

盆腔炎的发病原因与症状解析

□ 关学珍

盆腔炎，作为一种常见的妇科疾病，主要影响女性盆腔内的生殖器官及其周围的结缔组织、盆腔腹膜。它不仅给女性带来身体上的不适，还可能影响生育健康。本文将从发病原因和症状两个方面，对盆腔炎进行医学科普。

发病原因

1. 阴道细菌感染

阴道内存在多种菌群，当这些菌群失衡时，病原体如大肠杆菌等就可能趁机入侵，引发盆腔炎症。这通常与个人卫生习惯不佳、过度清洁或使用不合适的清洁产品有关。

2. 性传播感染

性生活是盆腔炎的主要传播途径之一。不洁性生活、多个性伴侣、性交过频等因素，都可能使病毒或细菌通过性接触传播到生殖系统中，从而引发炎症。

3. 月经期间卫生不良

月经期间，女性生殖系统较为脆弱，若使用不干净的月经垫、卫生巾，或进行不洁性交，都可能导致细菌滋生并进入体内，引发盆腔炎。

4. 子宫内膜异位症

虽然较为罕见，但子宫内膜异位症也是盆腔炎的一个风险因素。当子宫内膜生长在子宫以外的部位时，不仅会引起疼痛，还可能增加盆腔炎的发病风险。

5. 其他因素

包括生育后或流产后感染、子宫腔内手术操作后感染(如刮宫术、输卵管通液术等)、子宫腔内安放节育器等，都可能成为盆腔炎的诱因。此外，长期服用避孕药、有过流产史等也可能增加患病风险。

症状表现

1. 下腹痛

盆腔部位的炎症反应会释放炎症因子，导致感染部位出现疼痛症状。这种疼痛可能表现为持续性或间歇性，严重时可能影响日常生活。

2. 阴道分泌物增多

盆腔内的炎症反应会使邻近的盆腔组织血管扩张、充血，刺激子宫颈分泌细胞分泌量增加，导致阴道分泌物增多。

3. 月经失调

盆腔炎可能影响子宫和卵巢的功能，导致月经失调。具体表现为月经量增多、经期延长或缩短、月经周期不规律等。

4. 膀胱和直肠压迫症状

盆腔内部组织因炎症反应而充血、水肿，体积增大，可能压迫膀胱和直肠，导致尿频、尿痛，尿不尽以及便秘频繁、排便困难等症状。

5. 不孕或异位妊娠

输卵管炎症可能导致输卵管粘连或堵塞，影响卵细胞的正常通过，从而增加不孕和异位妊娠的风险。

6. 全身症状

盆腔炎患者还可能出现发热、疲倦、食欲不振等全身症状。若急性盆腔炎未及时治疗，可能进一步发展为腹膜炎、败血症等严重并发症。

结语

盆腔炎的发病原因多样，症状表现复杂。女性应保持良好的个人卫生习惯，避免不洁性生活和不必要的宫腔操作，以降低患病风险。一旦出现上述症状，应及时就医，接受专业治疗，以免病情恶化。通过科学预防和规范治疗，我们可以有效应对盆腔炎这一常见妇科疾病。

(作者单位：河北省保定市易县燕州医院恒惠健康体检中心)

如何快速应对骨折的突发状况

□ 孙立娟

一、了解骨折

首先，让我们来了解一下什么是骨折。骨折是指骨头断裂或折断，通常伴随着疼痛、肿胀和功能障碍。骨折可以分为不完全骨折(如裂缝骨折)和完全骨折(如粉碎性骨折)两种类型，不同类型的骨折可能需要不同的治疗方法。

二、骨折的突发状况

骨折的突发状况可能发生在任何时候，但通常是由于意外摔倒、撞击或其他暴力事件引起的。一旦发生骨折，患者可能会感到剧烈的疼痛，导致无法移动或控制呼吸。此外，骨折部位的肿胀和出血也可能发生，这可能导致进一步的伤害。

三、快速应对骨折突发状况

面对骨折突发状况，我们需要采取一些基本的求生策略，以确保自己得到适当的医疗帮助。以下是一些实用的建议：

1. 保持冷静：面对突发状况，保持冷静是非常重要的。如果你怀疑自己发生了骨折，不要试图自行处理或移动受伤部位。如果可能的话，寻求他人的帮助。

2. 评估伤情：在等待他人到来之前，先评估自己的伤情。如果感到剧烈的疼痛、无法移动或呼吸急促，说明可能需要紧急医疗援助。

3. 止血：如果受伤部位有明显的出血，可以使用干净的布料、绷带等物品进行止血。如果情况紧急，可以使用一些急救止血技巧，如加压包扎等。

4. 呼叫急救：一旦你评估了自己的伤

情并进行了基本的急救处理，就要尽快呼叫急救服务。你可以拨打当地的急救电话号码(如911)，向他们说明情况并提供准确的地址。

5. 等待救援：在急救人员到达之前，尽量保持安静，避免随意移动受伤部位。如果可能的话，将受伤部位抬高以减轻肿胀和疼痛。

6. 配合医疗人员：当急救人员到达现场时，要积极配合他们的治疗建议和指导。他们可能会要求你做一些特定的动作或提供一些信息，以帮助他们评估和救治你的伤情。

四、预防措施

除了上述的求生策略外，预防骨折的发生也是非常重要的。以下是一些预防骨折的建议：

1. 增强体质：通过适当的锻炼和合理的饮食来增强体质，可以提高骨骼的质量和韧性。

2. 注意安全：避免在危险的环境中活动，如陡峭的山坡、不平整的道路等。

3. 佩戴防护装备：在需要保护骨骼的运动或活动中，如滑雪、攀岩等，佩戴适当的防护装备可以减少骨折的风险。

4. 定期进行体检：定期进行体检可以及早发现骨骼问题，如骨质疏松等，从而及早进行治疗和干预。

总之，面对骨折的突发状况，保持冷静并采取适当的求生策略是非常重要的。通过增强体质、注意安全、佩戴防护装备和定期进行体检等预防措施，可以降低骨折的发生风险。

(作者单位：河北省遵化市人民医院)

子宫腺肌病的发病原因与症状表现

□ 申亚伟

子宫腺肌病，也被称为子宫腺肌症，是一种妇科常见疾病，其特征是子宫内腺体组织和间质侵入子宫肌层，形成弥漫性或局限性的病变。该疾病不仅影响女性的生活质量，还可能对她们的身心健康造成严重影响。本文将从子宫腺肌病的发病原因和症状表现两方面进行详细阐述。

发病原因

子宫腺肌病的具体发病原因尚未完全明确，但多数研究认为与以下几个因素密切相关：

1. 雌激素水平异常：长期受雌激素的刺激，导致内分泌失调和卵巢功能异常，从而诱发子宫腺肌病。高雌激素血症被认为是发病的一个重要因素。

2. 多次手术史：多次的人工流产、刮宫、剖腹产等子宫手术，会导致子宫壁受损以及

子宫内炎症，从而增加子宫腺肌病的发病风险。这些手术操作可能促使子宫内腺体侵入子宫肌层。

3. 生殖道阻塞：先天性或后天性疾病导致的生殖道堵塞，使得经血不能外流，也会引发子宫腺肌病。这种阻塞使得经血逆流，刺激子宫内膜生长至子宫肌层。

4. 不良生活习惯：不合理饮食、过多摄入含有激素成分的食物、熬夜、过度劳累等，都是可能引发子宫腺肌病的因素。这些不良习惯会影响身体的内分泌系统，从而增加发病风险。

5. 免疫机制异常：当身体的免疫机制发生异常时，容易出现子宫腺肌病。免疫系统的紊乱可能导致身体对子宫内腺体细胞的监控能力下降，使得这些细胞异常增生并侵入子宫肌层。

6. 遗传因素：部分患者有家族史，提示

遗传因素在子宫腺肌病的发病中可能起到一定作用。

症状表现

子宫腺肌病的症状多种多样，主要表现为以下几个方面：

1. 痛经：子宫腺肌病最常见的症状是进行性加重的痛经。痛经通常在月经来潮前一周开始，并在经期结束后缓解或消失。痛经程度随着病情进展而逐渐加重，甚至可能在非经期也出现明显的腹痛。

2. 经量增多：由于子宫增大，子宫内膜面积增加，以及子宫肌层中的病变干扰了子宫肌壁正常的收缩止血功能，导致月经量增多。严重的患者可能出现贫血。

3. 经期延长：部分患者会出现月经周期基本正常，但行经时间延长的情况。月经持续时间超过正常范围，进一步加重了患者的身

体负担。

4. 子宫增大：子宫腺肌病患者子宫常呈均匀性增大，质地较硬，有压痛。月经期由于病灶出血，局部压痛会更加明显。

5. 不孕症：子宫腺肌病病变广泛且痛经明显时，可能影响受孕，导致不孕症的发生。

6. 其他症状：部分患者还可能出現与月经周期无关的慢性盆腔痛、排卵期出血和性欲减退等症状。

结语

子宫腺肌病是一种复杂的妇科疾病，其发病原因多样，涉及雌激素水平、手术史、生殖道阻塞、不良生活习惯、免疫机制异常和遗传因素等多个方面。该疾病的症状表现主要包括进行性加重的痛经、经量增多、经期延长、子宫增大以及不孕症等。

(作者单位：河北省沧州中西医结合医院)

胃肠外科手术后的康复指导

□ 杨成

二、分阶段进行康复锻炼

1. 术后初期(第1-3天)

床上活动：术后第1天，患者可以在床上进行简单的翻身、活动手脚等运动。这些活动虽然简单，但能有效促进血液循环，防止压疮。

床边活动：术后第2天，如果身体状况允许，患者可以尝试坐起，并在床边进行小范围的活动，如床边站立、缓慢行走等。这些活动有助于增强下肢肌肉力量，预防肌肉萎缩。

2. 术后中期(第4-7天)

逐渐增加运动量：此时，患者可以根据自身情况，逐渐增加运动量。可以进行散步、快走等有氧运动，每次运动时间不宜过长，以不感到疲劳为宜。

针对性锻炼：针对胃肠功能恢复，患者可以进行腹部按摩、深呼吸等锻炼。这些锻炼有助于促进胃肠蠕动，预防肠粘连。

3. 后期恢复

恢复正常生活：随着身体的逐渐恢复，患者可以逐步恢复正常的工作、社交等活动。同时，应保持良好的生活习惯，如规律作息、合理饮食等。

心理调适：术后患者可能面临一定的心理压力，如焦虑、抑郁等。家属和医护人员应关注患者的心理状况，给予心理支持和干预，帮助患者树立战胜疾病的信心。

三、康复锻炼的注意事项

量力而行：康复锻炼应根据患者的身体状况和恢复情况进行，避免过度劳累。

循序渐进：锻炼过程中应逐渐增加运动量和难度，避免急于求成。

安全第一：在进行康复锻炼时，应有家属或医护人员的陪同，确保安全。

合理饮食：康复期间，患者应注意饮食调整，避免油腻、辛辣等刺激性食物，保证营养均衡。

四、结语

胃肠外科手术后的康复锻炼是患者恢复过程中的重要环节。通过科学合理的锻炼计划，患者能够加速身体机能的恢复，预防并发症的发生，提高生活质量。同时，家属和医护人员的关心和支持也是患者康复过程中不可或缺的力量。

(作者单位：河北北方学院附属第一医院)