

功能性子宫出血的症状与治疗方法

□ 孙小静

功能性子宫出血,简称为功血,是一种较为常见的妇科疾病。是指异常的子宫出血,由调节生殖的神经内分泌紊乱所引起的。这种疾病在青春期和更年期的女性中比较常见。

一、主要症状

功血的主要症状为月经周期不规则、经期延长和经量增多。有时可能伴随着头晕、乏力等症状。这些症状可能突然出现,也可能逐渐加重。

二、诊断方法

通常,医生会通过妇科检查、超声检查和血液检查来进行诊断。医生可能会询问月经的历史、症状和伴随症状,如腹痛、发热等。

三、治疗方法

治疗方法取决于疾病的严重程度和症状的严重性。对于轻度症状,调整生活习惯和药物治疗可能就足够了。而对于重度症状,可能需要手术或其他治疗方法。

1.药物治疗:医生可能会开一些激素药物,以调整月经周期或减少经量。

2.手术治疗:对于重度症状或药物治疗无效的情况,医生可能会建议手术治疗,如子宫内膜切除术或子宫切除术。

3.心理治疗:功能性子宫出血可能会影响患者的心理状态,因此心理治疗也可能需要。

四、预防措施

对于功能性子宫出血,预防措施包括健康的生活习惯、规律的生活方式和避免一些可能导致神经内分泌失调的因素。例如,保持均衡的饮食、适度的运动、充足的睡眠和避免过度压力。

五、日常护理

1.保持卫生:注意个人卫生,经常更换内衣和清洗用品,防止感染。

2.规律作息:保持规律的作息时间,保证充足的睡眠,有助于调整生理周期。

3.健康饮食:多吃富含营养的食物,如蔬菜、水果、瘦肉等,避免过度依赖激素类药物。

六、健康小贴士

1.保持情绪稳定:情绪波动可能导致内分泌紊乱,加重病情,因此要学会调节情绪,保持心情舒畅。

2.注意保暖:寒冷可能导致月经异常,因此要注意保暖,尤其是在季节交替时。

总结:功能性子宫出血是一种常见的妇科疾病,主要表现为月经周期不规则、经期延长和经量增多。通过调整生活习惯、药物治疗或手术治疗,大多数患者可以获得良好的治疗效果。了解功能性子宫出血的知识,有助于女性朋友更好地应对这一疾病。

(作者单位:河北省曲阳县第二中心医院)

浅谈双相情感障碍的心理护理要点

□ 刘洋

双相情感障碍是一种严重的心理健康障碍,包括躁狂期和抑郁期两种不同的情感极端,每个时期的持续时间和严重程度会有所不同。双相情感障碍需要心理健康专家进行治疗,给予心理治疗和药物治疗,药物治疗主要是通过抗抑郁药和抗精神病药稳定情感,而心理治疗则是帮助患者管理情感极端和应对周期性发作。双相情感障碍除了要进行药物治疗,还应积极开展针对性心理护理,才能进一步提高治疗效果。

1.建立良好护患关系

患病不是患者主动选择,所以患者是最

痛苦的人,护理人员应主动关心患者,多与患者沟通交流,积极为患者提供情感支持。患者感受到护理人员的释放的善意,从而增强患者的信任和依从性,有助于开展后续的治疗和护理。

2.病情观察

患者的病情随时可能发生变化,可以应用心理测量量表来评估患者的病情,根据评估结果制定针对性的心理护理方案。密切观察患者的病情变化,病情不稳定的患者可能发生自杀或伤害他人的行为,应给予患者更多的关心和包容。

3.全方位心理疏导

心理疏导是缓解情绪障碍重要方式,可以通过倾听、鼓励、支持、建议等形式帮助患者正确认识疾病,尽快接纳自己。与患者沟通交流时要注意避免敏感词,最好不要谈及自残、自伤等词语,发现患者情绪异常要立即停止话题。心理疏导要注意语言和行为,始终要尊重患者,给予患者更多的支持,让患者看到希望,尽量避免情绪波动和冲突行为。

4.家庭支持

很多双相情感障碍患者在完全清醒时会嫌弃发病的自己,产生自卑心理,害怕家人会

因此产生嫌弃。家庭的支持对患者的治疗非常重要,应鼓励家属在患者情绪稳定时多陪伴,鼓励患者积极配合治疗,不要害怕疾病,家人永远是最坚实的后盾。

整个社会对精神病患者都避之不及,担心被精神病伤害,因此会严重排斥精神病患者。对于双相情感障碍患者而言,有一定的概率可以治愈,但难就难在容易复发,所以患者重返社会会有较大的难度。双相情感障碍患者首先要积极开展药物治疗,同时也要重视患者的心理护理,才能帮助患者更好控制病情,早日恢复正常的生活。

(作者单位:河北省唐山市第五医院)

糖尿病的家庭养护注意事项有哪些

□ 王雪娇

糖尿病是一种常见的慢性疾病,是由于体内胰岛素分泌不足或作用缺陷引起的。它会影响人体的能量代谢,导致血糖升高,严重时甚至会引起多种并发症,如心血管疾病、肾脏疾病、神经病变等。

一、糖尿病的家庭养护注意事项

1.饮食控制:糖尿病患者需要控制饮食,避免高糖、高脂肪、高盐的食物,多食用富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、全麦制品等。同时,要保证营养均衡,适量摄入蛋白质、脂肪和碳水化合物。

2.定期监测血糖:糖尿病患者需要定期

监测血糖,了解自己的血糖水平,以便及时调整饮食和药物剂量。建议每周至少测量一次空腹血糖和餐后两小时血糖。

3.合理运动:糖尿病患者应该进行适当的运动,以增强身体免疫力,减少并发症的发生。但是,要注意不要过度运动,以免引起低血糖。

4.合理用药:糖尿病患者需要按照医生的建议合理用药,不能随意更改药物剂量或停药。同时,要留意药物的不良反应,如有不适,应及时就医。

5.保持心理健康:糖尿病患者容易产生

焦虑、抑郁等不良情绪,这对病情的控制和治理不利。因此,患者应该保持乐观积极的心态,与家人、朋友保持良好的沟通,寻求他们的支持和帮助。

6.注意足部保护:糖尿病患者需要特别注意足部的保护,避免受伤。在穿鞋袜时,要选择舒适、合适的鞋子和袜子,避免穿过紧、过小的鞋子,以及材质不透气的袜子。同时,要定期检查足部是否有异常情况,如水泡、伤口、冻伤等,如有异常,应及时就医。

7.定期体检:糖尿病患者需要定期进行

体检,以便及时发现并治疗并发症。建议每年至少进行一次全面的身体检查,以及及时了解自己的健康状况。

总之,糖尿病是一种需要长期管理的慢性疾病。糖尿病患者及其家庭成员需要了解糖尿病的基本知识,掌握家庭养护的注意事项,以便更好地控制病情,预防并发症的发生。同时,患者应该保持积极乐观的心态,与家人、朋友保持良好的沟通,寻求他们的支持和帮助。

(作者单位:河北省曲阳县下河镇卫生院董家马分院)

探讨周围神经病的真相与解脱策略

□ 谷黎丽

周围神经病是一种影响神经系统的疾病,其症状包括疼痛、麻木、刺痛、无力、协调问题等。虽然周围神经病通常不易察觉,但它却可能在您的日常生活中造成严重困扰。本文将深入探讨周围神经病的真相,并分享如何解脱这种“隐形的束缚”。

一、周围神经病的真相

1.病因:周围神经病的成因可能包括创伤、药物副作用、疾病、遗传等因素。这些因素可能导致神经受损,影响神经的正常功能。

2.症状:周围神经病的症状多种多样,可能包括疼痛、麻木、刺痛、无力、协调问题,甚至影响感官和情绪。这些症状可能在特定的

身体部位或区域出现,也可能弥漫全身。

3.诊断:周围神经病的确诊通常需要进行神经学检查和必要的辅助检查,如肌电图和神经传导速度等。这些检查有助于医生了解病情并制定适当的治疗方案。

二、解脱周围神经病的策略

1.寻求专业帮助:如果怀疑自己可能患有周围神经病,应尽早寻求专业医生的帮助。专业医生可以提供准确的诊断和治疗建议。

2.调整生活方式:健康的生活方式有助于缓解周围神经病的症状。这包括均衡的饮食、适度的运动、充足的睡眠和避免不良的生活习惯(如过度使用刺激性药物或烟草)。

3.药物治疗:适当的药物治疗可以帮助缓解周围神经病的症状。然而,药物治疗需在医生的指导下进行,以避免不良反应的发生。

4.心理疏导:周围神经病的症状可能对患者的心理状态产生负面影响。专业的心理疏导可以帮助患者应对疾病带来的心理压力,提高生活质量。

5.自我管理技巧:学习并实践自我管理技巧,如深呼吸、放松技巧和适当的休息,可以帮助缓解症状并提高生活质量。

6.保持积极心态:面对周围神经病,保持积极的心态至关重要。患者应了解疾病的发

展过程,并积极配合治疗。通过与家人、朋友和医疗专业人员的支持网络建立联系,患者可以获得更多的情感支持和鼓励。

7.定期复查:遵从医生的建议,定期进行神经系统的复查,以确保病情得到适当的控制。

揭秘“隐形的束缚”:周围神经病的真相与解脱。周围神经病虽然不易察觉,但通过了解其成因、症状、诊断和相应的解脱策略,患者可以逐渐摆脱这种疾病的困扰。在面对周围神经病时,保持积极的心态、寻求专业帮助、调整生活方式和心理状态,以及学习并实践自我管理技巧,都是非常重要的。

(作者单位:河北省定州市妇幼保健院)

硬膜外血肿的紧急救援措施

□ 王炳云

在我们日常生活的纷繁复杂中,有时会遇到一些突如其来的意外,其中硬膜外血肿就是一种常见的严重神经系统损伤。硬膜外血肿是一种紧急的医疗状况,需要我们争分夺秒地进行救援,以守护宝贵的生命之息。

一、硬膜外血肿的基本知识

硬膜外血肿是指血液在脑部的硬脑膜与颅骨之间的空间积聚,形成血肿。这种血肿常常是由于头部受到外伤,如撞击、跌落等,导致颅骨骨折和血管破裂。症状通常在受伤后立即出现,包括头痛、恶心、呕吐、嗜睡、反应迟钝等。

二、争分夺秒的救援措施

硬膜外血肿的紧急救援,必须争分夺

秒。一旦怀疑患者可能患有硬膜外血肿,应立即启动急救程序,呼叫医疗援助。在等待救援到来的过程中,以下措施可帮助缓解症状:

1.保持呼吸道通畅:受伤者应侧卧或头部偏向一侧,以防血液流入呼吸道。

2.止血:如果伤口出血,应立即用干净的布或纱布加压止血。

3.迅速转运:受伤者应尽快被转运到有条件的医疗机构,通常为具有颅脑外伤救治经验的医院。

当患者到达医疗机构时,医生会进行初步诊断,然后进行必要的检查,如头部CT扫描。根据检查结果,医生会决定是进行手术治

疗还是保守治疗。手术治疗包括清除血肿,恢复脑脊液流通通道;保守治疗则包括输血、输液等支持治疗。

三、护理与康复

硬膜外血肿的护理与康复同样重要。在康复阶段,应密切关注患者的身体状况,包括意识状态、生命体征等。同时,注意饮食健康,给予高蛋白、高维生素的食物。

在恢复过程中,患者可能会有不同程度的神经功能受损症状,如认知障碍、语言障碍、运动障碍等。此时,专业的康复治疗 and 护理就显得尤为重要。康复治疗包括物理治疗、作业疗法、心理辅导等,可以帮助患者逐步恢复受损的功能。

四、预防与警示

硬膜外血肿的预防主要在于加强安全教育,提高公众对头部外伤的防范意识。遇到类似情况时,应保持冷静,迅速呼叫急救服务或进行基本的急救措施。此外,对于有可能导致硬膜外血肿的高危人群(如老年人、儿童、酗酒等),应定期进行健康检查,及早发现并处理潜在的健康问题。

结语:硬膜外血肿是一种严重的神经系统损伤,需要我们争分夺秒地进行救援。了解硬膜外血肿的基本知识,掌握紧急救援措施,关注患者的护理与康复,加强预防与警示,都是我们守护生命之息的重要手段。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)