

妇科常见炎症的防与治

□ 杜玉环

物等进行治疗。同时,需要注意卫生问题,勤换内裤,避免交叉感染。

二、宫颈炎

宫颈炎是宫颈部位的炎症,通常表现为白带增多、发黄、异味等症状。预防宫颈炎的关键在于保持外阴清洁,避免过度清洁和使用抗生素类洗液。同时,定期进行宫颈检查,及时发现并治疗宫颈病变。

对于已经出现宫颈炎的女性,需要使用抗生素类药物进行治疗。同时,需要注意个人卫生问题,避免交叉感染。如果宫颈炎反复发作或症状持续加重,可能需要考虑手术治疗。

三、盆腔炎

盆腔炎是指子宫、输卵管、卵巢等生殖器官的炎症,通常表现为腹痛、发热、白带增多

等症状。预防盆腔炎的关键在于保持身体健康,避免过度劳累和情绪波动。同时,定期进行妇科检查,及时发现并治疗盆腔病变。

对于已经出现盆腔炎的女性,需要使用抗生素类药物进行治疗。同时,可以采用物理疗法如热敷、理疗等辅助治疗。如果盆腔炎反复发作或症状持续加重,可能需要考虑手术治疗。

四、注意事项

在预防和治疗妇科炎症的过程中,需要注意以下几点:

- 保持外阴清洁,避免过度清洁和使用刺激性洗液;
- 避免交叉感染,如使用避孕套等;
- 定期进行妇科检查,及时发现并治疗

妇科炎症;

- 避免滥用抗生素类药物,需要在医生指导下使用;
- 保持良好的生活习惯和心态,避免过度劳累和情绪波动;
- 饮食清淡易消化,避免辛辣刺激性食物。

总之,妇科炎症是女性常见的问题之一,需要女性朋友引起足够的重视和关注。在预防和治疗过程中,需要注意个人卫生问题,及时就医并按照医生的建议进行治疗。同时,保持良好的生活习惯和心态也是预防妇科炎症的重要因素。

(作者单位:廊坊首都医科大学附属北京潞河医院香河医康医院)

针灸推拿的治疗功效及作用

□ 樊建娜

到治疗疾病、增强体质的目的。

精准定位: 针灸治疗的关键在于准确选取穴位,每个穴位都对应着特定的脏腑功能和病理反应,通过专业医师的精准操作,实现治疗效果的最大化。

广泛适用性: 从头痛脑热到慢性疼痛,从失眠抑郁到消化系统问题,针灸以其广泛的适应症范围,成为许多疾病的辅助治疗手段。

促进自愈: 针灸通过激发人体的自我调节机制,帮助身体自我修复,减少药物依赖,是一种安全、绿色的治疗方式。

二、推拿:手法艺术,调和身心

推拿,又称按摩,是一种通过手法作用于人体特定部位或穴位,以达到疏通经络、活血

化瘀、调和气血、放松肌肉、缓解疼痛等目的的治疗方法。它融合了中医理论、解剖学知识与力学原理,既是一种治疗技术,也是一种身心放松的艺术。

手法多样: 推拿手法多样,包括按、摩、推、拿、揉、捏等,不同手法针对不同病症,能够精准作用于肌肉、骨骼、关节及脏腑,实现精准治疗。

身心并重: 推拿不仅能够缓解身体疼痛,还能通过触摸的温暖与力量,传递安全感与舒适感,帮助人们缓解精神压力,促进心理健康。

预防保健: 定期接受推拿,可以促进血液循环,增强身体免疫力,对于预防职业病、改善亚健康状态具有积极作用。

三、古老智慧与现代科技的融合

随着现代科技的发展,针灸与推拿也迎来了新的发展机遇。通过电针仪、激光针灸等现代技术的引入,针灸治疗更加精准高效;而推拿则结合了生物力学分析、肌肉电生理监测等科技手段,使得治疗更加科学化、个性化。

综上所述,针灸与推拿作为中华医学的宝贵遗产,不仅体现了古人对健康与自然的深刻理解,更在现代社会中展现出其独特的魅力与价值。它们不仅是治疗疾病的有效手段,更是促进身心健康、实现生活品质提升的重要途径,引领我们走向更加和谐健康的未来。

(作者单位:河北省邢台市第九医院/巨鹿县医院)

浅谈脑卒中患者的康复之路

□ 王倾

制定个性化的训练计划,使用辅助工具和技术来帮助患者重新学习这些基本生活技能。

4. 心理社会支持

脑卒中不仅影响患者的身体健康,还可能导致心理和社会功能受损。心理咨询师和社会工作者可以提供情绪支持、心理疏导和社会适应技巧的培训,帮助患者应对康复过程中的挑战,减轻焦虑和抑郁,促进心理健康和社交互动。

5. 家庭康复和预防复发

家庭康复是脑卒中患者康复过程中不可或缺的一部分。家庭成员应学会正确的护理方法,如翻身、按摩和被动运动,以减轻患者的不适感。

2. 物理康复

物理康复是脑卒中康复的重要组成部分,旨在帮助患者恢复运动和肌肉控制能力。物理治疗师会根据患者的具体情况制定个性化的康复计划,包括肌肉强化、平衡训练、步行恢复和康复设备的使用。通过逐步进行运动训练,患者可以提高肌肉力量、灵活性和协调性,恢复日常生活的功能。

3. 言语和职业康复

脑卒中患者常常出现言语障碍和日常生活技能丧失。言语治疗师通过语言训练、发音练习和吞咽技巧的学习,帮助患者逐渐恢复语言表达和吞咽功能。职业治疗师则评估患者的日常生活技能,如进食、穿衣、洗漱等,并

脑卒中,俗称“中风”,是一种常见的急性脑血管疾病,会导致患者突然出现肢体无力、麻木、言语不清等症状。脑卒中不仅严重威胁患者的身体健康,还可能导致心理和社会功能的全面崩溃。然而,随着医学的进步,早期、科学、全面的康复训练对于脑卒中患者的恢复至关重要。以下是关于脑卒中患者康复之路的医学科普,分为几个关键方面。

1. 早期康复的重要性

脑卒中后的早期康复可以有效预防并发症,如肌肉萎缩、关节僵硬和深静脉血栓等。大脑具有一定的可塑性,早期康复训练可以刺激大脑神经元的重组和重塑,帮助患者恢复部分甚至全部的功能。

为了预防脑卒中的复发,患者需要控制危险因素,如高血压、糖尿病和高血脂,定期进行健康检查,按医生建议进行治疗。保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯,多吃蔬菜水果,避免高脂肪、高热量食物。根据个人身体状况选择适当的运动方式,如散步和太极拳,每周至少进行150分钟的中等强度运动。

通过早期、科学、全面的康复训练,脑卒中患者有机会恢复生活能力,提高生活质量。在康复过程中,物理康复、言语和职业康复、心理社会支持以及家庭康复和预防复发都是重要的环节。患者和家庭成员应积极参与康复过程,共同努力,为患者重建生活的希望。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院)

产后康复的护理全解析

□ 张宝珠

乳房局部皮肤应保持清洁,避免对新生儿产生影响。进行乳头按摩有助于避免乳汁淤积,预防乳腺炎的发生。

5. 生殖器官护理

产后会有阴道出血和恶露排出,新妈妈应注意外阴局部清洁,特别是在大小便后清洗外阴,避免感染。观察恶露情况,如果持续时间长、量多,需及时就医,以排除潜在问题。

6. 心理调适

产后情绪波动大,新妈妈需要及时心理调节,避免焦虑和抑郁。家人的理解和支持尤为重要,特别是丈夫和长辈的关心和鼓励。新妈妈也可以通过听音乐、阅读等方式来释放内心的压力和焦虑,保持良好的心态。

7. 适当运动

产后适当的运动有助于恢复,如散步、瑜伽等。但要避免过度运动或剧烈运动,以免对身体造成伤害。适当运动可以促进血液循环和新陈代谢,加速身体康复。

8. 定期复查

产后需要定期到医院进行复查,确保身体恢复情况良好。及时发现并处理任何异常情况,是保障新妈妈健康的重要措施。

产后康复护理是一个综合性的过程,需要新妈妈们耐心、细致地进行。通过合理的饮食、充足的休息、科学的伤口和乳房护理、适当的运动和心理调适,新妈妈们一定能够顺利度过这段特殊的时期,恢复身心健康,更好地照顾自己和宝宝。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

产后康复护理是每位新妈妈在分娩后必须重视的重要环节。这个过程不仅涉及身体机能的恢复,还包括心理健康的调整。

以下是关于产后康复护理的全面解析,帮助新妈妈们更好地进行身体恢复和心理调适。

1. 休息调养

分娩后,新妈妈需要充足的休息来恢复体力。产后两周内应尽量避免过度活动,保持充足的睡眠时间。建议采取舒适的姿势休息,避免过度劳累。在宝宝睡觉时,新妈妈也应尽量跟着休息,避免熬夜。产后至少休息六周,避免用力屏气、提重物,以免加重盆底肌松弛导致盆腔脏器脱垂。

2. 营养均衡

产后的饮食应以营养丰富、易消化为主。新妈妈应摄取富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如肉类、鱼类、蔬菜和水果等。建议饮食多样化,包括高纤维食物,帮助预防便秘。

3. 伤口护理

无论是剖宫产还是阴道分娩,伤口护理都至关重要。剖宫产伤口应保持局部干燥、无菌,并在产后一周内定期更换伤口敷料、观察愈合情况。

阴道分娩的侧切伤口或撕裂伤口,要注意查看有无水肿、血肿,定期清洗伤口,可用稀释的碘伏液或其他液体进行局部杀菌。

4. 乳房护理

乳房护理也是产后康复的重要部分。吸吮后可在乳头局部涂护肤霜,避免乳头皲裂。