

子宫肌瘤的自我护理方法与技巧

□ 孙洪芳

子宫肌瘤是一种常见的妇科疾病,它是由平滑肌和结缔组织的生长异常所引起的。虽然大多数肌瘤是无症状的,但是有些人可能会感到不适,例如经期疼痛,经血过多,性交疼痛,腹胀,腹部疼痛等。在这个过程中,自我护理是非常重要的。以下是一些关于子宫肌瘤的家庭自我护理的方法与技巧:

一、保持健康的生活方式

1. 饮食健康:保持均衡的饮食,多摄取富含维生素A、C、E和丰富的矿物质(如铁、钙)的食物。避免过度摄入咖啡因和刺激性食物。

2. 充足休息:保持足够的睡眠,避免过度劳累。避免熬夜和加班,这可能会加

重病情。

二、定期进行身体检查

定期进行身体检查可以帮助你及早发现子宫肌瘤的变化。建议每年进行一次妇科检查和B超检查。

三、了解症状并正确应对

了解并正确应对可能的症状是非常重要的。如果你的月经周期改变(如经血过多或经期延长),或者你感到腹部疼痛,腹胀,性交疼痛等,那么你应该及时就医。

四、保持积极的心态

保持积极的心态对于疾病的康复非常重要。如果你感到压力或焦虑,尝试寻找支持(如朋友,家人或专业心理咨询

师)。保持乐观的态度可以帮助你更好地应对疾病。

五、避免使用某些药物

某些药物可能会影响月经周期,如抗生素,抗抑郁药等。如果你正在服用这些药物,应咨询医生并了解可能的副作用。

六、积极配合医生的治疗建议

在医生的指导下进行治疗是非常重要的。如果你被诊断为患有子宫肌瘤,医生可能会建议你采取药物治疗,手术切除或其他治疗方法。你应该积极配合医生的治疗建议,并定期进行复查。

七、自我监测与记录

自我监测可以帮助你了解病情的变化。你可以记录你的月经周期(包括开始

和结束的时间),你的身体状况(如是否有腹胀,腹痛等),并与其他时间进行比较。这可以帮助你及早发现病情的变化并寻求医生的帮助。

总结来说,子宫肌瘤的家庭自我护理需要我们保持健康的生活方式,定期进行身体检查,了解并正确应对可能的症状,保持积极的心态,避免使用某些药物,积极配合医生的治疗建议,并学会自我监测与记录。这些技巧可以帮助你更好地应对这个疾病,同时也可以让你更好地理解自己的身体状况。最后,记住,如果你感到困惑或担忧,寻求专业的医疗建议是非常重要的。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

女性生殖道分泌物检验的内容及意义

□ 曾信君

生殖道分泌物是女性生殖系统中的一种自然分泌物,对于女性生殖系统的健康起着重要的作用。生殖道分泌物检验通常包括白带常规检查。白带是由女性生殖道不同部位的不同物质成分所组成的混合物,生殖道分泌物的检查是女性健康检查的重要组成部分,可以了解女性的生殖道健康状况,预防和治疗相关疾病。

一、生殖道分泌物检验的内容

1. 一般性状检查

正常阴道分泌物为白色稀糊状,其性状与雌激素水平有关。近排卵期清澈透明;排卵期2~3天后混浊黏稠量减少;绝经后排出量减少。

(1)黄绿色脓性白带:白带色黄或黄绿一般由感染造成,常见于慢性宫颈炎、子宫内膜炎等。生殖器官炎症是常见的引起白带异常的病因,疾病会导致白带增多、呈黄或黄绿色、伴有异味和瘙痒等症状。

(2)血性白带:白带如染血应警惕宫颈

颈癌等恶性肿瘤。也可见于宫颈息肉、子宫黏膜下肌瘤等会出现此症状。

(3)豆腐渣样或乳凝状小碎块白带:豆腐渣样白带是指白带中出现像豆腐渣一样的块状物,是霉菌性阴道炎的特征。分泌物通常是由于霉菌感染引起,霉菌感染是一种常见的阴道炎,主要由白色念珠菌等真菌引起。

(4)黄绿色泡沫状脓性白带:常见于滴虫性阴道炎。

(5)灰白色奶油状白带:白带常稀薄、味腥臭,见于阴道加德纳菌感染。

(6)黄色水样白带:黄水样白带是指白带中出现黄色水样分泌物,常由于病变组织变性坏死所致。常见于宫颈癌、输卵管癌等。

(7)果酱样白带:脓血样白带是指白带中出现血液和脓液混合的分泌物,为阿米巴性阴道炎的特征。阿米巴性阴道炎是由阿米巴原虫感染引起的,主要发生在阴道壁和宫颈部位。

2. 清洁度检查

阴道分泌物一般可进行涂片检查,将采集阴道分泌物制成生理盐水涂片,进行显微镜检查,可根据镜下各种细胞和不同细菌所占比例判定阴道的洁净度。标本采集女性阴道分泌物的采集包括阴道分泌物、宫颈分泌物的采集。

(1)阴道分泌物:用窥器扩张阴道,用无菌棉拭子采取阴道口内4cm内侧壁或后穹隆处分泌物培养或涂片镜检。

(2)宫颈分泌物:先用无菌棉球擦取宫颈口分泌物。用无菌棉拭子插入宫颈管2cm,让拭子充分吸附分泌物。

(3)宫腔内容物:羊膜腔感染时可经腹壁羊膜腔穿刺抽取羊水进行病原体检测。经宫颈插管抽取羊水进行细胞培养易受阴道或宫颈部位细菌污染,临床应用价值有限。怀疑有急性宫腔内感染时,尽量不采取宫腔分泌物以免引起感染播散。

二、生殖道分泌物检验的意义

女性阴道病是常见的医学疾病,主要与输卵管炎、宫外孕、术后感染等有关,

阴道分泌物检查可以为阴道病的治疗提供重要依据。生殖道分泌物检验可以判断阴道有无炎症,可以诊断炎症的原因。通过生殖道分泌物检验可以了解女性的生殖系统健康状况,预防和治疗相关疾病。对于女性来说,定期进行生殖道分泌物检验是非常必要的。

女性生殖道有复杂的微生物菌群,随着年龄月经周期各阶段导致各激素含量不同,使用口服避孕药等可能使阴道菌群产生分泌物。正常阴道分泌物略带腥味,菌群包括乳酸杆菌与其他产酸菌使阴道分泌值pH值为4.5。生殖道分泌物检验是女性健康检查的重要组成部分,可以了解女性的生殖道健康状况,预防和治疗相关疾病。女性应该定期进行生殖道分泌物检验,以便及时发现和治疗潜在的健康问题。同时,保持良好的生活习惯和卫生习惯也是预防生殖道疾病的重要措施。

(作者单位:福建省南平市建阳区童游街道社区卫生服务中心)

癌症晚期患者如何进行有效心理疏导

□ 蔡金双

癌症晚期对于患者和家人来说,无疑是一个充满挑战的阶段。面对生命受到威胁的残酷现实,患者及其家人可能会陷入深深的绝望、恐惧、焦虑和无助之中。这篇文章将探讨癌症晚期患者的心理困境,并介绍一些有效的心理疏导方法。

一、心理困境

1. 绝望与无助:当得知自己身患癌症晚期时,许多患者和家人会感到绝望和无助。他们可能觉得自己无法控制病情的发展,对未来感到恐惧和不安。这种情绪可能会持续存在,影响患者的治疗态度和治疗效果。

2. 焦虑与不安:面对死亡的威胁,患者和家人可能会感到焦虑和不安。他们

可能会担心自己的亲人或朋友无法承受这个打击,或者担心自己无法面对死亡的来临。这种情绪可能会影响他们的睡眠质量,进而影响他们的身体状况。

3. 情绪波动:癌症晚期患者可能会经历情绪波动,如易怒、抑郁、焦虑等。这些情绪波动可能会影响他们的治疗态度和治疗效果,甚至会影响他们与家人和医生的关系。

二、有效心理疏导方法

1. 积极治疗:治疗是缓解心理困境的关键。患者应该积极配合医生的治疗建议,包括药物治疗、心理治疗和身体锻炼等。通过积极治疗,患者可以更好地应对病情,减轻焦虑和恐惧情绪。

2. 家庭支持:家庭支持是缓解心理困境的重要因素之一。家人和朋友应该给予患者关爱和支持,帮助他们度过难关。在患者需要时,家人和朋友应该陪在他们身边,给予他们精神上的支持。

3. 心理咨询:心理咨询是有效疏导心理困境的方法之一。专业的心理咨询师可以帮助患者了解自己的情绪和心理状态,提供心理疏导和建议。心理咨询可以帮助患者更好地应对病情,减轻焦虑和抑郁情绪。

4. 音乐疗法:音乐疗法是一种有效的心理疏导方法。音乐可以缓解患者的情绪波动,帮助他们放松身心,减轻焦虑和抑郁情绪。在音乐疗法中,患者可以

听一些舒缓的音乐或者唱一些喜欢的歌曲,这些都可以帮助他们更好地面对病情。

5. 正面引导:正面引导是指通过积极的言语和行为来鼓励患者面对病情,保持乐观的心态。家人和朋友可以通过鼓励、赞扬和分享一些积极的故事来帮助患者保持乐观的心态,增强他们的信心和勇气。

总之,心理疏导在癌症晚期是非常重要的。通过积极治疗、家庭支持、心理咨询、音乐疗法和正面引导等方法,可以帮助患者缓解心理困境,增强他们的信心和勇气,更好地面对病情。

(作者单位:河北省平乡县人民医院)

关于荨麻疹的认识误区

□ 韩赛楠

荨麻疹是一种常见的皮肤疾病,其特征是皮肤上出现红色或白色的风团,通常伴随着瘙痒。尽管荨麻疹并不致命,但它给患者带来了极大的困扰,尤其是在治疗方面。许多人对荨麻疹存在一些常见的认识误区,导致治疗效果不佳。本文将就这些常见误区进行说明,帮助读者正确认识荨麻疹,找到合适的治疗方法。

误区一:荨麻疹仅仅是皮肤瘙痒

许多人认为荨麻疹仅仅是皮肤瘙痒,这种理解是错误的。荨麻疹实际上是一种皮肤炎症反应,表现为皮肤上出现风

团。这些风团可能是红色或白色,并伴随着瘙痒。如果仅仅关注瘙痒症状,而忽略了风团的实质性表现,就会错过最佳治疗时机。

误区二:荨麻疹无法根治

另一个常见的认识误区是荨麻疹无法根治。事实上,荨麻疹是可以得到有效控制的,关键在于正确的诊断和治疗。找到引起荨麻疹的过敏原并避免接触,同时配合适当的治疗方法,大多数荨麻疹患者都可以得到缓解。虽然荨麻疹可能复发,但通过持续关注和适当的治疗,可以大大降低复发的可能性。

误区三:荨麻疹发作时不能洗澡

另一个常见的误解是荨麻疹发作时不能洗澡。实际上,适当的皮肤清洁是必要的,尤其对于瘙痒的患者。但需要注意水温不宜过高,避免使用刺激性肥皂。频繁过度的抓挠会导致皮肤损伤和感染,从而加重病情。因此,荨麻疹患者在发作期间适当控制洗澡次数和时间,选择温和的洗护产品是明智的选择。

误区四:荨麻疹不需要就医

最后一个常见的认识误区是认为荨麻疹是小病,不需要就医。这种观点是错误的。荨麻疹虽然不会致命,但如果患者

没有得到及时正确的治疗,可能会引发其他并发症,如喉头水肿、过敏性休克等。因此,一旦出现荨麻疹症状,应尽快就医寻求专业治疗。

荨麻疹虽然是一种常见皮肤疾病,但人们对它的认识存在许多误区。这些误解导致治疗效果不佳。本文列举了四个常见的认识误区,并对其进行了真实解读。只有正确认识荨麻疹,才能找到合适的治疗方法。荨麻疹是可以得到有效控制的,关键在于正确的诊断和治疗。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)