

# 肛肠疾病的预防与自我护理

□ 付彩玲

肛门区域的负担。

## 四、保持肛门卫生

- 清洁肛门:每次排便后,用温水清洗肛门周围皮肤,保持清洁。
- 温水坐浴:每晚睡前可用温水坐浴 3-5 分钟,促进肛门血液循环,减少炎症的发生。
- 专用卫生纸:使用专用的卫生纸,防止损伤肛周皮肤和感染细菌。

## 五、常做提肛运动

提肛运动是一种有效的自我护理方法,可以促进肛周血液循环,防治痔疮与脱肛。具体做法为:全身放松,将注意力集中在肛门,有意收缩肛门,缓慢上提,然后放松,如此反复数次至数十次不等,每天可做 1-2 次,每次 30-60 次。

## 六、定期体检与筛查

定期进行体检与筛查是早期发现并干预

潜在肛肠健康问题的关键。建议每年至少进行一次全面的身体检查,包括肛门指诊以及必要时的大肠镜检查。

若患者出现肛门疼痛、瘙痒等症状,应及时前往医院就诊。

## 七、注意原发病的治疗

患有高血压、动脉硬化、肝硬化等容易诱发肛肠疾病的患者,应及时治疗原发病,避免病情恶化。

通过遵循以上预防措施和自我护理方法,我们可以有效地降低肛肠疾病的发病率,提高生活质量。

然而,若出现肛肠疾病症状,应及时就医,以便得到正确的诊断和治疗。关注肛肠健康,享受更健康、更舒适的生活。

(作者单位:河北省唐山市玉田县中医院)

# 癫痫患者的神经内科护理管理

□ 郝晴

者的位置,避免癫痫发作时造成伤害。

## 二、病情观察与护理

- 观察前驱症状:指导患者及家属识别癫痫发作的前驱症状,如肢体麻木感、视觉异常等,以便及时采取措施。
- 监测生命体征:密切监测患者的生命体征和瞳孔变化,保持呼吸道通畅。记录癫痫发作的频次、表现、持续时间以及发作后的恢复程度,及时告知医生。

## 三、健康指导

- 疾病知识教育:向患者及家属讲解癫痫的概念、病因及诱因,如遗传因素、颅内疾病、脑血管疾病等。教育他们识别不同类型的癫痫发作,如部分性发作和全身性发作。
- 用药指导:癫痫患者的用药要求严

格,必须遵照医嘱按时、按量服药,切忌漏服、自行减量或突然停药。常见的抗癫痫药物包括丙戊酸钠、苯巴比妥等,需告知患者药物的不良反应及应对措施。

## 四、日常生活指导

- 饮食管理:患者应进食无刺激、营养丰富的食物,避免暴饮暴食和过度饥饿。禁止饮用咖啡、酒等刺激性食物和饮料。
- 作息规律:保证充足的睡眠,避免过度劳累和紧张。癫痫患者应选择舒适、柔软、易于穿脱的衣物,避免出入嘈杂及声光刺激较强的场所。

## 五、心理支持与康复指导

- 心理支持:癫痫患者可能会因疾病而感到焦虑、沮丧。家人和朋友的理解和支持可

以帮助他们建立自信,减轻心理压力。

2. 康复指导:鼓励患者进行语言训练和日常活动训练,帮助他们树立信心,积极参与社会活动,提高生活质量。

## 六、医疗团队协作

定期与医疗团队沟通和协作,确保患者得到持续的医疗关注和必要的调整。医疗团队可以提供专业的指导和干预,帮助患者更好地管理病情。

综上所述,癫痫患者的神经内科护理管理需要全面、细致,从安全护理、病情观察、健康指导、日常生活指导、心理支持与康复指导以及医疗团队协作等多个方面入手,以提高患者的生活质量,减少癫痫发作带来的身体和心理负担。

(作者单位:河北省保定市第六医院)

# 浅谈心力衰竭的定义及病因

□ 张玉美

养分。

## 心力衰竭的主要病因

- 冠心病:冠心病导致心肌供血不足,长期下来,心肌细胞死亡,心脏功能下降。心肌梗死是冠心病的一种严重后果,也是心衰的常见病因。
- 高血压:高血压病会增加心脏的负担,使心脏肌肉变厚,逐渐影响心脏的泵血功能。我国心衰患者合并高血压的比率高达 50.9%。
- 心脏病:心脏病是一组心肌结构和功能异常的疾病,包括肥厚型心肌病、扩张型心肌病等,会导致心脏功能受损,影响心脏泵血。
- 心脏瓣膜病:心脏瓣膜异常,如瓣膜狭窄或关闭不全,会导致心脏流动不畅,增加心

脏负担,最终引发心力衰竭。

## 心力衰竭的症状

- 心力衰竭的症状多种多样,常见的包括:
- 呼吸困难:在活动或躺下时,患者会感到呼吸不畅,需要用力呼吸。
  - 疲劳和虚弱:心衰患者常常感到无力和疲惫,即使是轻微的活动也会感到吃力。
  - 水肿:由于血液回流不畅,患者可能出现脚踝、腿部或腹部水肿。
  - 咳嗽:心衰患者可能经常咳嗽,尤其是躺下时,有时痰中带有血丝。

## 心力衰竭的治疗与预防

治疗心力衰竭需要综合考虑患者的具体情况,包括病因、症状严重程度等。常见的治疗

方法包括药物治疗、心脏再同步化治疗(CRT)和心脏移植等。药物治疗通常使用利尿剂、ACE 抑制剂、 $\beta$  受体阻滞剂等,以减轻水肿、降低血压、改善心脏功能。

预防心力衰竭的关键在于控制和管理好可能引发心衰的疾病,如高血压病、冠心病等。患者应积极配合医生的治疗,控制病情发展。此外,保持良好的生活习惯,如合理饮食、适量运动、戒烟限酒等,也是预防心衰的重要措施。

心力衰竭虽然是一种严重的心脏疾病,但通过及时治疗和科学预防,可以减轻症状、改善心脏功能,并提高患者的生活质量。让我们关注心脏健康,守护自己的幸福生活。

(作者单位:河北省迁安燕山医院)

# 妇科超声检查的常规分类

□ 回爱霞

膜息肉、子宫内膜癌),卵巢病变(如卵巢囊肿、卵巢肿瘤),以及输卵管病变(如输卵管积水、输卵管肿瘤)等。然而,腹部超声的图像清晰度易受腹壁脂肪厚度、腹部瘢痕、膀胱充盈程度及肠道胀气等因素影响,对于较小的病灶容易漏诊和误诊。

## 2. 阴道超声检查

阴道超声检查是将探头套上一层保护膜,放入阴道内进行检查。这种检查方法无需憋尿,且由于探头与盆腔脏器接近,能更清晰地显示子宫、卵巢及盆腔肿块的细微结构和特征。阴道超声尤其适用于肥胖、腹部脂肪较厚的女性,以及需要更详细评估子宫内膜情况、卵泡发育、输卵管功能等的患者。然而,对

于未婚、处女膜闭锁、阴道畸形的女性,以及子宫出血或处于月经期的女性,阴道超声检查可能不适用或需谨慎操作。

## 3. 直肠超声检查

直肠超声检查适用于未婚或阴道出血较多而无法进行阴道检查的女性。这种检查方法通过直肠内放置探头,来评估子宫、卵巢及盆腔的情况。直肠超声在显示盆腔深部结构方面具有优势,尤其是在评估子宫内膜病变、卵巢肿瘤等方面。

## 4. 不同维度的超声检查

2. 二维超声:即黑白 B 超,提供平面信息,是妇科超声检查的基础。  
3. 三维超声:通过电脑合成技术,对检查部

位进行立体成像,使检查结果更直观。三维超声主要用于胎儿排畸检查。

4. 四维超声:在三维超声的基础上,通过电脑合成将静止的立体影像变成动态的影像,可以观察胎儿立体动态的情况,也主要用于产科检查。

妇科超声检查在妇科疾病的诊断、治疗和监测中发挥着重要作用。然而,超声检查并不能诊断所有的妇科疾病,医生需要结合患者症状、体征及实验室检查结果,才能对妇科疾病作出客观的诊断,并提出合理的治疗措施。因此,在进行妇科超声检查时,患者应遵循医生的建议,做好充分准备,以确保检查的准确性和有效性。

(作者单位:河北省怀来县医院)

心脏,被誉为生命的引擎,它日复一日、年复一年地跳动,为我们的身体输送着氧气和养分。然而,当这个引擎不堪重负,无法有效泵血时,便进入了心力衰竭(简称心衰)的艰难旅程。心力衰竭是一种复杂的临床综合征,是指心脏结构和功能的异常改变,导致心室收缩和(或)舒张功能发生障碍,从而无法满足身体各部位的需求。

## 心力衰竭的定义

心力衰竭的定义包含三个方面:心脏结构和/或功能异常;存在相应的临床症状和/或体征;生物标志物或心脏影像学检查或血液动力学检查异常。通俗地说,就是心脏无法有效地泵血,导致身体各个部位得不到足够的氧气和

妇科超声检查是妇科体检和疾病诊断中不可或缺的重要工具,它利用高频声波对人体内部进行成像,帮助医生了解女性生殖系统的结构和功能状态。

本文将详细介绍妇科超声检查的常规分类,帮助读者更好地理解 and 认识这一检查方法。

## 1. 腹部超声检查

腹部超声检查是最常见的妇科超声检查方法之一,适用于所有女性,尤其是无性生活的女性。这种检查需要膀胱充盈,即憋尿,以便更好地显示子宫和附件的情况。腹部超声可以检查子宫的大小、形态、肌层病变(如子宫肌瘤),子宫内膜病变(如子宫内