

# 浅谈妇科护理中的小细节

□黄新瑞

私密地带的健康对于女性来说至关重要,它不仅关系到日常生活的舒适度,还直接影响到生殖系统的整体健康。

以下从日常护理、经期保养、性生活卫生、疾病防治四个方面,详细探讨妇科护理中的小细节及其大学问。

## 一、日常护理:细致入微,不可忽视

1. 正确清洁:每天用温水清洗外阴区域,注意从前往后清洗,避免将肛门周围的细菌带入阴道。清洗时,将大小阴唇分开,确保每个角落都得到清洁。避免使用含有刺激性成分的洗液,以免破坏阴道的自然菌群平衡。

2. 内裤选择:穿着棉质、宽松、透气的内裤,避免化纤材质和紧身裤,以减少细菌滋生

和局部摩擦。内裤应每日更换,并用开水烫洗后晾晒在阳光下,以彻底杀菌消毒。

3. 避免护垫:尽量减少使用卫生护垫,因其透气性较差,易导致细菌繁殖。若必须使用,应勤更换,保持干爽。

## 二、经期保养:特殊时期,特别呵护

1. 勤换卫生巾:经期时,盆腔充血,经血易刺激外阴,应勤换卫生巾,保持外阴清洁。避免使用透气性差的卫生巾,以减少感染风险。

2. 饮食调节:经期避免生冷、辛辣食物,以免影响经血排出。保持营养均衡,摄入足够的水分,促进身体新陈代谢。

3. 情绪管理:经期情绪波动较大,应保

持心情愉快,避免过度劳累,有助于经血顺畅排出。

## 三、性生活卫生:相互尊重,共同维护

1. 事前事后清洁:性生活前后,男女双方均应彻底清洗外阴,避免病原微生物带入阴道。房事后,女性最好排尿,以冲洗尿道,减少尿路感染风险。

2. 避免异位性交:异位性交可能导致生殖器官损伤和感染,应尽量避免。

## 四、疾病防治:早预防,早治疗

1. 定期体检:定期进行妇科检查,包括宫颈筛查,有助于早期发现和治疗潜在疾病。

2. 阴道炎防治:保持外阴清洁,避免过

度清洁阴道。穿宽松透气的内裤,避免使用刺激性洗液。如有白带异常、外阴瘙痒等症状,应及时就医,避免自行盲目用药。

3. 子宫肌瘤与子宫内膜异位症:子宫肌瘤患者应避免剧烈运动和劳累,保持良好情绪。子宫内膜异位症患者应定期进行盆腔检查,保持规律生活作息,避免寒冷潮湿环境。

妇科护理中的小细节蕴含着大学问,只有深入了解私处的生理结构和特征,才能更好地呵护私密地带,预防妇科疾病的发生。通过日常护理、经期保养、性生活卫生和疾病防治的综合措施,我们可以拥有更健康、更美好的生活。

(作者单位:河北省沧州市人民医院颐和妇产院区妇科)

# 慢阻肺、肺间质纤维化、支气管扩张的治疗方法

□马雪梅

呼吸健康是人体健康的重要组成部分,但慢阻肺(慢性阻塞性肺疾病)、肺间质纤维化和支气管扩张这三类呼吸系统疾病,常常成为影响呼吸健康的“三座大山”。了解如何跨越这些障碍,对于维护呼吸健康至关重要。

## 一、慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)

### 1. 病因与症状

慢阻肺是一种常见的呼吸系统疾病,通常由长期吸烟、吸入有害颗粒或气体引起,表现为持续的呼吸道症状和气流受限。主要症状包括咳嗽、咳痰、呼吸困难和胸闷。

### 2. 治疗方法

药物治疗:吸入治疗为首选,使用支气管扩张剂和吸入糖皮质激素等药物,以减少症状、提高活动耐力。

非药物治疗:戒烟、运动锻炼、远离高尘污染环境,以及肺康复训练、接种流感疫苗和肺炎疫苗。

长期家庭氧疗:对于呼吸衰竭症状明显的患者,建议长期低流量吸氧。

## 二、肺间质纤维化

### 1. 病因与症状

肺间质纤维化是一种慢性、进行性的肺部疾病,导致肺组织逐渐丧失功能。其主要症状包括干咳、呼吸困难和乏力。

### 2. 治疗方法

药物治疗:使用糖皮质激素、免疫抑制剂、抗氧化剂和抗纤维化药物等,以缓解病情。氧疗:对于缺氧和呼吸衰竭的患者,给予吸氧、面罩吸氧等。

肺移植:对于终末期患者,肺移植可能是唯一有效的治疗方法。

## 三、支气管扩张

### 1. 病因与症状

支气管扩张是由于支气管及其周围肺组织慢性化脓性炎症和纤维化,导致支气管壁的肌肉和弹性组织破坏,形成持久扩张。主要症状包括剧烈咳嗽、咳脓痰和反复咯血。

### 2. 治疗方法

药物治疗:使用抗生素控制感染,支气管扩张药改善呼吸功能,并辅以祛痰、雾化、吸氧治疗。

手术治疗:对于局限性支气管扩张,且内科治疗无效的患者,可考虑手术切除病变肺组织。物理治疗:如体位引流,通过改变身体位

置,辅以拍背,促进痰液排出。

跨越慢阻肺、肺间质纤维化和支气管扩张这三座呼吸健康的大山,需要综合多种治疗方法。药物治疗是基础,但非药物治疗同样重要,包括改变生活习惯、运动锻炼、远离有害物质等。

对于终末期患者,肺移植可能是唯一有效的治疗方法。

此外,保持良好的生活习惯和心态对于呼吸健康的维护也至关重要。避免受凉、劳累,预防呼吸道感染,均衡饮食,戒烟限酒,都是维护呼吸健康的有效措施。

通过科学的治疗和积极的生活方式,我们可以更好地应对这些呼吸系统疾病,保护我们的呼吸健康。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院)

# 中西医结合治疗胃食管反流病的优势

□汪传棵

胃食管反流病是一种常见的消化系统疾病,主要表现为胃酸和十二指肠内容物反流入食管,引起烧心、反酸、嗝气及胸痛等症状,严重时还会导致反流性食管炎及咽喉、气道等食管以外组织的损害。中西医结合治疗胃食管反流病,通过综合调理脾胃功能,取得了显著疗效。

以下将从不同角度探讨中西医结合治疗胃食管反流病的智慧。

## 一、西医治疗基础

### 1. 药物治疗:

抑酸药:主要包括质子泵抑制剂(PPI)如奥美拉唑、泮托拉唑,和H<sub>2</sub>受体拮抗剂如雷尼替丁、西咪替丁。PPI效果优于H<sub>2</sub>受体拮抗剂,60%的非糜烂性胃食管反流病患者经8周PPI治疗可获缓解。

胃粘膜保护剂:如硫糖铝、碳酸铝镁,用于保护食管和胃黏膜,减少反流物对食管的刺激。

### 2. 生活方式调整:

抬高床头15-20cm,避免餐后立即平卧及睡前2小时进食。

戒烟、禁酒,避免高脂肪、巧克力、咖啡、浓茶等刺激性食物。

### 控制体重,保持大便通畅。

## 二、中医治疗精髓

### 1. 辨证施治:

中医认为,胃食管反流病的基本病机是胃失和降、胃气上逆。根据病情的不同,辨证施治,分别采用疏肝泄热、和胃降逆、理气化痰、活血祛瘀、健脾化湿等治法。常用方剂包括柴胡疏肝散、左金丸、小柴胡

汤、半夏厚朴汤等。

### 2. 中医特色疗法:

针灸:通过针刺经络穴位,调整气血和脏腑功能,达到治病保健的目的。

拔罐:利用负压吸附于施术部位,产生温热刺激及局部皮肤充血,达到温通经络、行气活血的作用。

穴位贴敷:将药物敷于体表穴位,促进经络气血畅通,增强体质,改善免疫功能。

穴位注射:将药液注入穴位,结合针刺和药物作用,提高疗效。

## 三、中西医结合治疗优势

### 1. 互补优势:

西医药物能快速抑制胃酸分泌,缓解症状;中医则通过调整整体气血平衡,达到标本兼治的效果。

生活方式调整作为基础治疗,配合中医特色疗法,能增强治疗效果,减少复发。

### 2. 个体化治疗:

中西医结合治疗可根据患者的具体情况,制定个性化的治疗方案,提高治疗的针对性和有效性。

### 3. 减少副作用:

长期使用西药可能产生副作用,中医疗法副作用小,适用于长期调理。

综上所述,中西医结合治疗胃食管反流病,通过西医的快速抑制症状和中医的整体调理,实现了标本兼治、个体化治疗的目标。

患者应在医生指导下,结合生活方式调整,选择最适合自己的治疗方案,以达到最佳的治疗效果。

(作者单位:四川省广安市广安区人民医院)

# 妇科护理的定期体检及预防措施

□徐燕燕

在快节奏的现代生活中,女性的健康往往因为忙碌与压力而被忽视。妇科健康作为女性整体健康的重要组成部分,不仅关乎生理平衡,更直接影响到心理与生活质量。因此,关爱女性,应当从重视妇科护理做起。

以下几点,旨在通过医学科普,帮助女性更好地理解和维护自身妇科健康。

## 1. 定期体检,早期预防

定期进行妇科检查是维护妇科健康的第一步。这包括但不限于宫颈涂片检查(用于筛查宫颈癌)、乳腺检查(预防乳腺癌)、B超检查(监测子宫及附件状况)等。通过早期筛查,可以及时发现并处理潜在的健康问题,避免病情恶化。

建议女性每年至少进行一次全面的妇科检查,特别是对于有家族遗传病史的女性,更应增加检查频率。

## 2. 了解生理周期,科学管理

女性的生理周期是身体自然的调节机制,了解并科学管理这一周期对维护妇科健康至关重要。记录月经周期、出血量、伴随症状等信息,有助于识别异常出血、痛经等问题。此外,合理安排饮食、适量运动、保持良好睡眠,都能有效调节内分泌,缓解经期不适。

## 3. 注意个人卫生,预防感染

保持外阴部清洁是预防妇科疾病的基础。使用温水清洗外阴,避免使用刺激性强的清洁产品;每天更换内裤,选择透气性好的棉

质材料;避免过度清洁阴道内部,以免破坏自然菌群平衡。

此外,注意性生活卫生,减少性伴侣数量,可以有效预防性传播疾病。

## 4. 合理膳食,均衡营养

饮食对妇科健康有着不可忽视的影响。增加蔬菜、水果、全谷物及富含Omega-3脂肪酸的食物摄入,如鱼类、坚果,有助于降低患子宫肌瘤、卵巢囊肿等疾病的风险。同时,保持水分充足,促进体内废物排出,维持身体正常代谢。减少高糖、高脂肪食物的摄入,控制体重,避免肥胖,也是预防多种妇科疾病的有效手段。

## 5. 心理健康,同样重要

妇科健康不仅关乎生理,心理健康同样不容忽视。长期的精神压力、焦虑、抑郁等负面情绪,可影响内分泌系统,导致月经不规律、不孕等问题。因此,学会压力管理,如进行瑜伽、冥想、与朋友交流分享等,保持积极乐观的心态,对维护妇科健康至关重要。

总之,关爱女性,从妇科护理开始,是一个全面而细致的过程。通过定期体检、科学管理生理周期、注意个人卫生、合理膳食以及维护心理健康,女性可以更好地守护自己的健康,享受更加美好的生活。记住,健康是幸福生活的基石,关爱自己,从每一个细节做起。

(作者单位:河北省沧州市人民医院颐和妇产院区妇科)