

# 宫腔镜检查,你了解多少

□ 侯桂红

宫腔镜是一项新的微创性妇科诊疗技术,以其直观、准确的特性,已经成为妇科出血性疾病和宫内病变的首选检查方法。那么,你对宫腔镜检查了解多少呢?

## 一、什么是宫腔镜检查?

宫腔镜检查是通过将宫腔镜伸入子宫腔,以检查子宫腔中形态的一种检查方式。它利用镜体的前部进入宫腔,对所观察的部位具有放大效应,从而能够更直观地发现子宫腔内的异常。

## 二、宫腔镜检查的优势

1.直观性:通过宫腔镜,医生可以直接看到宫腔内的形态,对于诊断的准确性大大提高。

2.微创性:宫腔镜检查是一种微创手术,相较于传统的手术方式,其痛苦小,恢复快。

3.适用性广:无论是妇科出血性疾病还是宫内病变,宫腔镜检查都能提供重要的诊断依据。

## 三、宫腔镜检查的适用人群

宫腔镜检查适用于多种情况,如子宫异常出血、不孕症、习惯性流产、宫内异物、宫内粘连等。但是,它并非适合所有人群,以下几类人群不宜做宫腔镜检查:活动性子宫出血的患者、近期有子宫穿孔的患者、妊娠期患者、宫颈恶性肿瘤患者、有严重的心、肝、肾、肺等疾病的患者、生殖道结核且未经抗结核治疗的患者。

## 四、宫腔镜检查前注意事项

1.宫腔镜检查一般在月经干净后3—7天内进行手术最佳。

2.月经后或手术前3天禁止性生活。

3.如有需要医生会提醒术前适当憋尿,便于术中B超监护。

4.根据需要选择做下列术前检查:传染病检查(乙肝表面抗原、HIV HCV RPR)、肝功、肾功、心电图、血常规、凝血四项、白带常规等。

5.术前需测血压、脉搏、体温,了解心肺情况及阴道清洁度。

6.在妊娠期不应检查,以免导致不良后果。

7.已确诊为子宫内癌症时不宜检查,以免癌细胞扩散。

8.有急性生殖道炎症时不宜检查,以防炎症扩散。

9.一般在病变活动或出血时也不宜做宫腔镜检查。除非有医学需要。

## 五、宫腔镜检查术后注意事项

1.术后需保证充足的休息时间,以促进身体的恢复。根据医生建议,适度进行散步等轻度活动,有助于身体恢复,同时避免长时间卧床。

2.保持外阴清洁,每天用温水清洗,避免使用刺激性洗液。防止感染:根据医生指示,使用抗生素以防止感染。避免盆浴:术后一段时间内避免盆浴,以防止细菌进入宫腔。

3.保证营养均衡,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。多喝水:有助于体内废物的排出,预防尿路感染。避免刺激性食物:辛辣、生冷食物可能会刺激子宫,应避免食用。

4.保持积极、乐观的心态,有利于身体的恢复。学会合理管理情绪,避免过度焦虑或抑郁。家人应给予足够的关心和支持,帮助患者度过恢复期。

5.术后一段时间内避免剧烈运动,以免对子宫造成不必要的压力。根据医生建议,术后一月内避免性生活,以防感染。避免提重物,提重物可能会对子宫造成负担,影响恢复。

6.根据医生建议,定期到医院进行复查,以监测恢复情况。如有异常症状或不适,应及时联系医生,进行随访指导。

7.了解可能出现的并发症,如感染、出血等。如遇紧急情况,如大量出血、剧烈疼痛等,应立即就医。

(作者单位:山东省汶上县中医院)

# 针灸的作用与应用探究

□ 葛信艳

在我们的日常生活中,针常常被视为一种简单的医疗工具,然而,它却拥有着深远的奥秘和强大的力量。针灸,就是利用针这一工具,在人体的特定部位施加刺激,以达到治疗疾病的效果。本文将带您深入了解针灸的原理、作用、应用和未来发展,感受“针”无与伦比的魅力。

## 一、针灸的原理

针灸疗法基于中医理论,认为人体内部系统平衡可以通过外部刺激进行调整。通过针刺,可以激发人体内部的自愈能力,促进血液循环,调整脏腑功能,从而达到治疗疾病的目的。

## 二、针灸的作用

1.调节气血:针灸可以刺激身体的穴位,

调节气血的运行,使身体达到平衡状态。

2.缓解疼痛:对于各种疼痛,如头痛、肌肉痛、关节痛等,针灸都能起到很好的缓解作用。

3.改善睡眠:针灸可以帮助改善睡眠质量,缓解失眠问题。

4.增强免疫力:针灸可以激发身体的免疫功能,提高抵抗力。

5.辅助康复:对于一些慢性疾病,如糖尿病、高血压等,针灸可以作为一种辅助治疗手段。

## 三、针灸的应用

针灸在中医临床中应用广泛,可用于治疗内、外、妇、儿等各科疾病。尤其在疼痛、失眠、神经性疾病、消化系统疾病、减肥

等领域有显著疗效。同时,针灸还可以用于术前辅助治疗、术后康复以及预防保健等方面。

## 四、未来发展

随着科技的发展,针灸也在不断创新和发展。例如,现代科技如3D打印技术、纳米技术等,为针灸疗法带来了新的可能性和效果。此外,人工智能和大数据的发展也为针灸提供了更精准的个性化治疗方案。未来,我们有望看到更加个性化、精确化和智能化的针灸治疗方式出现。

## 五、如何进行针灸治疗

针灸治疗需要专业的医生和医疗机构进行。通常,医生会根据患者的病情和身体状况选择合适的穴位和针刺深度。治疗过程中,患

者可能会有轻微的酸痛感,但大多数情况下这种感觉是短暂的。治疗后,患者应避免立即洗澡,以防感染。此外,患者还需要保持心情舒畅,合理饮食,注意休息,以利于康复。

针妙无比,小小的针中蕴含着深厚的医学智慧。针灸作为一种传统的中医疗法,在现代医学中仍然占有重要地位。通过刺激身体的特定穴位,针灸可以帮助人们缓解疼痛、改善睡眠、增强免疫力,甚至帮助康复。随着科技的发展,我们可以期待针灸将会有更多的创新和应用,为人类的健康福祉作出更大的贡献。让我们一起揭开“针”无与伦比的奥秘,感受针灸的魅力吧!

(作者单位:河南省新郑市龙湖镇祥和路社区卫生服务中心)

# 妇产科疾病的饮食保健与营养补充

□ 陈艳玲

妇产科疾病是女性常见病、多发病,如孕期营养不当,可能导致胎儿发育不良、胎儿畸形等问题;产后饮食不合理,则可能影响产妇的身体恢复。因此,妇产科疾病的饮食保健与营养补充至关重要。本文将针对妇产科疾病的饮食保健与营养补充进行科普,帮助大家了解相关知识。

## 一、孕期营养与饮食保健

孕期是女性特殊的生理时期,营养需求尤为重要。孕妇应合理搭配饮食,保证各种营养素的摄入。

1.蛋白质:蛋白质是胎儿生长发育的基础,应保证每天足够的蛋白质摄入,如鸡蛋、牛奶、瘦肉等。

2.碳水化合物:碳水化合物是人体主要

的能量来源,应保证每天摄入足够的碳水化合物,如米饭、面包、土豆等。

3.维生素和矿物质:各种维生素和矿物质对胎儿的生长发育至关重要,应多吃新鲜蔬菜和水果,适量摄入坚果、豆类等富含矿物质的食物。

## 二、产后饮食与营养补充

产后女性身体虚弱,需要充足的营养补充。产妇应合理搭配饮食,选择易消化、营养丰富的食物。

1.蛋白质:产妇应摄入足够的优质蛋白质,如鸡肉、鱼肉、豆制品等。

2.碳水化合物:碳水化合物是产妇的主要能量来源,应摄入足够的米饭、面包等碳水化合物。

3.膳食纤维:产妇应多吃富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果等,有助于促进肠道蠕动,预防便秘。

4.铁质:产妇在分娩时失血较多,应摄入富含铁质的食物,如红肉、动物肝脏等,以防贫血。

## 三、常见妇产科疾病的饮食保健与营养补充

1.妇科炎症:妇科炎症患者应避免食用辛辣、刺激性食物,多食用清淡、易消化的食物。同时,应摄入足够的维生素C和B族维生素,有助于提高免疫力,促进炎症消退。

2.痛经:痛经患者应避免食用生冷、寒凉的食物,多食用温热的食物。同时,应摄入足够的铁质和蛋白质,有助于缓解痛经

症状。

3.产后恶露不尽:产后恶露不尽患者应避免食用活血食物,多食用具有止血作用的食物。同时,应摄入足够的优质蛋白质和铁质,有助于促进身体恢复。

总之,妇产科疾病的饮食保健与营养补充对于患者的身体恢复和胎儿的生长发育至关重要。我们应遵循健康饮食原则,注意营养均衡,适量补充必要的营养素。孕妇和产妇应合理搭配饮食,选择营养丰富、易消化的食物,适量摄入各种维生素和矿物质。同时,应根据不同的疾病类型,选择适合的食物和营养补充剂。如有疑问或症状加重,请及时就医。

(作者单位:河北省承德市双滦区人民医院(承德市精神病医院))

# 浅谈汤、散、丸剂的正确使用方法

□ 朱文玲

中药,作为中华民族的传统瑰宝,承载着千年的医疗智慧。在众多中药剂型中,汤剂、散剂、丸剂是最为常见的三种。每种剂型都有其独特的优势和适用场景,正确使用能够最大程度地发挥其疗效。

## 一、汤剂

汤剂,是指将中药材加水煎煮,去渣取汁后制成的液体药剂。汤剂具有吸收快、作用迅速的特点,尤其适用于急性病和病情较重的患者。

## 使用方法:

1.将所需中药材按照医生开具的处方比例称量好,用清水浸泡30分钟左右,以便药材充分吸水膨胀。

2.将浸泡后的药材放入锅中,加入适量清水(一般药材与水的比例为1:10),用武火

煮沸后转小火,煎煮30分钟左右。

3.将煎好的药液倒入碗中,再加入适量清水继续煎煮第二次,时间稍短,约20分钟。

4.将两次煎煮的药液混合,分两次服用,早晚各一次。

**注意事项:**煎药时要用砂锅或陶瓷锅,避免使用铁锅、铝锅等金属锅具,以免影响药效。煎药时要注意火候,避免过火导致药效损失。汤剂一般应温服,避免过冷或过热刺激胃肠道。

## 二、散剂

散剂,是指将中药材研磨成粉末后,加入适量的赋形剂制成的粉末状药剂。散剂具有制作简便、携带方便、易于保存等特点,适用于慢性病和需要长期服用的患者。

## 使用方法:

1.将所需中药材按照医生开具的处方比例研磨成细粉。

2.加入适量的赋形剂(如淀粉、糊精等),搅拌均匀,制成散剂。

3.按照医生嘱咐的剂量,用水或其他适宜的溶剂冲服,一般分2-3次服用。

**注意事项:**散剂应存放在干燥、阴凉、通风的地方,避免受潮和霉变。服用散剂时,要注意剂量准确,避免过量或不足。

## 三、丸剂

丸剂,是指将中药材研磨成细粉后,加入适量的粘合剂制成的丸状药剂。丸剂具有药效持久、服用方便、易于保存等优点,适用于慢性病和需要长期调理的患者。

## 使用方法:

1.将所需中药材按照医生开具的处方比例研磨成细粉。

2.加入适量的粘合剂(如蜂蜜、水等),搅拌均匀,制成丸剂。

3.按照医生嘱咐的剂量,用水送服,一般分2-3次服用。

**注意事项:**丸剂应存放在干燥、阴凉、通风的地方,避免受潮和霉变。服用丸剂时,要注意剂量准确,避免过量或不足。如丸剂较大,可将其分成小粒后服用,以便更好地吸收。

总之,汤剂、散剂、丸剂作为中药的三大剂型,各具特色,正确使用能够充分发挥中药的疗效。在使用过程中,我们应遵循医生的嘱咐,注意剂量、用法和注意事项,以确保用药的安全和有效。

(作者单位:山东省泰安市中医医院)