

不孕不育的这些知识你要了解

陈炜

不孕不育是许多夫妻在生活中面临的问题，它不仅会对个人和家庭带来很大的压力，还会对夫妻的身心健康产生影响。因此，了解不孕不育的相关知识是非常必要的。本文将为您介绍不孕不育的基本概念、原因、检查方法以及治疗方法，帮助您更好地了解这个问题。

一、不孕不育的基本概念

不孕不育是指夫妻在正常性生活、正常生育年龄下，经过一年以上无法自然受孕或无法维持妊娠的一种常见生殖系统疾病。

二、不孕不育的原因

不孕不育的原因很多，主要包括以下几个方面：

- 女性因素**：卵巢功能障碍、输卵管问题、子宫发育不良、子宫内膜异位症等。
- 男性因素**：精子数量少、精子质量差、精索静脉曲张、前列腺炎等。
- 免疫因素**：免疫系统异常，导致免疫性不孕。
- 心理因素**：焦虑、紧张、抑郁等情绪会影响生殖系统的正常功能，导致不孕不育。

三、不孕不育的检查方法

- 女性检查**：包括卵巢功能检查、输卵管通畅度检查、子宫颈黏液检查等。
- 男性检查**：包括精子质量检查、前列腺液检查、精索静脉曲张检查等。
- 免疫因素检查**：包括抗精子抗体检查等。
- 其他检查**：如染色体检查、宫腔镜检查等。

四、不孕不育的治疗方法

- 药物治疗**：针对不同的病因，采用不同的药物治疗方案。
- 手术治疗**：如子宫肌瘤切除、输卵管疏通等手术治疗。
- 辅助生殖技术**：如人工授精、试管婴儿等技术。
- 中医治疗**：采用中药调理身体，促进生殖系统的正常功能。

五、不孕不育的预防措施

- 保持良好的生活习惯**：合理饮食、适量运动、保持良好的作息時間等。
- 控制体重**：肥胖和体重过轻都可能影响生育能力。
- 避免过度劳累和压力过大**：过度的劳累和压力会影响生殖系统的正常功能。
- 避免接触有害物质**：如放射线、化学物质等，可能对生殖系统造成损害。
- 积极治疗生殖系统疾病**：如炎症、肌瘤等，以免影响生育能力。
- 定期进行孕前检查**：及时发现并治疗潜在的生殖系统疾病，确保正常生育。
- 心理健康**：保持乐观积极的心态，减轻心理压力，有助于提高生育能力。

(作者单位:河北省霸州市中医院)

蛛网膜下腔出血的护理措施

闫雪

蛛网膜下腔出血是一种严重的神经系统疾病，需要及时的诊断和治疗。除了医生的治疗外，护理措施也非常重要，可以帮助患者恢复健康并预防并发症的发生。本文将介绍蛛网膜下腔出血的护理措施，包括以下几个方面：

一、休息和姿势

患者应该保持安静的休息环境，避免噪音和刺激。正确的姿势可以减轻头痛和缓解不适感。患者应该保持头部和身体平直，避免过度弯曲或扭曲。可以使用枕头或靠垫来支撑身体的不同部位，以增加舒适度。

二、饮食和营养

患者应该遵循低盐、低脂肪、高纤维的饮食原则。避免食用刺激性食物和饮料，如咖啡、茶和辛辣食物。增加水果、蔬菜和全谷物的摄入量，以保持营

养均衡。如果患者的吞咽能力受到影响，应该考虑进食流质或半流质食物。

三、疼痛管理

蛛网膜下腔出血通常会引起头痛和其他疼痛症状。患者应该按照医生的指示使用止痛药和其他缓解疼痛的方法，如冷敷或热敷。如果患者出现持续性或加重的疼痛，应该及时通知医生。

四、心理支持

蛛网膜下腔出血可能对患者的心理造成负面影响，如焦虑、抑郁和恐惧等。护理人员和家人应该提供心理支持，鼓励患者表达感受并协助其应对困难。可以与患者一起制定康复计划，并鼓励其积极参与康复过程。

五、预防并发症

蛛网膜下腔出血可能导致一些并发症，如肺部感染、下肢

深静脉血栓和褥疮等。为了预防这些并发症，患者应该注意口腔卫生、定期翻身和按摩身体部位。同时，保持大便通畅和避免长时间坐立也很重要。

六、康复锻炼

在医生的指导下，患者可以进行适当的康复锻炼，如肢体活动、呼吸训练和语言康复等。这些锻炼可以帮助患者恢复肌肉力量、提高心肺功能并促进语言能力的恢复。

蛛网膜下腔出血的护理措施包括休息和姿势、饮食和营养、疼痛管理、心理支持、预防并发症以及康复锻炼等方面。通过正确的护理措施，可以帮助患者恢复健康并预防并发症的发生。同时，家人和护理人员应该密切关注患者的病情变化并及时与医生沟通。

(作者单位:河北省隆尧县医院)

股骨骨折综合护理措施

韩超

股骨骨折是一种常见的骨折类型，由于其位置的重要性，对护理的要求也相对较高。本篇文章将围绕股骨骨折的综合护理措施展开，从多个方面介绍如何有效提升患者的生活质量。

一、术前护理

- 心理护理**：股骨骨折会给患者带来巨大的痛苦和压力，护理人员应及时与患者沟通，了解其心理状态，给予安慰和鼓励，帮助患者树立信心，积极面对治疗。
- 术前准备**：协助医生完成各项术前检查，如血常规、尿常规、心电图等。同时，注意保持患肢的清洁干燥，避免感染。
- 饮食调理**：鼓励患者多摄取高蛋白、高维生素、高钙的食物，如鱼、肉、蛋、奶等，以增强身体抵抗力。

二、术后护理

- 观察生命体征**：术后密切

观察患者的生命体征，如发现异常情况，应及时通知医生进行处理。

- 保持正确体位**：为避免再次骨折，患者需保持正确的体位。护理人员应定期检查患者的体位是否正确，并协助患者翻身。

- 疼痛管理**：股骨骨折常会引起剧烈的疼痛，护理人员应遵医嘱给予适当的止痛药物，并指导患者进行深呼吸、放松等缓解疼痛的方法。

- 康复锻炼**：在医生的指导下，鼓励患者尽早进行康复锻炼。初期以肌肉收缩为主，逐渐增加活动量。在恢复期，可进行膝关节、髋关节的屈伸运动，以促进血液循环，防止肌肉萎缩和关节僵硬。

三、并发症预防及处理

- 血栓形成**：股骨骨折患者易发生下肢静脉血栓，护理人

员应指导患者进行适当的肢体活动，并定期检查凝血功能。如发现异常，及时就医。

- 压疮**：长期卧床的患者易发生压疮。护理人员应定期为患者翻身，保持床单干燥整洁。如发现压疮迹象，应及时处理。

- 泌尿系统感染**：长期卧床的患者需注意保持会阴部清洁，定时排尿，预防泌尿系统感染。如出现尿频、尿急、尿痛等症状，应及时就医。

总之，股骨骨折的综合护理措施包括术前、术后以及并发症的预防和处理等多个方面。护理人员需密切关注患者的病情变化，提供优质的护理服务，帮助患者早日康复。同时，家属和患者自身也需积极配合，共同应对疾病带来的挑战。

(作者单位:广西河池市人民医院)

脑梗死的症状科普

刘建亚

脑梗死是一种常见的神经系统疾病，是由于血管堵塞导致脑部血液供应不足，从而引起脑组织缺血、坏死。了解脑梗死的症状和早期识别非常重要，因为它可以帮助我们及时就医，提高治愈率。本文将向您介绍脑梗死的常见症状以及如何预防和治疗这种疾病。

一、什么是脑梗死？

脑梗死是脑部血液供应不足，导致脑组织缺血、坏死的一种疾病。通常是由于血管堵塞引起的。

二、脑梗死的症状

- 偏瘫**：一侧肢体(例如:上肢、下肢或面部)无力或瘫痪。
- 失语或言语不清**：无法说话或说话不清。
- 眩晕或平衡障碍**：头晕或失去平衡感。
- 意识模糊或昏迷**：突然意识不清或昏迷。
- 头痛**：通常为持续性头痛，可能比平时更严重。
- 恶心和呕吐**：可能是由于头痛或颅内压升高引起的。
- 抽搐**：可能是脑梗死的并发症之一。

三、如何预防脑梗死？

- 控制高血压**：定期测量血压，按时服用降压药物，将血压控制在正常范围内。
- 控制血脂**：定期检查血脂水平，控制饮食，减少饱和脂肪和胆固醇的摄入。
- 戒烟限酒**：戒烟和适量饮酒对预防脑梗死非常重要。
- 保持健康的生活方式**：适量运动、合理饮食、充足睡眠，避免过度劳累和精神紧张。

四、如何早期识别脑梗死？

一旦出现上述症状中的任何一种，特别是伴有偏瘫、失语或意识模糊等症状时，应立即就医。医生会根据病情进行相关检查，如头颅CT或磁共振成像(MRI)，以确定是否为脑梗死。早期识别和及时治疗

是提高治愈率的关键。

五、治疗脑梗死的方法

- 药物治疗**：根据病情需要，医生可能会开具抗血小板聚集、溶栓、抗凝等药物治疗。
 - 手术治疗**：对于严重的脑梗死患者，医生可能会根据病情需要进行手术治疗，如取栓手术、去骨瓣减压等。
- 总之，了解脑梗死的常见症状和预防措施非常重要。如果您出现上述症状中的任何一种，特别是伴有偏瘫、失语或意识模糊等症状时，应立即就医。早期识别和及时治疗是提高治愈率的关键。通过控制高血压、血脂等危险因素，保持健康的生活方式，我们可以降低脑梗死的发生风险。

(作者单位:河北省唐山市曹妃甸区妇幼保健计划生育服务中心)