

尿路感染的预防方法与护理措施

□ 李亚如

尿路感染是常见的泌尿系统疾病,常常影响到患者的日常生活和工作。本篇文章将为您详细介绍尿路感染的预防和护理,帮助您更好地了解这一疾病,从而更好地保护自己的身体健康。

一、预防尿路感染

1.保持清洁:保持会阴部和尿道的清洁是预防尿路感染的关键。经常洗澡和更换内裤,避免穿过紧的内裤,保持私处的干燥和清洁。

2.避免过度劳累:过度劳累可能导致身体免疫力下降,增加尿路感染的风险。合理安排工作和休息时间,保持充足的睡眠,有助于提高身体免疫力。

3.增强免疫力:通过饮食调理、适当运动等方式增强身体免疫力,有助于减少尿路感染的发生。

4.避免不洁性行为:避免与感染者发生性行为,可以有效减少尿路感染的传播。

5.定期体检:定期进行尿液检查和泌尿系统检查,有助于及早发现尿路感染并采取相应的预防措施。

二、尿路感染后的护理措施

1.多喝水:多喝水可以增加尿量,冲刷尿道,有助于排出细菌和炎症物质,减轻症状。

2.休息与保暖:保持充足的休息,避免过度劳累,同时注意保暖,防止寒冷刺激导致尿

道肌肉收缩,加重症状。

3.饮食调理:饮食宜清淡,多吃富含维生素和矿物质的食品,如蔬菜、水果、粗粮等,有助于提高身体免疫力,促进尿路康复。

4.遵医嘱:在医生的指导下,按时服用药物,定期复查,以便医生根据病情调整用药和治疗方案。

5.心理调适:尿路感染虽然是一种常见疾病,但也会给患者带来一定的心理压力。保持乐观的心态,积极面对疾病,有助于加快康复进程。

6.避免憋尿:憋尿容易导致尿路感染反复发作,因此,要保持良好的排尿习惯,及时排空膀胱,有助于预防尿路感染的发生。

7.伴侣同治:如果伴侣也有尿路感染症状,建议一同接受治疗,以免交叉感染。

总之,预防尿路感染的关键在于保持良好的生活习惯和卫生习惯。一旦出现尿路感染症状,应及时就医,遵医嘱进行护理和治疗。通过本文的介绍,我们了解到预防尿路感染的方法和尿路感染后的护理措施。在生活中,我们要注意个人卫生,加强锻炼,避免不洁性行为、定期进行体检等,以减少尿路感染的发生。如果出现尿路感染症状,不要惊慌失措,要保持冷静,及时就医,按照医生的建议进行护理和治疗。只有这样,我们才能更好地保护自己的身体健康。

(作者单位:驻马店市中心医院)

产褥期心理调适的方法

□ 季景兰

产褥期是女性从母亲身份过渡到女人身份的重要时期,这段时间内,由于生理和心理上的变化,情绪波动是常见的现象。因此,做好心理调适,对于顺利度过产褥期,以及建立健康的亲子关系和夫妻关系至关重要。

一、了解产后情绪波动的原因

产后情绪波动的原因多种多样,包括激素水平的变化、疲劳、睡眠不足、照顾新生儿带来的压力、对新角色的不适应以及对自身身体变化的疑虑和恐惧等。这些因素可能导致产后情绪低落、焦虑、易怒或睡眠障碍等。

二、心理调适的方法

1.接受自己的情绪:产后情绪的变化是

正常的生理现象,不必过于自责。学会接受自己的情绪,并尝试寻找合适的应对方式。

2.保持健康的生活习惯:保证充足的睡眠,合理的饮食,以及适当的运动,有助于保持身心健康。

3.寻求支持:与家人、朋友分享自己的感受,获得他们的支持和理解。同时,不要忽视与伴侣的沟通,共同应对产褥期的挑战。

4.学会放松技巧:尝试使用深呼吸、渐进性肌肉放松、冥想等技巧,缓解紧张和焦虑。

5.培养积极心态:保持乐观积极的心态,关注自身和宝宝的成长,发现新生活的美好。

6.学会应对压力:制定合理的育儿计划,

合理分配时间和精力,避免过度压力。同时,寻求专业帮助,如咨询心理医生或产后恢复中心。

7.培养良好的亲子关系:与宝宝建立亲密的亲子关系,有助于缓解产后焦虑情绪。尝试与宝宝互动,享受与宝宝在一起的时光。

三、应对产后情绪波动的技巧

1.保持规律作息:尽可能维持产前的作息规律,有助于调整自己的生物钟和情绪状态。

2.坚持社交活动:与朋友和家人保持联系,参加产后恢复活动,有助于分散注意力,缓解情绪波动。

3.记录情绪日记:通过记录每天的情绪

变化和事件,有助于了解自己的情绪波动规律,从而更好地应对。

4.倾听专业意见:如果情绪波动持续时间较长或严重程度超出了个人可控的范围,考虑寻求专业心理医生的帮助。

总之,面对产褥期情绪波动,女性朋友们不必过于焦虑。通过了解原因,采取积极的心理调适方法,应对压力,培养积极心态以及建立良好的亲子关系等措施,可以有效地度过这一特殊时期。同时,家人的理解和支持在这个时期尤为重要,共同应对产褥期的挑战,为新家庭成员的健康成长创造一个良好的环境。

(作者单位:河北省海兴县赵毛陶镇卫生院)

前列腺增生的应对方法与预防措施

□ 栗晶晶

在男性健康中,前列腺增生是一种常见的疾病,给许多人带来了困扰和不适。然而,随着医学的进步和健康意识的提高,我们有幸能够学习到许多关于前列腺增生轻松应对的小贴士,让我们能够更好地保护自己的健康。

一、什么是前列腺增生?

前列腺增生是一种常见的男性泌尿系统疾病,主要症状包括尿频、尿急、尿不尽、排尿困难等。增生的前列腺会压迫尿道,导致排尿不畅,严重影响生活质量。

二、如何轻松应对前列腺增生?

1.调整生活方式:保持良好的生活习惯,包括充足的睡眠、合理的饮食、适量的运动等。同时,要注意避免长时间久坐、久站,以免

加重症状。

2.合理饮水:适当控制饮水量,避免过度饮水。每天保持适量的水分,有助于保持膀胱通畅。

3.饮食调理:饮食清淡,避免过度摄入辛辣、刺激性食物。多食用富含维生素和纤维素的蔬菜、水果,有助于改善症状。

4.放松心情:前列腺增生是一种常见的疾病,不必过于紧张。通过与医生、家人、朋友的交流,缓解焦虑情绪,有助于更好地应对疾病。

5.及时就医:如果出现明显的排尿困难、尿潴留等症状,应及时就医。医生会根据病情制定治疗方案,如药物治疗、手术治疗等。

6.自我监测:定期观察排尿情况,如尿频、尿急、尿不尽等症状的变化。如有异常,应及时就医。

7.预防感染:注意个人卫生,勤换内裤,避免细菌感染。在医生指导下,可适当使用抗生素药物,预防感染。

8.家庭护理:在医生的指导下,可适当进行家庭护理,如按摩、热敷等,以促进膀胱肌肉收缩,改善排尿困难症状。

三、前列腺增生的预防小贴士

1.定期健康检查:定期进行健康检查,及早发现前列腺增生的迹象。

2.保持健康的生活方式:养成良好的生活习惯,如充足的睡眠、合理的饮食、适量的

运动等,有助于预防前列腺增生。

3.避免过度劳累:过度劳累可能导致身体抵抗力下降,增加前列腺增生的风险。合理安排工作和生活,避免过度劳累。

4.戒烟限酒:吸烟和过量饮酒是前列腺增生的危险因素。戒烟限酒有助于预防前列腺增生。

总之,前列腺增生是一种常见的男性泌尿系统疾病。通过调整生活方式、合理饮食、及时就医、自我监测和预防感染等措施,我们可以轻松应对前列腺增生,提高生活质量。如有疑问或需要进一步了解,请及时咨询医生或专业医疗人员。

(作者单位:涿鹿县中医院)

脊髓性肌萎缩症(SMA)的症状与治疗方法

□ 胡卫

脊髓性肌萎缩症(SMA)是一种由基因缺陷引发的疾病,其罪魁祸首是位于5号染色体长臂上的SMN1基因。这个基因对于维持运动神经元的正常功能至关重要,它负责编码一种名为生存运动神经元(SMN)的蛋白质。然而,当SMN1基因发生突变时,这种蛋白质的产量会急剧下降,导致运动神经元无法正常工作,进而引发肌肉萎缩和无力等一系列症状。SMA的遗传方式属于常染色体隐性遗传,这意味着患者必须从父母双方各继承一个缺陷基因才会发病。值得注意的是,即使父母双方都是SMA携带者,他们的孩子仍有可能免受SMA的侵袭,因为孩子有可能只继承一个缺陷基因而保持健康。然而,一旦孩子不幸继承了双亲的缺陷基因,他们就有可能成为SMA的患者。

脊髓性肌萎缩症(SMA)的症状多种多样,且随着患者年龄和病情的发展而变化。根据症状的严重程度和发病时间,SMA可分为四种类型。

I型SMA,也称为婴儿型SMA,是最为严重的一种类型。患者在出生后几个月内即可出现明显的肌肉无力和萎缩症状,他们的运

动能力发展严重滞后,甚至无法抬头或翻身。通常,I型SMA患者的寿命不超过两岁。

II型SMA,即儿童型SMA,患者的症状通常在出生后6至18个月内显现。他们的肌肉力量和运动功能较I型患者稍好,但仍存在明显的运动障碍。这些患者可能能够坐起,但无法独立行走,需要借助辅助设备才能移动。

III型SMA,也称为青少年型SMA,患者的症状通常在儿童晚期至青春期出现。他们的肌肉力量和运动功能受损程度较轻,但仍能维持一定的独立性。这些患者通常能够独立行走,但在进行剧烈活动时可能会感到力不从心。

IV型SMA,即成年型SMA,是症状最轻的一种类型。患者的症状通常在成年后才显现,表现为肌肉无力和轻度运动障碍。尽管这些患者能够维持基本的日常生活和工作能力,但他们的生活质量会受到一定影响。

面对脊髓性肌萎缩症(SMA)的疑似症状,医生通常会采取一系列诊断措施来确认病情。首先,医生会对患者的家族病史进行详细了解,以判断是否存在遗传因素。接着,他们会进行一系列体格检查,包括观察患者的

运动能力、肌肉力量以及反射情况等。此外,医生还可能建议患者进行肌电图(EMG)和神经传导速度(NCV)测试,以评估肌肉和神经的功能状态。为了确诊SMA,医生通常会建议患者进行基因检测。通过分析患者的SMN1基因,医生可以准确判断是否存在基因缺陷,从而确诊SMA。基因检测是确诊SMA的金标准,因为它能直接检测SMN1基因的突变。此外,为了排除其他类似疾病的可能性,医生还可能建议患者进行肌肉活检、脑脊液检查等其他相关检查。

目前,针对脊髓性肌萎缩症(SMA)的治疗策略主要包括药物治疗、康复治疗以及心理支持等多个方面。药物治疗方面,近年来取得了显著的进展。诺西那生是一种针对SMA的创新药物,它通过改变SMN2基因的剪接方式,增加功能性SMN蛋白的产生,从而改善患者的症状。多项研究表明,诺西那生能够显著延缓SMA患者的病情进展,提高他们的生活质量。此外,另一种药物利司扑兰也显示出良好的疗效,它通过调节SMN蛋白的稳定性来发挥作用。除了药物治疗外,康复治疗在SMA患者的治疗中也发挥着至关重要的

作用。物理治疗、职业治疗以及言语治疗等专业康复手段可以帮助患者改善肌肉力量、提高运动功能,并提升他们的独立生活能力。同时,心理支持也是治疗的重要组成部分,心理医生可以帮助患者及其家人应对疾病带来的心理压力,建立积极的生活态度。

脊髓性肌萎缩症(SMA)作为一种罕见且复杂的遗传性疾病,给患者及其家庭带来了无尽的痛苦与挑战。然而,随着医学科技的不断进步,我们对SMA的认知日益深入,治疗方法也在持续创新。从药物治疗到康复治疗,再到未来的基因治疗,我们坚信人类终将找到战胜SMA的有效途径。在这个过程中,患者家庭的支持和认识与接纳至关重要。家庭的支持和理解对于患者的心理和生理健康至关重要,而社会的认知和接纳则有助于患者更好地融入社会,减少他们的孤立感。提高社会对SMA的认知,不仅有助于患者和家庭获得更好的支持,也有助于促进相关医学研究的发展和提升治疗水平。让我们共同努力,为SMA患者带来更多的希望和光明。

(作者单位:桂林市妇幼保健院遗传代谢实验室)