

关于卵巢囊肿的基本常识与综合管理

□ 陈丽荣

卵巢囊肿是女性卵巢中常见的一种问题，通常是液体或半固体物质充满的囊状结构。虽然多数情况下不会引发严重问题，但某些类型的囊肿可能与卵巢癌有关，因此了解这个话题非常重要。本文将为大家介绍卵巢囊肿的基本知识，包括可能的风险、手术治疗、自然消退的情况，以及帮助您更深入了解卵巢囊肿的重要信息。

一、卵巢囊肿的基本知识

卵巢囊肿通常是一种良性(非癌性)的生长，可以在卵巢内的任何位置形成。这些囊肿可能是由于正常的排卵过程中的变化，或者是其他生理或病理原因造成的。在多数情况下，卵巢囊肿无害且经常自行消失。囊肿的类型多样，其中功能性囊肿最常见，这类囊肿与月经周期有关，通常自行消失。另一种类型是皮样囊肿，它们可能含有毛发、皮肤或其他组织，通常需要医学干预。

二、卵巢囊肿的症状和诊断

1、症状：卵巢囊肿通常无明显症状，但有时可引起腹痛、腹胀或不规则月经。如果囊肿破裂或扭转，可能会导致剧烈疼痛，这需要立即医疗干预。

2、诊断：通常依赖于超声波检查，是一种

无痛的成像技术，可以清晰显示卵巢结构。血液检测也可能用于检查癌症标志物，这对区分良性和恶性囊肿有帮助。

三、卵巢囊肿与卵巢癌的关系

虽然大多数卵巢囊肿是良性的，但一些特定类型的囊肿可能增加患卵巢癌的风险。这包括那些在绝经后妇女中出现的囊肿，以及那些快速增长或具有不规则形状的囊肿。区分良性囊肿和卵巢癌依赖于综合诊断方法，包括影像学检查、血液检测，有时还包括手术探查。了解个体病史和家族史也是重要的评估因素，因为遗传倾向可能增加发生恶性变化的风险。

四、治疗和管理

1、非手术治疗：主要包括药物治疗和定期观察。在许多情况下，特别是对于功能性囊肿，医生可能会推荐观察等待的策略，因为这些囊肿往往会在几个月内自行消失。药物治疗可能使用口服避孕药来调节激素水平，减少新囊肿的形成。

2、手术治疗：当囊肿较大、持续存在或引起症状时，需要手术治疗。手术的类型取决于囊肿的特性和患者的整体健康状况。常见的手术方法包括腹腔镜手术和开腹手术。腹腔镜

手术是一种微创手术，恢复时间较短；开腹手术则适用于较大或可能恶性的囊肿。

五、卵巢囊肿自然消失的可能性

1、自然消失的时机：许多卵巢囊肿，尤其是功能性囊肿，可以在几个月内自然消失。这类囊肿通常与月经周期有关，不需要特殊治疗。

2、影响因素：囊肿自行消散的可能性受多种因素影响，包括囊肿的类型、大小和患者的年龄。年轻女性的功能性囊肿消失的可能性更高。

六、卵巢囊肿的预防措施

1、保持健康的生活方式：适量的体育活动和健康的饮食习惯对于整体健康和激素平衡非常重要。定期运动有助于维持健康的体重和激素水平，同时也有助于减轻压力。

2、定期体检：定期进行妇科检查及早发现和及时处理卵巢问题至关重要，特别是对于有卵巢囊肿病史的女性。建议至少每年进行一次妇科检查，以协助医生监测卵巢健康并及时发现任何异常变化。

3、压力管理：长期的压力可能影响激素平衡和月经周期。采取适当的压力缓解措施，如冥想、瑜伽、深呼吸练习等，对于维持身心

健康很有帮助。

4、平衡饮食：均衡的饮食富含各种必需营养素，对于保持卵巢健康至关重要。应包括充足的水果、蔬菜、全谷物和适量的蛋白质。

5、避免过度使用某些药物：长期或过度使用某些药物，如生育药，可能会影响激素平衡，因此在使用这类药物时应遵循医生的指导。

七、卵巢囊肿的长期管理

1、超声波检查：超声波是一种无创的成像技术，能够清晰显示卵巢的结构。定期进行超声波检查有助于监控囊肿的大小和特征，以及是否有新的囊肿形成。

2、自我观察和意识：女性应该了解卵巢囊肿可能的症状，如腹痛、腹胀或月经不规律等。任何新出现或加剧的症状都应告知医生。

八、结语

卵巢囊肿通常是良性的，不一定会变成卵巢癌。治疗方式取决于囊肿的类型和大小，小囊肿通常可自行消退，大囊肿或引起不适时可能需要手术。如果您担心卵巢囊肿，请咨询医生，及时的医疗建议对您的健康至关重要。

(作者单位：河北省迁西县中医院)

真菌性鼻窦炎的诊断及治疗途径

□ 黄冠凤

真菌性鼻窦炎是一种较少见的鼻窦炎类型，它可能由多种真菌引起，包括常规的霉菌和更罕见的侵袭性真菌。治疗这种鼻窦炎需要综合考虑抗真菌药物的选择、可能的手术干预以及对患者生活质量的长期维护。本文将为大家介绍用于治疗真菌性鼻窦炎的各种医疗手段，以及如何根据病情的严重程度和个体差异来定制治疗方案。

一、真菌性鼻窦炎

真菌性鼻窦炎是鼻窦腔内真菌过度生长引起的炎症。它可以分为侵袭性和非侵袭性两种，侵袭性真菌性鼻窦炎通常发生在免疫系统较弱的人群中，如糖尿病患者或免疫抑制病人，而非侵袭性则可能影响到任何人。

二、病因与发病机制

真菌性鼻窦炎的病原体多样，包括曲霉菌、念珠菌等。真菌孢子通过呼吸道吸入后，沉积在鼻窦黏膜上，当机体免疫力降低或鼻窦通气不畅时，真菌便会趁虚而入，引起感染。此外，长期使用抗生素、激素等药物，也会改变鼻窦腔内的微生态环境，为真菌的生长繁殖提供条件。

三、真菌性鼻窦炎的症状

真菌性鼻窦炎的症状可能与其他类型

的鼻窦炎相似，但也有其特殊性。患者可能会出现以下一些症状：1、鼻塞和分泌物：患者常有持续性鼻塞，鼻腔分泌物较多，有时分泌物中可见黑色或绿色颗粒，这可能是真菌菌丝和孢子。2、嗅觉减退或丧失：由于鼻腔堵塞和鼻黏膜的炎症，患者可能会经历嗅觉减退甚至完全丧失。3、面部疼痛和压力感：真菌感染可导致鼻窦腔内压力增加，引起面部、鼻根、眼周或牙齿周围的疼痛和不适。4、头痛：由于鼻窦通气不畅和感染，患者可能会有持续性头痛，尤其是在早晨。5、咳嗽和喉咙痛：鼻腔分泌物倒流至咽喉，可引起咳嗽或喉咙不适。6、眼部症状：在侵袭性真菌性鼻窦炎中，感染可能蔓延至眼部，导致眼睑肿胀、视力下降，甚至眼球突出。7、全身症状：尤其是侵袭性真菌性鼻窦炎，患者可能伴有发热、倦怠感和体重减轻等全身症状。8、气味异常：部分患者可能会感觉到口腔或鼻腔内有异味，这是由于真菌代谢产物的影响。

四、真菌性鼻窦炎的诊断

真菌性鼻窦炎的诊断通常需要综合病史、临床症状和特定的检查。医生可能会建议进行以下检查：1、内镜检查：通过鼻腔内视镜

检查鼻窦。2、影像学检查：如CT扫描，以获取鼻窦的详细图像。3、真菌培养：取样并尝试培养鼻腔分泌物中的真菌。4、组织活检：在怀疑侵袭性真菌性鼻窦炎时进行。

五、真菌性鼻窦炎的治疗

真菌性鼻窦炎治疗的目标是消除真菌感染、减轻症状、恢复鼻窦功能，以及防止疾病复发。以下是几种常见的治疗方法：

1、抗真菌治疗：①局部抗真菌治疗：使用含抗真菌药物的溶液进行鼻腔冲洗，可以直接作用于感染区域。局部应用抗真菌喷雾，以抑制或杀死真菌。②全身抗真菌治疗：口服抗真菌药物，例如伊曲康唑、氟康唑等。对于重症或侵袭性真菌性鼻窦炎，可能需要使用更强大的静脉注射。输注抗真菌药物，如两性霉素B、伏立康唑等。

2、手术治疗：在一些情况下，抗真菌药物可能不足以完全清除感染，尤其是在真菌球或侵袭性真菌性鼻窦炎的情况下，可能需要手术治疗：①内窥镜下鼻窦手术：通过内窥镜进行微创手术，清除真菌感染物质和病变组织，恢复鼻窦通风和引流。②开放性手术：在某些严重的情况下，可能需要进行传统的开放性手术来彻底清除感染。

家庭护理与重症肺炎必备知识

□ 黄双

重症肺炎是一种严重的呼吸系统疾病，尤其在当前新冠疫情蔓延的背景下，了解家庭护理与重症肺炎的知识变得至关重要。家庭护理是关键的措施之一，它不仅可以提供患者的照料和支持，还能减少疾病传播的风险。本文将向您介绍一些关于家庭护理与重症肺炎的必备知识，以便更好地保护您和您的家人的健康。无论您是否已经面临这个挑战，这些知识都将有助于您在需要时做出正确的行动并提供适当的护理。

隔离与防护：如果您或您的家人被诊断患有重症肺炎，首要任务是进行隔离。确保患者待在单独的房间内，并尽可能减少与其他家庭成员的接触。同时，所有人员应佩戴口罩，勤洗手，并避免触摸面部。这些措施可以最大程度地减少病毒传播的风险，保护您的家人和他人的健康。

症状监测：注意观察患者是否出现发热、咳嗽、呼吸困难等症状，并记录症状的变化和严重程度。定期测量体温并监测氧饱和度，以评估疾病的进展和治疗效果。如果症状恶化或出现其他不寻常的症状，应及时咨询医生或就医。此外，遵循医生的建议进行定期随访

和检查，以确保症状得到及时管理和控制。通过持续的症状监测，可以更好地了解疾病的变化，并采取适当的治疗措施。

保持良好的通风：保持良好的通风非常重要，特别是在面对肺炎等呼吸道疾病时。定期开窗通风可以有效稀释和清除室内空气中的病毒和有害物质，降低感染风险。同时，确保通风设备的正常运行以及定期清洁和维护也是关键，以保持室内空气的清新和健康。

饮食与水分摄入：提供富含营养的食物，如新鲜水果、蔬菜和蛋白质来源，有助于维持免疫功能和促进身体康复。此外，确保患者充分饮水，保持良好的水分平衡，有助于排除体内废物，维持身体正常功能。根据患者的食欲和口味，提供适宜的食物选择，并确保饮食均衡、多样化，以满足身体的营养需求。

药物管理：按照医生的指示给予患者药物治疗，包括正确使用药物、遵循剂量和时间表。确保患者理解和遵守药物的用法和注意事项。如果有任何疑问或困惑，及时向医生咨询。同时，注意药物的保存和过期时间，避免使用过期药物。正确使用药物可以最大限度地发挥其疗效，促进患者的康复。定期与医生

进行沟通，报告任何药物副作用或症状的变化，以便及时调整治疗方案。

休息与睡眠：患者需要给予足够的时间休息，避免过度劳累和身体过度消耗。合理安排作息时间，确保每天获得足够的睡眠，通常成人需要7-9小时的睡眠。创造一个舒适的睡眠环境，保持安静、凉爽和黑暗的卧室。避免过度使用电子设备，尤其是在睡前，以免影响入睡质量。

心理支持：重症肺炎可能给患者和家人带来心理压力和焦虑。提供情感支持，鼓励积极的交流，并寻求专业心理咨询师的帮助。与患者建立良好的沟通，帮助他们应对情绪波动，提升心理抗压能力。

定期咨询医生：与医生保持良好的沟通，及时报告患者的症状和进展。医生可以提供更准确的指导和建议，并根据患者的具体情况进行调整和监测。定期咨询医生有助于确保患者得到恰当的治疗和护理，促进康复进程。

家庭卫生与清洁：在家庭中，保持良好的卫生和清洁是防止疾病传播的关键。定期清洁和消毒常用物品和表面，特别是经常接触的物品如门把手、电器开关等。使用适当的清洁剂和消

毒剂，按照正确的使用方法进行清洁操作。此外，定期更换床上用品和衣物，保持其清洁卫生。避免与家庭成员共用个人物品，如毛巾、餐具等。通过这些措施，可以减少病毒在家庭中的传播，创造一个健康和安全的居住环境。

接种疫苗：在面对肺炎等疾病时，根据当地的疫苗接种计划，确保患者和家人接种相关的疫苗。疫苗可以提供免疫保护，降低感染风险和严重后果。遵循政府和卫生机构的指导，及时接种疫苗，为家庭提供额外的保护。同时，了解疫苗的安全性和有效性，消除疫苗的误解和担忧。接种疫苗是保护个人和社区健康的重要举措，为控制疾病的传播作出贡献。

家庭护理在重症肺炎患者的康复过程中起着关键的作用。通过隔离、防护、症状监测、良好的饮食、药物管理、休息与睡眠、心理支持以及定期咨询医生，我们可以为患者提供必要的支持和照料。然而，重症肺炎是一种严重的疾病，因此在家庭护理过程中，始终保持谨慎和警惕。请记住，在面对重症肺炎时，始终与医疗专业人员保持密切联系，并遵循他们的指导和

(作者单位：广西河池市宜州区人民医院)