

阴道炎的预防与治疗方法

□ 牛夏青

阴道炎,一种常见的妇科疾病,常常困扰着许多女性。它不仅影响生活质量,还可能引发一系列并发症。因此,了解阴道炎的预防与治疗方法,对于维护女性健康至关重要。

一、阴道炎的预防

- 保持清洁:**保持外阴清洁是预防阴道炎的关键。每天更换内裤,并使用温水清洗外阴,避免使用肥皂等刺激性物质。避免使用公共浴池、浴巾和马桶等可能引起感染的物品。
- 避免过度清洁:**避免频繁使用各种清洁剂和护理产品,以免破坏阴道内的正常菌群环境。
- 增强免疫力:**均衡饮食,适量运动,保证充足的休息,有助于提高身体免疫力,预防阴道炎的发生。

4.避免不洁性行为:不洁性行为是阴道炎的主要传播途径,因此要避免与多人发生性行为,以减少感染风险。

5.定期检查:定期进行妇科检查,可以及时发现并治疗阴道炎。

二、阴道炎的治疗

阴道炎的治疗方法因病而异。常见的阴道炎包括细菌性阴道炎、念珠菌性阴道炎和滴虫性阴道炎。治疗方法包括药物治疗、生活方式调整和心理调适。

- 药物治疗:**根据阴道炎的种类,医生会开具相应的药物进行治疗。通常包括口服和局部用药。治疗过程中,请遵循医生的指示,按时按量用药。
- 生活方式调整:**在治疗期间,保持良

好的生活习惯非常重要。保持均衡饮食,适当运动,保证充足的睡眠,有助于提高治疗效果。

3.避免传染给他人:在治疗期间,应避免与多人发生性行为,以免传染给他人。

4.心理调适:阴道炎可能会影响患者的情绪和心理健康。此时,寻求心理支持,积极调整心态,对治疗过程有积极的态度非常重要。

三、呵护女性健康

阴道炎的发生与女性健康密切相关。为了维护女性健康,除了了解并预防阴道炎外,我们还应关注其他重要的方面。

1.定期检查:定期进行妇科检查是非常重要的。通过定期检查,可以及时发现并处理

妇科问题,如阴道炎、宫颈息肉、宫颈癌等。

2.建立健康的生活方式:保持健康的生活方式对维护女性健康至关重要。均衡饮食、适量运动、充足的睡眠和良好的心理状态都有助于提高身体免疫力,预防各种疾病的发生。

3.了解常见妇科疾病:了解常见的妇科疾病及其症状,可以帮助女性及时发现并就医。

总之,阴道炎是女性常见的妇科问题,但通过采取正确的预防措施和治疗方法,以及建立健康的生活方式,我们可以有效呵护女性健康。定期体检、了解常见妇科疾病及其症状、建立健康的生活方式、保持清洁和避免不洁性行为等措施都是预防和治疗阴道炎的重要手段。

(作者单位:河南省鄱陵县妇幼保健院)

甲状腺功能亢进的症状与治疗方法

□ 魏静

在我们的身体中,甲状腺功能起着至关重要的作用,它影响着我们身体的每一个细胞。然而,有时,这个过程可能会变得过度活跃,导致甲状腺功能亢进(甲亢),这是一种常见的内分泌疾病。本文将揭示甲状腺功能亢进的奥秘,帮助你更好地理解这一疾病。

一、什么是甲状腺功能亢进?

甲状腺功能亢进,通常简称为甲亢,是一种甲状腺激素分泌过多的疾病。甲状腺激素是维持我们身体正常运转的关键因素,它影响着我们身体的代谢速度、体温、心率、血压等许多重要功能。当甲状腺激素分泌过多时,身体就会处于一种过度活跃的状态,从而导致甲亢。

二、甲亢的原因

- 甲状腺自身免疫紊乱:**身体的免疫系统有时会错误地攻击自身的组织,这被称为自身免疫性疾病。当攻击发生于甲状腺时,会导致甲状腺激素分泌过多,引发甲亢。
- 遗传因素:**甲亢具有一定的家族遗传性,有甲亢家族史的人更容易患上此病。
- 环境因素:**长期暴露在辐射、感染、过度摄入碘等环境因素也可能导致甲亢。

三、甲亢的症状和体征

甲亢的症状和体征主要包括:

- 高代谢:**患者会感到身体极度疲劳,但睡眠和休息后不能缓解。
- 心率加快:**甲亢患者的心率通常会比常人快很多,可能会感到心慌、胸闷。

3.情绪波动:由于身体过度活跃,甲亢患者常常感到情绪不稳定,易怒或焦虑。

4.消化系统症状:食欲增加,大便次数增多,体重下降等。

5.眼部表现:部分患者可能出现眼球突出、眼睑闭合不全等症状。

四、如何诊断甲亢?

如果你怀疑自己可能有甲亢,应咨询医生进行诊断。医生通常会进行血液检查和甲状腺超声检查以确定是否存在甲亢。同时,医生还会询问你的症状、家族病史以及生活习惯等,以获取更全面的信息。

五、如何治疗甲亢?

甲亢的治疗方法包括药物治疗、放射性碘治疗和手术切除等。治疗方法的选择应根据患

者的具体情况来决定。在大多数情况下,经过适当的治疗,甲亢的症状会得到明显缓解。

六、如何预防甲亢?

预防甲亢的关键在于保持健康的生活习惯和良好的免疫力。建议定期进行身体检查,及时发现并处理潜在的健康问题。此外,避免过度摄入碘、避免感染、避免暴露在辐射等环境因素也是预防甲亢的重要措施。

甲状腺功能亢进是一种常见的内分泌疾病,其发生的原因可能涉及免疫系统、遗传和环境等多个因素。了解甲亢的症状和体征,以及如何诊断和治疗甲亢,对于预防和治疗这一疾病非常重要。保持健康的生活方式和良好的免疫力是预防甲亢的关键。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

声带息肉患者的护理措施

□ 于英新

声带息肉是一种常见的嗓音问题,常常由于过度使用嗓子、发声不当或外部损伤引起。虽然大多数情况下,治疗是必要的,但通过正确的护理和保养,你可以帮助声带更快恢复。在这篇文章中,我们将提供一些声带息肉患者必知的护理知识。

一、了解声带息肉的原因

了解声带息肉的形成原因可以帮助你更好地预防和护理。过度使用嗓子、发声不当和外部损伤(如咳嗽、呕吐等)是声带息肉的主要原因。如果你有这些习惯,请尝试改变它们,以减少声带受损的风险。

二、正确的发声技巧

改变你的发声习惯是护理声带的重要一环。学习正确的发声技巧,如控制呼吸和音调,可以帮助你减少对嗓子的压力。声带手术后的发音训练具体如下。

1.“啊”的练习

人处于自然挺拔的状态,身体不可太紧张,也不能太松垮。口开大程度以是否能容纳食指与中指并拢的宽度为准,保持打开喉咙的状态,脸部自然放松。对远处喊“啊”,就像跟一百米外的人说话的感觉,声音由小到大。练习时间不宜过长。

2.数数

先吸一大口气,吸足气后,用很轻很细的、仅仅自己能听到的声音数数1、2、3、4、5、6、7、8、9、10……一直数到不能再数为止;然后,吸一口气再来,如此反复训练。这样数的数字会越来越多,时间会越来越长。最好能一口气数到50以上。

3.保持健康的饮食

饮食对嗓子的影响很大。尽量选择清淡、易消化的食物,避免辛辣、刺激性和油腻的食物。多喝水,保持喉咙湿润。如果你想吃辛辣

的食物,可以尝试在烹饪时加入一些清凉的食物,如薄荷或柠檬等,以减轻嗓子的负担。

四、避免刺激性物质

一些物质可能会刺激你的嗓子,如烟草、酒精和咖啡因等。尽量避免这些物质,以减少对嗓子的刺激。如果必须使用药物或烟草产品,请尽量在最小剂量下使用,并遵循医生的建议。

五、规律作息

保持良好的睡眠和作息习惯对嗓子恢复非常重要。保证充足的休息时间,避免熬夜和过度劳累。充足的睡眠有助于身体恢复,提高你的免疫力,从而有助于嗓子的恢复。

六、适当的运动

适当的运动可以帮助你保持身体健康,增强免疫系统。然而,如果你的嗓子有任何不适,请尽量避免剧烈运动。你可以选择一些轻度的运动,如散步、瑜伽或太极等。

七、注意情绪管理

情绪对嗓子的影响也不容忽视。保持积极乐观的心态,避免过度焦虑和压力,有助于减少嗓子的负担。当你感到紧张或焦虑时,尝试深呼吸、放松肌肉或进行一些放松的活动,如冥想或听舒缓的音乐。

八、寻求专业帮助

如果你的嗓子问题持续存在或加重,请及时寻求专业医生的帮助。医生可以为你提供更具体的治疗建议和护理指导。

总之,正确的护理和保养对声带息肉患者的恢复至关重要。通过了解声带息肉的原因、改变不良发声习惯、保持健康饮食、避免刺激性物质、规律作息、适当运动和注意情绪管理,你可以为嗓子的恢复创造有利的条件。如果问题持续存在,请及时寻求专业医生的帮助。

(作者单位:山东第一医科大学附属山东省立医院)

白内障的症状与预防方法

□ 施鹏

白内障是因为眼内晶状体发生老化和变性等造成的浑浊不明的情况,是临床上极其严重的眼科疾病,发病后患者表现为视力减退,严重时发生失明。那么,你了解眼睛的“白膜”吗?下述将做出对白内障的简单科普。

一、白内障的发生原因

- 年龄:**年龄越大,晶状体的代谢功能越容易发生异常,代谢功能下降后就易出现晶状体的混浊,从而出现白内障的情况。
- 全身性疾病:**比如高血压、糖尿病,甚至一些风湿、类风湿等全身免疫系统疾病都可以造成晶状体混浊,从而出现白内障的情况。
- 外伤:**外伤会刺激晶状体正常的代谢过程,从而造成晶状体的混浊。
- 眼病:**比如眼底的视网膜脱离、组织感染等,也可以造成晶状体的混浊,从而引发白内障。

二、白内障的症状

白内障发病人群以眼外伤患者与老年人为主,瞳孔区的晶状体存在变性混浊,瞳孔区能看到明显白膜。白内障的发生与晶状体老化关系密切,通过白内障手术治疗可缓解症状。

1.眼前出现斑点和阴影:白内障会导致眼睛视野出现斑点和阴影,这些斑点和阴影会随着病情的加重而变得更加明显。

2.视力模糊:白内障是眼睛晶状体混浊导致的,会使得眼睛无法正常对焦,从而导致视力模糊。

3.眩光和反光:白内障会导致眩光和反光,尤其是在阳光强烈的环境下。

4.夜间视力差:白内障还会导致眼睛对光线的敏感度下降,尤其是在夜间,眼睛的视力会变得更差。

5.色彩变浅:白内障会导致眼睛对颜色的辨别能力下降,看到的颜色会变得更加暗淡。

三、白内障的危害

1.视力下降:如果患有白内障,当体内混浊晶体发展到瞳孔区域,就有可能导致视力减退,可能会出现看东西模糊、眼前有黑影等症状。

2.失明:如果自身症状比较严重,没有采取相应治疗措施,视力有明显下降,就有可能导致失明,甚至还有可能会影响到正常生活,导致生活不能够自理。

3.急性青光眼:白内障进入膨胀时期,容易引起青光眼,可能会导致眼压升高,出现眼睛胀痛、头痛、头晕,还有可能会出现恶心、呕吐等症状。

4.黑暗性盲:在极少数情况下,忽视或晚期未经治疗的白内障可能会导致眼球完全失明,即黑暗性盲。

5.心理问题:视力减退可能导致情绪低落、焦虑和抑郁等心理问题。失去清晰的视觉可能对个人的自尊心、自信心和社交关系造成负面影响。

四、白内障的预防

1.饮食干预:可以多吃富含维生素的新鲜水果和蔬菜,如菠菜、空心菜、四季豆等绿叶蔬菜,以及苹果、橙、柑橘、猕猴桃等富含维生素的水果。还可适当补充谷胱甘肽、维生素B族及其其它微量元素,应少饮酒,少吃辛辣、油腻、刺激性食物。

2.外出时建议戴太阳镜:太阳光中的紫外线会对晶状体造成损伤,特别是夏天或海边、高原等地区,因为紫外线较强,伤害更大,戴上太阳镜以后可减少紫外线对眼睛造成伤害。

3.积极防治慢性病:糖尿病容易导致代

谢性白内障,需要积极控制好血糖,避免接触有害物质,避免不科学应用糖皮质激素、氯丙嗪等药物,避免接触苯、重金属等有害物质。

4.适当补水:体内缺水可能会导致晶体变浊,建议养成喝水的好习惯,及时补充水分。还要预防腹泻、呕吐和大量出汗,以免身体脱水。

5.补充蛋白质:角膜、晶体和视网膜都需要蛋白质,如果患者体内缺乏蛋白质,可能会导致角膜病变,引起白内障。建议平时多吃瘦肉、鸡蛋和豆制品,补充身体所需的蛋白质。

6.避免用眼过度:机、电脑、电视等电子产品的辐射可以造成抗氧化酶损伤增加自由基,而自由基的增多是白内障产生的主要因素,所以要注意用眼卫生,防止用眼过度。

总之,白内障患者可在医生的指导下使用维生素C片、法可林滴眼液等药物进行改善,可以通过白内障囊外摘除术、超声乳化白内障吸除术等手术进行治疗。在日常生活中,患者需合理用眼,注意眼部卫生,白天外出时可以戴上太阳镜,保持充足的睡眠,多吃胡萝卜、蓝莓等对视力有好处的食物,可以辅助病情的恢复。

(作者单位:广西东兰县人民医院)