

# 避孕的重要性和有效措施

□ 苏文海

时光荏苒,岁月更迭,社会不断进步发展。在人们对家庭规模的认知上,也发生了显著的变化。曾经,多子多福是我国传统文化中崇尚的价值观,但随着社会经济的快速发展和人口结构的逐步优化,我国政府提出鼓励生育三孩的政策,以应对人口老龄化的挑战。然而,即便面临这样的政策引导,我们仍然要强调避孕的重要性。本文将为大家介绍避孕的原因和有效措施,理解避孕在个人、家庭和社会层面的重要意义。

## 一、为什么要避孕

1、家庭规划:现代社会,家庭规划已成为了一项普遍而必要的选择。通过科学合理地安排生育,家庭成员可以更好地平衡工作、经济和个人发展。只有在家庭规划的基础上,父母才能更好地履行责任,提供更好的教育、健康与生活条件给孩子。在实现个人追求的同时,也能为下一代创造更好的成长环境。

2、保障妇女的健康和权益:孕育生命是妇女独特的职责,但同时也给予她们更多关注自身身心健康的权利。通过避孕,妇女可以更好地保护自己的身体健康,并选择最适合自己的时机和条件迎接母

亲的角色。合理避孕有助于降低孕妇和胎儿面临的风险,减少可能的并发症和医疗费用。同时,避孕也为妇女提供了更多发展的机会,在事业和教育上获得更大的自由度和平等的机会。

3、保障社会稳定和可持续发展:过多的人口增长不仅会对资源环境造成压力,也会增加经济社会的负担。合理避孕有助于控制人口增长速度,保持人口结构的均衡,减轻社会福利、教育和医疗资源的压力,提高整体生活质量。同时,合理避孕也有助于提高儿童的生活品质,为他们提供更好的成长环境和教育资源。

4、保障个人的自由和幸福感:每个人都应该有权自主选择自己的生育方式和数量,避免因不合理的生育决策而导致悔恨和后悔。合理避孕可以让个人在决定生育时更加理性和成熟,避免因过早或过晚的生育而对自身和家庭造成不必要的危害和压力。只有在个体的幸福得到保障的前提下,整个社会才能真正实现和谐与进步。

5、减少意外怀孕的发生率:避孕措施的普及有助于显著降低非计划怀孕的

发生率。通过避孕,可以有效地规避未准备好的父母承担过早的家庭责任,从而允许他们在个人和职业生涯上有更多的自主权和发展空间。

6、促进性别平等:避孕的实践对于推动性别平等也起着关键作用。当妇女能够控制自己的生育权时,她们便能更平等地参与社会、教育和经济活动。这种自主权不仅有助于妇女个人发展,也能促进整个社会的经济和社会进步,使妇女在社会中的地位得到提升。

## 二、常见的避孕方法

1、避孕药:避孕药是一种常见且高效的避孕方法。它通过服用含有雌激素和孕激素的药物来抑制排卵和子宫内膜的正常发育,从而阻止受精卵着床。不仅如此,避孕药还可以调节月经周期和减轻痛经等不适症状。然而,需要注意的是,避孕药并不能防止性传播疾病,同时也有一定的副作用和风险。

2、避孕环:避孕环是一种长效避孕工具,它是由塑料或金属制成的,呈环形。通过将避孕环放置于子宫内,可以阻止精子进入子宫,从而达到避孕的效果。

避孕环的优点是使用方便,效果持久,并且可逆转。然而,安装和拆除避孕环需要医生的操作,同时也存在一定的副作用和适应症限制。

3、避孕套:避孕套是一种男性避孕工具,也是最常见的避孕方法之一。它通常由乳胶或聚氨酯等材料制成,可以套在男性的阴茎上,避免精液进入女性的生殖道。除了避孕作用,避孕套还可以减少性传播疾病的传播,具有双重保护的效果。然而,避孕套使用时需要注意正确的使用方法和质量,以避免破裂或脱落。

4、其他一些非药物和自然方法:如周期法、避孕计划和避孕垫等。但是需要明确的是,这些方法并不如药物和器械避孕方法那样高效可靠。

总之,通过科学的避孕方法,我们可以更好地保护家庭的稳定和妇女的健康,有效控制人口增长速度,实现个人的自由和幸福感。在这个不断发展的时代,让我们共同关注避孕重要性的同时,也要致力于推动社会观念的更新,共同创造一个更加美好和可持续发展的未来。(作者单位:广西贵港市卫生健康服务中心)

# 认识房颤及其对生活质量的影

□ 陈雪萍

房颤,全称心房颤动,是一种常见的心律失常疾病,常以不规则且很快的心率为特征。这种疾病不仅影响着心脏的正常功能,还可能对患者的生活质量产生深远的影响。本文将为大家介绍房颤的基本概念、它如何影响生活质量,以及患者可以采取哪些措施来管理这一疾病。

## 一、房颤的基本概念及诊断

1、房颤的病理生理:房颤是由于心房电生理功能异常引起的,指规则有序的心房电活动丧失,代之以快速无序的颤动波,是严重的心房电活动紊乱。正常情况下,心房通过有序的收缩帮助血液流入心室,但在房颤中,这种有序性丧失。心房不再以正常的节律收缩,导致心室响应也变得不规则,这种不协调的心脏活动减弱了心脏的泵血效率,使得血液在心房中会有滞留的情况,血液流动缓慢,增加了形成血栓的风险,这些血栓如果脱落进入血液循环,可能会引起严重的并发症,如中风。此外,长期的心房颤动可导致心脏结构改变,进而可引起心力衰竭。

2、诊断方法:心电图(ECG)是最常用的诊断工具,它记录心脏的电活动,从而帮助

医生观察心跳的规律性和心房异常的电活动。在心电图上,房颤表现为没有明显的P波、代之以大小不一形态各异的f波和不规则的RR间期。对于间歇性房颤的患者,可能需要长时间的心电监测,比如使用Holter监测(一种连续的心电监测方法),以记录在正常生活中出现的心律异常。此外,心脏超声可以帮助评估心脏结构和功能,而心脏MRI可以提供更详细的解剖和组织特征,进一步辅助诊断。

## 二、房颤对患者生活质量的影响

1、症状对日常生活的干扰:房颤患者可能会感受到心慌、胸闷、乏力或呼吸困难等症状,这些症状有时候会突然发作,对日常生活造成影响。例如,患者可能在进行轻微活动时就感到呼吸困难,这限制了其进行体力劳动或日常运动。乏力感可能会影响患者的工作表现,降低其工作效率。

2、心理负担:房颤不但是一种躯体病理的变化,还常常带来心理上的压力。患者可能会持续担忧其症状的不可预测性和潜在的并发症,如中风的风险。这种不断的压力和焦虑可能导致抑郁症状,进而影响患者的人际交往。同时,对于其

疾病进行长期管理的需求也可能使患者感到沮丧和无助,因为他们必须适应与疾病共存的现实。

3、治疗措施的生活适应:房颤的治疗通常包括长期服用抗凝药物,以防止血栓形成和降低中风风险。这些药物需要定期监测和剂量调整,可能需要患者定期进行血液检测。此外,医生可能推荐调整饮食习惯,比如减少盐和咖啡因摄入,以及增加鱼类和富含omega-3脂肪酸的食物。运动也是一个重要的组成部分,适量的有氧运动可以帮助改善心脏功能和整体健康。

## 三、提高生活质量的管理策略

1、医疗干预:有效的医疗干预,包括药物治疗、电复律、导管射频消融等,可以帮助患者控制房颤症状,减少并发症的发生。药物治疗是基础,包括节律控制和抗凝治疗等。节律控制常包括抗心律失常药物,可以帮助恢复和维持正常的心律,减少房颤发作的频率和严重程度。电复律是一种常见的治疗方法,通过电击使心脏恢复正常节律。对一些药物治疗效果不佳的患者,导管射频消融术可以提供一更持久的解决

方案,通过消除异常电路来恢复正常节律。这些干预措施能够显著改善患者的症状和生活质量。

2、生活方式的调整:房颤患者通过改善生活方式可以对症状和疾病进展产生积极影响,如戒烟、限酒、保持健康饮食和适量运动,可以在一定程度上控制房颤症状,减轻疾病对生活的影响。

3、心理支持和教育:为房颤患者提供心理支持和疾病教育,有助于他们更好地理解并应对疾病,减轻心理压力,提升对治疗的适应性和满意度。

总的来说,房颤作为一种常见的心律失常,对患者的生活质量具有显著的负面影响。了解房颤的基本概念和诊断方法,认识到它对患者躯体和心理层面上的影响,以及采取积极的管理策略,有助于改善患者的生活质量。无论是医疗干预,生活方式的调整,还是提供心理支持和教育,都是提高患者生存质量的重要组成部分。患者、家属和医疗服务提供者需要共同努力,通过综合管理策略,使房颤患者能够过上更为健康和积极的生活。(作者单位:广西壮族自治区民族医院)

# 高血压病人的血压自我管理要点

□ 潘晓芬

高血压是一种常见的慢性疾病,长期的高血压可能导致心脑血管等器官的损害。因此,在医生的指导下,患者的自我管理成为血压控制中的一个重要环节。本文将为大家介绍高血压病人在日常生活中如何进行血压自我管理的要点。

## 一、了解高血压

1、认识高血压的定义:高血压被医学界定义为在多次测量中,收缩压(心脏收缩时血管内的压力)持续等于或高于140毫米汞柱(mmHg),或舒张压(心脏舒张时的压力)持续等于或高于90毫米汞柱。这个血压水平高于正常人的血压范围,说明心脏在泵血时承受着更大的压力。

2、知晓高血压的风险:长期高血压未得到有效控制,会加重心脏和血管的负担,可能引起心脏病,如心肌梗死和心力衰竭。同时,高血压还是中风的主要危险因素,可导致脑血管破裂或堵塞。此外,高血压对肾脏也有潜在的损害风险,可能引起肾功能衰竭。

## 二、监测血压

1、选择合适的血压计:应选择一款经过医疗器械认证,能够提供准确数据的自动上臂式血压计。上臂式血压计更接近心脏,

测量结果通常比腕式或指夹式血压计更为准确。确保经常校准血压计,以保持数据的准确性。

2、掌握正确的测量方法:在测量血压前至少30分钟应避免任何可能影响结果的因素,如饮用咖啡因饮料或吸烟。测量时应选择安静的环境,坐在有支撑的椅子上,两脚平放地面,背部和臀部有支撑。将血压带固定在没有衣物覆盖的上臂上,确保与心脏持平。

## 三、生活方式的调整

1、饮食管理:饮食建议上尽量减少食盐摄入,因为钠可导致体内水分滞留,增加血容量,从而提高血压。同时,增加钾的摄入有助于平衡钠的效果,可以通过食用香蕉、土豆和其他富含钾的食物来达成。建议多吃新鲜水果和蔬菜,减少动物脂肪和精制糖摄入,以此来控制体重和血压。

2、体重控制:肥胖是高血压的重要危险因素,通过控制体重,可以有效降低血压。推荐成人的体重指数(BMI)保持在18.5至24.9的健康范围内,这有助于减少心脏和血管需要承受的额外负担。

3、适量运动:定期进行中等强度的有氧运动,如每周至少150分钟的快步走、游

泳或骑自行车,可以显著降低血压。运动可以增强心脏功能,提高血管弹性,同时有助于体重控制和减轻日常压力。

## 四、药物治疗的遵从性

1、理解药物作用:了解所服用降压药物的作用机制,这有助于认识为什么要定时服药以及可能出现的副作用。一些常见的降压药包括利尿剂、ACE抑制剂、钙通道阻滞剂等,它们通过不同的途径降低血压。同时,也应警惕药物之间可能发生的相互作用。

2、遵医嘱:高血压患者应严格按照医生处方定时服用降压药。不应擅自减少剂量或停药,因为这可能导致血压突然升高,增加心脏病和中风的风险。即使在血压达到正常水平时,也应继续按医嘱服用药物,因为高血压通常是一种需要长期管理的慢性疾病。

## 五、心理压力管理

1、学习放松技巧:心理压力可以通过释放应激激素如肾上腺素,间接导致血压升高。放松技巧如深呼吸、冥想和瑜伽可以帮助调节神经系统,减少压力反应,从而帮助降低血压。定期实践这些技巧可以提高应对日常压力的能力。

2、建立支持系统:面对高血压的挑战时,亲朋好友可以提供情感支持,帮助克服遵守治疗和生活方式改变时的难关。此外,加入高血压支持小组可以让患者与经历相似情况的人交流经验,来共同寻找解决问题的方法。

## 六、定期随访

1、主动随访:高血压患者应主动安排定期随访,与医生讨论血压控制的现状和进展。随访可以帮助医生评估当前治疗方案的效果,及时发现并处理潜在的健康问题或副作用。

2、个性化调整治疗方案:由于每个患者的具体情况不同,治疗方案需要根据个人的血压控制情况、存在的健康问题、生活习惯等因素进行个性化调整。医生可能会根据这些因素调整药物种类、剂量或是生活方式的建议,以确保血压控制在最佳状态。

高血压病人的自我管理是一个综合性的过程,需要患者对高血压有充分的认识,定期监测血压,调整生活方式,遵从医嘱用药,合理管理心理压力,并与医生保持持续的沟通与合作。患者需要记住,高血压的管理是一个长期的任务,需要持之以恒的努力。(作者单位:广西壮族自治区民族医院)