

## 子宫脱垂的日常护理注意事项

□ 张文娟

子宫脱垂,听起来像是来自古老医书的疾病名称,其实在现今社会也时有发生。不少女性朋友深受其扰,却因羞于启齿而延误治疗。本文旨在以科普的方式,为大家揭开子宫脱垂的神秘面纱,并详细介绍日常护理中的注意事项,希望大家能从中受益,守护自己的健康。

子宫脱垂是女性常见的妇科疾病之一,它会导致子宫位置下降,甚至突出于阴道口外。对于患有子宫脱垂的女性来说,除了接受医生的治疗外,日常护理也是非常重要的。

### 一、什么是子宫脱垂

子宫脱垂是指子宫从正常位置沿阴道下降,宫颈外口达坐骨棘水平以下,甚至子宫全部脱出于阴道口外。

### 二、子宫脱垂成因解析

(1)生育损伤:生产过程损伤宫颈、主韧带及子宫旁组织,导致盆腔底部失去支撑。

(2)衰老退化:随着年龄增长,盆底肌肉和筋膜弹性减弱,子宫韧带松弛。

(3)长期腹压增加:如长期慢性咳嗽、便秘等导致腹腔压力增大。

(4)先天发育异常:盆底组织先天发育

不良。

### 三、子宫脱垂的症状与分级

(1)下坠感、腰酸背痛:尤其在劳动后或站立过久时更为明显。

(2)感觉阴道有肿块脱出:在腹压增大时尤为明显。

(3)分泌物增多:由于子宫颈脱出,可能导致炎症。

(4)排尿、排便功能障碍:可能伴有尿频、尿急或便秘。

子宫脱垂分为3度: I度轻型,宫颈外口距处女膜缘<4cm,未达处女膜缘; I度重型,宫颈已达处女膜缘,阴道口可见子宫颈; II度轻型,宫颈脱出阴道口,宫体仍在阴道内; II度重型,宫颈及部分宫体脱出阴道口; III度,宫颈与宫体全部脱出阴道口外。

### 四、子宫脱垂的日常护理要点

1.保持良好的生活习惯是预防和控制子宫脱垂的关键。患者应避免长时间站立或坐着,尤其是在工作中需要长时间保持同一姿势的情况下。如果必须长时间站立或坐姿,可以适当休息,活动一下身体,缓解盆腔压力。此外,患者还应该避免提重物 and 过度用

力,以免增加盆腔肌肉的负担。

2.合理的饮食:是子宫脱垂日常护理的重要方面,患者应该保持均衡的饮食,多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如鱼、肉、蛋、豆类、蔬菜和水果等。同时,要避免食用过多的辛辣、刺激性食物和咖啡因等刺激性饮料,以免刺激盆腔器官,加重症状。

3.适当的运动,可以帮助加强盆腔肌肉的力量,提高盆底支撑力,从而减轻子宫脱垂的症状。患者可以选择一些适合的运动方式,如瑜伽、普拉提、游泳等。这些运动可以有效地锻炼盆腔肌肉,增强其弹性和力量。但是,患者在进行运动时要注意适度,不要过度用力,以免加重症状。

4.正确的排便姿势:患者应该避免用力过度排便,尽量保持自然的排便姿势。在排便时,可以使用坐便器,而不是蹲便器,以减少对盆腔的压力。此外,患者还可以通过饮食调节来改善便秘情况,增加膳食纤维的摄入,多喝水,保持大便通畅。

5.定期进行盆底肌肉锻炼:盆底肌肉锻炼可以通过自主收缩和放松盆底肌肉来增强

其力量和弹性。患者可以选择一些简单的盆底肌肉锻炼方法,如Kegel运动,每天进行2-3次盆底肌肉锻炼,每次持续15-20分钟,可以有效地改善子宫脱垂的症状。

6.注意个人卫生:患者应该保持外阴部的清洁和干燥,避免感染的发生。每天使用温水清洗外阴部,并及时更换干净的内裤和卫生巾。此外,患者还应该避免使用含有刺激性成分的洗液和卫生巾,以免刺激阴道和宫颈。

7.定期复诊和咨询医生:患者应该按照医生的建议定期进行复诊,及时了解病情的变化和治疗效果。同时,患者还可以咨询医生关于日常护理的问题,了解更多关于子宫脱垂的知识和注意事项。

总之,子宫脱垂的日常护理是非常重要的,它可以帮助患者更好地管理和控制病情,减轻症状的发作和加重。患者应该保持良好的生活习惯,合理饮食,适当运动,正确排便姿势,定期进行盆底肌肉锻炼,注意个人卫生,并定期复诊和咨询医生。通过了解这些日常护理措施,患者可以更好地预防子宫脱垂,提高女性生活质量。

(作者单位:广西中医药大学第一附属医院)

## 结核患者的饮食与营养建议

□ 边红娟

结核病是严重危害人类健康的一种慢性传染性疾病,由结核分枝杆菌引起。尽管医学科技已经取得了显著的进步,但是结核病仍然是一个全球性的公共卫生问题。对于结核病患者,营养和饮食的调整对于他们的康复至关重要。以下是一份结核患者的饮食与营养建议。

首先,我们需要了解结核病的影响。结核病会影响身体的多个系统,包括呼吸系统、消化系统、免疫系统等。因此,结核患者的营养需求与一般人群有所不同。在疾病的不同阶段,营养需求也可能发生变化。

在疾病初期,患者可能因发热、咳嗽、咳痰等症状而感到食欲不振。此时,应尽量选择

易消化、高热量、高蛋白的食物,如瘦肉、鸡蛋、豆腐等。同时,新鲜的蔬菜和水果也是必不可少的,它们富含维生素和矿物质,有助于提高身体的抵抗力。

随着病情的进展,患者可能需要接受药物治疗,这些药物可能会影响食欲和消化能力。此时,应尽量选择清淡、易消化的食物,避免过于油腻和刺激性的食物。此外,可以适当增加碳水化合物和蛋白质的摄入,如米饭、面包等,以保证能量的供应。

在恢复期,患者的身体逐渐恢复,食欲也逐渐好转。此时,应注重营养的均衡摄入,包括各种维生素、矿物质和蛋白质。此外,应适当增加膳食纤维的摄入,以促进肠道健康。

为了确保结核患者的营养摄入,我们可以采取以下措施:

1.制定个性化的饮食计划:根据患者的身体状况、病情和药物治疗情况,制定个性化的饮食计划。建议在专业营养师的建议下进行。

2.合理搭配食物:食物的搭配对于营养的吸收至关重要。应选择富含各种营养素的食物,如肉类、蔬菜、水果、豆类等。同时,要注意食物的烹饪方式,以保持食物的营养成分。

3.增加水分摄入:结核病患者需要保持充足的水分摄入,以保持身体的水分平衡。建议多喝水,尤其是对于咳嗽、咳痰的患者。

4.适量增加奶制品:奶制品富含钙和蛋

白质,对于结核患者的康复有益。可以选择酸奶、牛奶等作为营养来源。值得注意的是,奶制品不要与药物同时服用,以免影响药物吸收。

5.避免烟酒和刺激性食物:烟草和酒精会对身体造成伤害,影响药物的效果和身体的康复。避免食用刺激性食物,如辛辣、过冷过热的食物。

总之,结核患者的饮食与营养对于康复至关重要。通过合理的饮食安排和适当的营养补充,可以帮助患者更快地康复。同时,患者应保持积极的心态,配合医生的治疗建议,相信在不久的将来一定能战胜疾病。

(作者单位:河北省廊坊市第三人民医院)

## 老年常见疾病的预防与治疗方法

□ 袁帅

随着年龄的增长,老年人的身体状况逐渐发生变化,面临各种健康挑战。在此,我们将探讨一些常见的老年疾病及其预防和治疗措施。

### 一、预防措施

1.心血管疾病:老年心血管疾病是最常见的疾病之一。要预防这种疾病,保持健康的生活方式非常重要。例如,控制高血压、饮食均衡、适度运动、保持适当体重等。

2.骨质疏松症:骨质疏松症是老年人最常见的骨骼疾病之一。为了预防骨质疏松症,建议保持充足的钙和维生素D的摄入,适量运动,定期检查骨骼健康,必要时可以采取药物干预。

3.糖尿病:随着年龄的增长,身体对胰岛素的敏感性会降低,从而导致糖尿病的风险增加。因此,老年人群应定期监测血糖水平,注意饮食控制和适量运动。

### 二、常见老年疾病及治疗

1.关节炎:关节炎是一种常见的慢性疾病,表现为关节疼痛、肿胀和僵硬。治疗方法包括药物治疗、物理疗法和适当的休息。同时,保持良好的生活习惯,如适度的运动和休息,有助于缓解关节炎的症状。

2.老年痴呆症:老年痴呆症是一种神经退行性疾病,表现为记忆力、认知能力和行为能力的下降。目前尚无治愈方法,但可以通过药物治疗、家庭护理和适当的生活方式调整

来延缓病情的发展。重要的是,家人和朋友应给予关爱和支持,帮助患者维持日常生活自理能力。

3.骨折:随着年龄的增长,骨骼变得脆弱,容易发生骨折。预防骨折的方法包括适度的体育锻炼、保持均衡的饮食和避免摔倒。一旦发生骨折,应根据医生的建议进行适当的治疗和康复训练。

4.视力下降:老年人视力下降的原因可能是白内障、黄斑变性和其他眼疾。治疗方法包括药物治疗、手术治疗和康复训练。老年人应定期进行眼科检查,以便及时发现和治疗眼疾。

### 三、就医与药物使用

无论患有何种疾病,老年人都应遵循医生

的建议,按时服药并定期就医。在就医时,应向医生详细说明自己的病史和用药情况,以便医生更好地评估病情并给出正确的治疗方案。

### 四、心理调适

老年人的健康不仅仅关乎生理健康,还包括心理健康。保持积极乐观的心态、与家人和朋友保持联系、参与适当的娱乐活动等,都有助于提高老年人的生活质量。

总之,老年人的健康问题需要家庭、社会和医疗机构的共同关注和努力。通过采取适当的预防措施、遵循医生的治疗建议、保持良好的生活习惯和心理状态,老年人可以过上更健康、更幸福的生活。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

## 中医养生改善失眠效果好

□ 朱文亚

失眠这一现代生活中的常见问题困扰着许多人。忙碌的工作、紧张的生活节奏、各种压力与焦虑,都可能成为失眠的诱因。然而在古老的中医智慧中,或许能找到解决失眠的钥匙。中医看待失眠并非仅仅是一个症状,而是身体内部阴阳失衡、脏腑功能失调的表现。中医认为心主神明,失眠与心的功能密切相关。此外,肝、脾、肾等脏腑的功能异常,也可能导致失眠。那么,如何利用中医养生知识来解决失眠问题呢?

### 一、调和阴阳

中医认为人体内的阴阳应当保持平衡。

白天属阳,夜晚属阴。因此,晚上应该避免过于刺激的活动,如看刺激性的电影、大量运动等,以免扰动阳气。反之,可以进行一些轻柔的活动,如散步、瑜伽、冥想等,有助于阳气内敛,阴气得养。

### 二、调整脏腑功能

1.养心安神:心主神明,养心对于改善失眠至关重要。可以食用一些养心安神的药物,如酸枣、龙眼、百合等。同时,避免过度劳累,保持心情愉悦也很重要。

2.疏肝解郁:肝主疏泄,与情绪关系密切。疏肝解郁有助于改善因情绪波动引起的

失眠。可以尝试喝一些玫瑰花茶、菊花茶等,具有疏肝解郁的作用。

3.健脾和胃:脾胃为后天之本,气血生化之源。保持良好的饮食习惯,避免暴饮暴食,有助于脾胃功能的正常运作,进而改善失眠。

### 三、针灸与按摩

针灸和按摩是中医特有的治疗方法,对于改善失眠也有显著效果。针灸可以通过刺激特定的穴位,调和阴阳,平衡脏腑功能。而按摩则可以通过推、拿、揉、捏等手法,舒缓紧张的肌肉和神经,帮助人体放松,进入睡眠状态。

### 四、中药调理

在中医的指导下,可以使用一些中药来调理失眠。如酸枣仁、合欢皮、夜交藤等,都具有安神助眠的作用。但需注意,中药的使用需根据个人体质和症状来定制,切勿盲目服用。

中医养生为我们提供了一种全面、深入的方法来改善失眠。通过调和阴阳、调整脏腑功能、针灸按摩以及中药调理等手段,可以重新找回那个安稳的睡眠。当然,每个人的体质和症状都有所不同,因此在运用中医养生知识时,最好能在专业中医师的指导下进行。

(作者单位:河南省开封市中医院南关分院)