要使用药物治疗。

三、预防措施

为了避免乳房胀痛,新手妈妈们可以采取一些预防措施。

- 保持心情愉快:情绪不稳定容易引起乳房胀痛,所以保持心情愉快对预防乳房胀痛很重要。
- 正确的哺乳姿势:采用正确的哺乳姿势可以避免乳房受到压迫,从而减少乳房胀痛的发生。
- 避免过度挤压:不要过度挤压乳房,以免乳腺管受到损伤,导致乳腺炎等疾病。
- 保持乳房清洁:保持乳房清洁卫生,避免细菌侵入引起感染。
- 饮食调理:适当增加营养,多吃富含蛋白质和维生素的食物,有助于奶水的分泌。

四、小结

产妇乳房胀痛、奶水不下是一个常见的问题,但只要采取正确的处理方法和预防措施,就可以有效地缓解这个问题。如果出现乳房胀痛、奶水不下的症状,不要惊慌失措,应该及时就医,接受医生的指导和建议。同时,新手妈妈们也要了解自己的身体状况,及时采取有效的措施来缓解和治疗问题。

总之,新手妈妈们要了解产妇乳房胀痛的原因和解决方法,以及预防措施。只有在充分了解的基础上,才能更好地应对这个问题,保护自己的身体健康。

(作者单位:河北医科大学第二医院)

消化内镜知识,你了解多少

□ 史琦玉

消化内镜是消化内科医生常用的诊断和治疗工具,它是一种细长的医疗器械,可以通过人体自然腔道或手术切口插入,观察和干预消化道内的病变。本文将向大家介绍一些消化内镜的小知识,帮助大家了解这一重要工具的使用范围、优势、注意事项等。

一、消化内镜的种类和用途

消化内镜根据不同的形态和功能,可以分为胃镜、肠镜、十二指肠镜、腹腔镜、小肠镜等。其中,胃镜主要用于检查和诊断食管、胃、十二指肠的疾病,肠镜则主要用于检查和诊断大肠的疾病。腹腔镜

则主要用于手术操作,可以观察腹腔内的病变,并进行手术治疗。

二、消化内镜的优势

- 直观可见:消化内镜可以直接观察消化道内的病变,如息肉、溃疡、炎症等,为医生提供准确的诊断依据。
- 微创治疗:消化内镜可以通过活检钳、高频电刀、激光等工具进行微创治疗,减轻患者的痛苦,缩短恢复时间。
- 精确操作:消化内镜可以精确控制操作位置和力度,减少对周围组织的损伤,提高手术安全性。

三、消化内镜的注意事项

- 术前准备:在进行消化内镜检查前,患者需要做好充分的术前准备,如禁食、排空肠道等。同时,需要向医生提供完整的病史和过敏史,以便医生更好地评估病情。
- 术中配合:患者在接受消化内镜检查时,需要积极配合医生的指令和操作,如调整体位、放松肌肉等。同时,需要保持冷静,不要过于紧张,以免影响检查效果。
- 术后护理:患者在接受消化内镜检查后,需要遵循医生的术后护理建议,如禁食、观察病情等。同时,需要注意个

人卫生,避免感染。

- 定期检查:对于消化道疾病的高危人群,建议定期接受消化内镜检查,以便及时发现病变并进行干预。

消化内镜是消化内科医生的重要工具,具有直观可见、微创治疗、精确操作等优势。在接受消化内镜检查时,患者需要注意术前准备、术中配合、术后护理等事项。对于消化道疾病的高危人群,建议定期接受消化内镜检查,以便及时发现病变并进行干预。通过了解和掌握消化内镜的小知识,我们可以更好地利用这一工具为身体健康保驾护航。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

膝盖软骨磨损的保养方法

□ 牛 倩

关节软骨是具备优异润滑性能的组织,关节软骨损伤是骨科临床常见病损,成熟的关节软骨自我修复能力有限,关节损伤后不能有效修复导致受损面积扩大。膝关节是人体最复杂的关节,反复过度使用膝关节可造成关节软骨面局部负荷增加磨损。膝关节软骨主要由软骨细胞与细胞外基质构成,膝关节负重运动时部分水分挤出进入关节腔内起到润滑作用,随着负重强度增加导致关节软骨破坏蜕变。成人关节软骨缺损治疗应根据病人年龄部位等选择不同的治疗手段,需要注意日常生活保养预防膝盖软骨磨损。

一、膝关节软骨磨损的症状机理

膝盖软骨磨损机理:膝关节软骨磨损是最常见的慢性进展性关节疾病,临床表现为膝关节肿胀疼痛、上下楼梯困难严重影响患者生活。膝关节软骨组织可

以在软骨上无摩擦滑动,关节软骨表面平均厚度2-4mm,可以分散降低体育活动产生的高负荷应力,由于摔伤扭伤导致关节软骨剥脱。

膝关节炎软骨磨损症状:膝关节炎软骨磨损主要症状包括膝软折叠,关节功能障碍折叠与疼痛折叠等。关节肿胀来源于滑膜增生与关节内积液,关节活动时摩擦感。疼痛折叠特点为活动时疼痛加重休息减轻,上下楼困难只能用好腿颠簸上下,关节扭伤过劳可诱发加重关节疼痛。膝软折叠表现为行走时膝关节突然发软可伴有剧痛,关节在某位置长时间静止不动再活动时疼痛。绞锁折叠是运动中膝关节突然被锁在某位置不能运动,关节软骨剥脱形成游离体是引起关节绞索的常见原因。

二、膝盖软骨磨损保养方法

膝盖软骨磨损主要通过体格与影

像学检查诊断,目前常见的关节退行性变治疗方法包括物理休息静养及手术药物治疗等,膝关节炎软骨磨损造成退行性变化是长期的过程,日常自我治疗非常重要。关节退行性变加重需要接受微创关节镜等手术治疗。膝关节炎软骨磨损预防保养方法包括选择适宜的运动方式,注意关节保暖与补充氨糖。

第一,选择适宜的运动方式。中老年人不宜进行剧烈的上下楼、蹲跳起、球类运动等,可以选择游泳、慢跑、伸曲运动等影响较小的运动方式。严格控制体重以防肥胖加大关节负重的应力,是重要的保养方法。

第二,注意关节保暖。季节变化时特别要注意关节的保暖。患病部位周围的血管收缩,收缩扩张不充分。寒冷会增加关节的黏液黏度使关节活动不畅。

第三,补充氨糖。氨糖是保持关节腔润滑缓冲压力、修复受损软骨细胞、呵护关节软骨健康的重要成分。体内的氨糖不足关节会出现问题,膝盖软骨磨损的患者可以适量补充氨糖,保护关节软骨的健康。

膝盖软骨磨损是常见的关节疾病,通常是由于年龄增长、过度使用、外伤或炎症等原因引起的。膝盖软骨磨损会影响关节的正常功能,导致疼痛、僵硬和活动受限等症状。日常生活中通过合理的保养方法,可以有效地减少膝盖软骨磨损的风险缓解不适和疼痛症状。膝盖软骨磨损的保养需要多方面的措施,包括选择适宜的运动方式、注意关节保暖和补充氨糖等。日常生活中应加强对膝盖软骨磨损的认识,及时就医治疗保护关节健康。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

如何看懂尿液检测报告单

□ 倪宏云

尿液检测报告单上通常会显示白细胞、红细胞、蛋白质、酮体、葡萄糖等指标,以下将依次介绍这些指标的具体含义以及如何看懂尿液检测报告单。

1. 白细胞(WBC)

白细胞是尿液检测中最为重要的指标之一,正常尿液中通常不会出现白细胞。如果尿液检测报告单上显示白细胞增多,则可能表明泌尿系统存在感染,如尿道炎、膀胱炎等。医生可以根据白细胞的数目判断感染的程度和病情的发展。

2. 红细胞(RBC)

正常尿液中通常不会出现红细胞,如果尿液检测报告单上显示红细胞增多,则可能表明泌尿系统存在结石、肿瘤、外伤等引起的血尿。医生可以根据红细胞的数目确定是否需要进一步的检查和治疗。

3. 蛋白质(Protein)

蛋白质是尿液检测中的另一个重要指标,正常尿液中通常不会有蛋白质。如

果尿液检测报告单上显示蛋白质增多,则可能表明肾脏疾病、泌尿系统感染、糖尿病等。医生可以根据蛋白质的含量判断病情的严重程度和预后情况。

4. 酮体(Ketone)

酮体是脂肪分解的产物,正常尿液中通常不会有酮体。如果尿液检测报告单上显示酮体增多,则可能表明糖尿病、饥饿状态等引起的代谢紊乱。

5. 葡萄糖(Glu)

葡萄糖是尿液检测中的另一个糖类指标,正常尿液中通常不会有葡萄糖。如果尿液检测报告单上显示葡萄糖增多,则可能表明糖尿病或肾脏疾病。医生可以根据葡萄糖的含量进行进一步的诊断和治疗。

在了解了以上尿液检测报告单的指标后,如何正确解读报告单就显得尤为重要。一般来说,一份尿液检测报告单上通常会包括尿比重、pH值、颜色等其他指标,以下将逐一介绍这些指标的含义以及如何解读报告单。

6. 尿比重(SG)

尿比重是指尿液与水的比重比值,正常范围为0.003~0.007。尿比重的数值可以反映肾脏浓缩功能以及体液平衡情况。如果尿比重偏低,可能表明脱水或肾功能受损;如果尿比重偏高,则可能表明尿液浓缩或尿标本保存不当。

7. 尿胆原(URO)

尿胆原是胆红素代谢产物之一,其正常值通常在阴性或弱阳性之间。如果尿胆原阳性且数值较高,可能提示肝脏受损或溶血性黄疸。

8. 胆红素(Bil)

胆红素是肝脏代谢过程中产生的色素类物质,尿液中的胆红素水平可以反映肝胆系统是否健康。如果胆红素指标偏高,可能存在肝脏疾病、胆道梗阻等问题。在阅读报告时,我们需要关注胆红素的具体数值和变化趋势,以便更好地了解病情。

9. 硝酸盐(NIT)

硝酸盐是尿液中的一种无机盐,其含

量可以反映尿路感染的情况。如果硝酸盐指标偏高,可能存在尿路感染、膀胱炎等问题。

10. pH值(PH)

pH值是指尿液的酸碱度,正常范围为4.5~8.5。尿液的酸碱度可以反映泌尿系统的健康状况以及体内酸碱平衡情况。如果尿液呈酸性或碱性,可能表明存在感染或疾病因素。

11. 颜色(Color)

尿液的颜色可以反映尿路的健康状况,正常的尿液颜色应为淡黄色或无色。如果尿液颜色异常,如红色、棕色等,可能表明存在血尿、脓尿等泌尿系统疾病。

总的来说,一份完整的尿液检测报告单包含了丰富的信息,通过仔细阅读和分析这些指标,我们可以对患者的泌尿系统健康状况有一个基本的了解。然而,最终的诊断和治疗方案还需要结合其他检查结果和患者的具体情况进行综合考虑。

(作者单位:河北省香河县人民医院)