

# 中医妇科：平衡阴阳，调理女性内分泌

□王晓宁

在浩瀚的中医理论中，妇科疾病的诊治蕴含着深厚的智慧与独特的视角，其核心思想之一便是“平衡阴阳，调理内分泌”。这一理念不仅关注疾病的外在表现，更深入挖掘女性生理机能的内在平衡，通过自然疗法促进身心健康。以下，我们将从几个方面探讨中医如何运用这一智慧来调理女性内分泌。

## 一、阴阳平衡：生命的根本法则

中医认为，人体是一个由阴阳二气构成的复杂系统，阴阳平衡是维持生命活动的基本条件。女性由于经、带、胎、产的特殊生理过程，更易受到外界因素干扰，导致阴阳失衡。内分泌失调，如月经紊乱、不孕、更年期

综合症等，往往是阴阳失衡的外在表现。

## 二、辨证施治：个性化调理方案

中医妇科强调“辨证施治”，即根据每位患者的具体症状、体质、年龄、生活环境等因素，制定个性化的调理方案。例如，对于因肾阳虚导致的宫寒不孕，中医会采用温补肾阳的方法，如使用当归、肉桂等温性药材；而对于因肝气郁结引起的月经不调，则会采用疏肝解郁的方剂，如逍遥散，以达到调和气血、顺畅经络的目的。

## 三、调理气血：女性健康的基石

中医认为，气血是维持女性生理机能的重要物质基础。气血充足，则女性面色红润、精力充沛；气血不足或运行不畅，则易

引发各种妇科疾病。因此，中医妇科在治疗过程中，特别注重调理气血。通过补益气血、活血化瘀的方法，如使用四物汤、血府逐瘀汤等经典方剂，来改善女性内分泌环境，促进身体健康。

## 四、情志调护：不可忽视的一环

中医历来重视情志对人体健康的影响，认为“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”。女性由于情感细腻、敏感，更易受到情志波动的影响，进而影响内分泌系统。因此，中医妇科在治疗过程中，也会关注患者的情绪状态，通过心理疏导、情志调护等方法，帮助患者缓解压力、稳定情绪，从而有利于内分泌的调节和恢复。

## 五、生活方式干预：长期的健康管理

中医倡导“治未病”，即注重预防和调养。对于女性内分泌的调理，中医建议从改善生活方式入手，包括合理膳食、适量运动、规律作息、避免熬夜和过度劳累等。这些措施有助于增强体质、提高免疫力、维持内分泌系统的稳定与平衡。

总之，中医妇科智慧在调理女性内分泌方面展现出了独特的优势和价值。

通过平衡阴阳、辨证施治、调理气血、情志调护以及生活方式干预等多方面的综合调理，中医能够有效地改善女性内分泌状况，促进身心健康。

(作者单位：河北省香河县中医医院)

# 神经外科手术后 促进患者快速康复的护理全攻略

□吴俊环

神经外科手术是一项复杂而精细的治疗方式，术后的护理对于患者的快速康复至关重要。本文将为您详细介绍神经外科手术后护理全攻略，旨在帮助患者及家属更好地理解应对术后恢复阶段。

## 一、急性期护理

手术后的第一周是急性期，此阶段的主要任务是观察和预防并发症。医生将密切关注患者的生命体征，包括血压、心率、呼吸等，以及神经功能的恢复情况。家属需保持患者的休息环境安静、舒适，避免外界干扰。同时，要注意观察患者是否有出血、感染等并发症的迹象，并及时向医生报告。

## 二、康复期护理

急性期过后，患者进入康复期。康复期

的主要目标是促进神经功能的恢复和提高生活质量。医生会根据患者的具体情况制定个性化的康复计划，包括药物治疗、物理治疗和认知训练等。

1. 药物治疗：严格遵循医嘱用药，不要擅自增减剂量或停药。药物可以帮助控制症状、减轻疼痛并促进伤口愈合。

2. 物理治疗：在专业人员指导下进行康复训练，如适当的步行、伸展运动等，有助于促进肌肉力量和灵活性的恢复。注意避免过度劳累和剧烈运动，以免对恢复造成不利影响。

3. 认知训练：对于术后认知功能障碍的患者，进行针对性的认知康复训练，如记忆训练、注意力训练等，有助于提高生活质量。

## 三、饮食与营养

术后患者需要摄入足够的营养物质以支持身体的恢复。家属应提供营养丰富、易于消化的食物，如高蛋白、高维生素的食物。同时，保持充足的水分摄入，促进身体新陈代谢。避免辛辣、油腻等刺激性食物，以免影响伤口愈合和身体恢复。

## 四、心理支持

神经外科手术后恢复过程往往伴随着心理压力和焦虑情绪。家属应给予患者足够的关心和支持，帮助他们建立积极的心态。如有需要，可以寻求专业心理咨询师的帮助，以应对焦虑、抑郁等负面情绪。

## 五、预防感染

术后感染是常见的并发症之一，预防感

染至关重要。家属需保持患者伤口的清洁干燥，按照医嘱进行伤口清洁和换药。同时，注意患者的个人卫生，避免交叉感染。

## 六、定期复查与随访

定期复查和随访是确保患者康复进展顺利的重要环节。患者应按照医生的建议定期到医院进行复查，以便医生及时了解恢复情况并调整治疗方案。家属应协助患者做好复查前的准备工作，确保复查顺利进行。

综上所述，神经外科手术后护理是一个复杂而关键的过程。通过科学的康复指导和合理的护理措施，患者可以更快地恢复健康，重返正常的生活。在这个过程中，患者和家属的密切配合与沟通至关重要。

(作者单位：四川省广安市广安区人民医院)

# 产后抑郁知多少之自我护理篇

□杨红艳

在人生的旅途中，生育是一个重要的里程碑，它标志着新的生命的诞生和母性的开始。然而，这个美好的过程往往伴随着许多身心的变化和挑战，其中之一便是产后抑郁。

产后抑郁并非一种罕见的现象，它可能影响到许多新妈妈的生活质量，甚至对母婴关系产生不良影响。因此，了解产后抑郁的知识，学会自我护理，对于每一位新妈妈来说都至关重要。

首先，我们需要明确产后抑郁并非是一种特殊的疾病，而是产后这一特殊时期出现的抑郁状态。它可能由多种因素引起，包括生理、心理和社会环境的变化。当新妈妈面临身份的转变、角色的增加、家庭责任

的加重时，很容易产生焦虑、不安和抑郁的情绪。因此，自我护理成为缓解产后抑郁的重要一环。

## 一、加强孕产期的健康保健学习

在孕期，新妈妈可以通过学习相关的孕产知识，了解分娩的过程和可能出现的情况，减轻对分娩的恐惧和紧张。

同时，了解产后可能面临的身心变化，为产后生活做好准备。此外，掌握一些分娩过程中的放松技巧，如深呼吸、肌肉放松等，也有助于缓解分娩时的疼痛和紧张。

## 二、实施自我心理护理

产后抑郁往往伴随着消极的情绪和自我评价。新妈妈需要学会自我心理护理，增强自信心，减轻心理负担。可以通过与家

人、朋友交流，分享自己的感受和需要，获得他们的支持和理解。

同时，运用语言交流技巧，增进与丈夫、家人的关系，让家庭氛围更加和谐融洽。此外，适当的运动、冥想、瑜伽等也有助于缓解抑郁情绪，提升心理健康水平。

## 三、关注产褥早期自己身心变化

产后6周是产后抑郁的高发期。新妈妈需要密切关注自己的身心变化，及时发现并处理先兆症状。

如果发现自己常感到心情压抑、沮丧、情感淡漠等负面情绪，应及时向家人、朋友或专业医生寻求帮助。通过倾诉、宣泄、寻求支持等方式，减轻自己的心理负担，树立信心，改善不良的心理状态。

## 四、培养积极的生活习惯

良好的生活习惯对于缓解产后抑郁具有积极作用。新妈妈需要保持规律的作息时间，保证充足的睡眠和休息。同时，合理饮食、适当锻炼也有助于调节身体机能和情绪状态。此外，培养一些兴趣爱好和社交活动，也有助于丰富生活内容、减轻压力、缓解抑郁。

总之，产后抑郁是一个需要关注和重视的问题。新妈妈需要了解产后抑郁的知识和自我护理的方法，积极应对这一挑战。

通过加强孕产期的健康保健学习、实施自我心理护理、关注产褥早期自己身心变化以及培养积极的生活习惯等方式，可以有效缓解产后抑郁症状，提高生活质量。

(作者单位：四川省广安市第三人民医院)

# 关节炎的骨科护理知识

□赵娜

关节炎，作为一种常见的骨科疾病，影响着全球众多患者的生活质量。了解关节炎的骨科护理知识，对于患者来说至关重要。本文将详细介绍关节炎的骨科护理知识，帮助患者更好地管理疾病，提高生活质量。

## 一、关节炎概述

关节炎是一类关节疾病的总称，主要表现为关节的炎症、疼痛、肿胀、僵硬和功能障碍。常见的关节炎类型包括骨关节炎、类风湿性关节炎等。这些疾病不仅影响关节的正常功能，还可能累及身体其他系统。

## 二、关节炎的骨科护理知识

1. 控制情绪：关节炎病程较长，患者

容易产生焦虑、抑郁等不良情绪。这些情绪可能加重病情，影响治疗效果。因此，患者应积极调整心态，保持乐观情绪，树立战胜疾病的信心。可以通过看电视、听音乐、看书等方式转移注意力，缓解压力。

2. 劳逸结合：关节炎患者应合理安排工作和生活，避免过度劳累。在劳作或工作中，要适当减轻负荷，避免关节过度磨损。同时，要合理安排休息时间，避免长时间保持同一姿势。

3. 保护关节：关节炎患者应特别注意关节的保护。首先，要减少关节的负荷，避免长时间站立、行走或提重物。其次，要保持关节的功能位置，避免关节畸形。此外，

要谨防外伤，避免关节受伤。在天气寒冷时，要注意关节的保暖，避免受凉。

4. 均衡饮食：饮食对于关节炎患者的康复具有重要意义。患者应保持均衡的饮食，摄入足够的营养，以满足身体需求。特别是要多吃富含钙、磷、维生素D等营养素的食物，如牛奶、鸡蛋、鱼类等。同时，要避免摄入过多的糖分和脂肪，以免加重关节负担。

5. 功能锻炼：适当的功能锻炼对于关节炎患者的康复至关重要。锻炼可以增强关节周围的肌肉力量，提高关节的稳定性。患者可以选择适合自己的锻炼方式，如散步、游泳、瑜伽等。在锻炼过程中，要注意循序渐进，避免过度劳累。

6. 遵医嘱用药：关节炎患者往往需要长期服用药物进行治疗。患者应遵医嘱按时服药，不要随意停药或更改药物剂量。同时，要注意药物的不良反应和相互作用，如有异常应及时就医。

## 三、总结

关节炎的骨科护理知识对于患者来说至关重要。通过控制情绪、劳逸结合、保护关节、均衡饮食、功能锻炼和遵医嘱用药等措施，患者可以更好地管理疾病，提高生活质量。同时，患者也要保持积极乐观的心态，相信自己能够战胜疾病。

(作者单位：河北省沧州中西医结合医院青县院区骨一科)