

妇科炎症的药物治与护理方法

□ 崔立伟

妇科炎症是女性常见的一种疾病，它包括各种不同类型的炎症，如阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等。这些炎症可能会引发不适症状，如瘙痒、疼痛、分泌物异常等，影响女性的生活质量。本文将介绍妇科炎症的药物治与护理方法。

一、妇科炎症的药物治

1. 抗生素治: 对于细菌感染引起的妇科炎症，医生可能会开具抗生素药物进行治疗。抗生素能够杀死或抑制细菌的生长，从而减轻炎症。根据病情和药敏试验结果，医生会选择合适的抗生素进行治疗。

2. 抗真菌治: 对于真菌感染引起的妇科炎症，如霉菌性阴道炎，医生会开具抗真菌药物进行治疗。常用的抗真菌药物包括克霉

唑、氟康唑等。

3. 抗炎药物治: 对于慢性炎症，如慢性宫颈炎，医生可能会开具抗炎药物进行治疗。这些药物能够减轻炎症症状，改善生活质量。

在选择药物治时，患者应遵循医生的建议，按时按量服用药物，切勿自行停药或更改药物剂量。同时，患者应定期复查，以便医生根据病情调整治方案。

二、妇科炎症的护理方法

1. 保持清洁: 保持外阴部位的清洁是预防和治疗妇科炎症的重要措施。患者应每天用温水清洗外阴部位，避免使用肥皂等刺激性物质。此外，患者应避免过度清洗，以免破坏阴道酸碱平衡，导致感染加重。

2. 避免刺激: 患者应避免使用香皂、沐浴露等含有刺激性成分的洗护用品。同时，应避免穿过紧的内裤，以免刺激外阴部位。

3. 健康饮食: 患者应保持健康的饮食习惯，多吃蔬菜水果，避免食用辛辣刺激性食物。同时，应多喝水，保持大便通畅，以免毒素堆积，影响身体健康。

4. 锻炼身体: 适当的体育锻炼有助于提高身体免疫力，预防妇科炎症的发生。患者可根据自身情况，选择适合自己的运动方式，如散步、瑜伽、游泳等。

5. 规律作息: 充足的睡眠对于身体健康至关重要。患者应养成良好的作息习惯，保证充足的睡眠时间，避免熬夜。

6. 心理调适: 妇科炎症可能会给患者带来心理压力。患者应学会调节情绪，保持乐观心态，积极面对疾病。同时，可与家人、朋友沟通，寻求支持和帮助。

7. 及时就医: 如果患者病情加重或出现其他不适症状，应及时就医。医生会根据病情进行相关检查，以明确诊断并制定合适的治方案。

总之，妇科炎症的药物治与护理方法对于疾病的预防和治疗至关重要。患者应积极配合医生的治方案，同时加强自我护理意识，养成良好的生活习惯和规律的作息时间，以保持身体健康。如有疑问或出现不适症状加重，请及时就医。

(作者单位: 玉田县医院)

儿童慢性咳嗽的病因及治方法

□ 刘晋芳

儿童慢性咳嗽是一种常见的儿科症状，常常让家长们感到担忧。本文将介绍儿童慢性咳嗽的常见病因、症状、诊断以及治方法，帮助家长们更好地了解和应对这一常见问题。

一、儿童慢性咳嗽的病因

1. 呼吸道感染: 儿童慢性咳嗽可能与呼吸道感染有关，如支气管炎、肺炎等。这些疾病可能导致呼吸道分泌物增多，引起咳嗽。

2. 过敏反应: 儿童对某些物质(如花粉、尘螨、食物等)过敏，可能导致慢性咳嗽。这种咳嗽通常伴有其他过敏症状，如鼻塞、流涕、皮肤瘙痒等。

3. 哮喘: 哮喘是儿童慢性咳嗽的另一个常见原因。哮喘是一种慢性气道炎症性疾病，

可能导致气道狭窄、痉挛，引起咳嗽。

4. 胃食管反流: 儿童胃食管反流也可能导致慢性咳嗽。胃酸和胃内容物反流到呼吸道，刺激呼吸道黏膜，引起咳嗽。

5. 病毒感染: 有些儿童慢性咳嗽可能是由于病毒感染引起的。病毒感染可能导致呼吸道黏膜受损，引起咳嗽。

二、儿童慢性咳嗽的症状

儿童慢性咳嗽通常表现为持续时间较长的咳嗽，可能伴有痰液、气短、喘息等症状。如果咳嗽持续超过四周，应引起家长的高度警惕。

三、诊断儿童慢性咳嗽

当孩子出现慢性咳嗽时，家长应及时带孩子就医，寻求专业医生的诊断。医生会

根据孩子的症状、病史和体格检查，进行必要的实验室检查和影像学检查，以确定咳嗽的病因。

四、治儿童慢性咳嗽

1. 对因治: 针对不同的病因，采取相应的治措施。如呼吸道感染引起的咳嗽，需要使用抗生素或抗病毒药物; 过敏反应引起的咳嗽，需要使用抗过敏药物和避免过敏原; 哮喘引起的咳嗽，需要长期使用哮喘药物; 胃食管反流引起的咳嗽，需要调整饮食，睡觉时抬高床头等。

2. 家庭护理: 家庭护理对于缓解儿童慢性咳嗽也很重要。家长可以让孩子多喝水，保持室内空气流通，避免接触二手烟和其他有害物质，鼓励孩子进行适当的体

锻炼等。

3. 饮食调适: 对于胃食管反流引起的慢性咳嗽，饮食调适也是一个有效的辅助治方法。家长应避免让孩子食用刺激性食物和饮料，适当控制饮食量和频率。

4. 雾化治: 对于哮喘引起的慢性咳嗽，雾化治是一种常用的治方法。通过将药物变成微小的颗粒，直接作用于呼吸道黏膜，可以迅速缓解咳嗽症状。

总之，儿童慢性咳嗽是一种常见的儿科症状，家长们不必过于担心。了解其病因和治方法，可以帮助家长更好地应对这一常见问题。如有疑问，请及时就医，寻求专业医生的帮助。

(作者单位: 廊坊市大城县妇幼保健计划生育服务中心)

关节置换术后预防深静脉血栓的关键措施

□ 尹张帅

深静脉血栓(DVT)是一种常见的术后并发症，特别是在接受关节置换手术的患者中。这种并发症可能导致严重的健康问题，包括肺栓塞(PE)和长期慢性静脉功能不全。因此，采取积极的预防措施对于降低深静脉血栓形成的风险至关重要。本文将重点介绍关节置换术后预防深静脉血栓的关键措施。

一、健康生活方式

1. 饮食平衡: 合理饮食，增加水果、蔬菜、全谷物和健康脂肪的摄入有助于保持身体健康。确保充足的液体摄入，如水和果汁，以促进血液循环并降低血液粘度。

2. 规律运动: 术前适当运动有助于增加血管弹性，减少深静脉血栓形成的风险。术后

早期活动关节和肌肉也有助于促进血液循环和淋巴流动。

3. 避免久坐: 长时间静坐(如卧床或使用轮椅)会增加深静脉血栓形成的风险。定期改变姿势，如每小时起身走动，有助于促进血液循环。

二、药物治疗

1. 抗凝药物: 在手术前后，医生可能会开具抗凝药物，如华法林或低分子量肝素(LMWH)，以预防深静脉血栓的形成。请遵循医生的建议，按时服药并监测凝血指标。

2. 足部静脉泵: 一些患者可能会使用足部静脉泵来预防深静脉血栓。这些设备通过施加压力来减少血液滞留，从而降低深静脉血栓形成的风险。

三、物理预防措施

1. 穿弹力袜: 术后患者可以穿着适当的弹力袜或使用医用弹力绷带，以增加静脉血流并减少血液滞留。

2. 腿部活动: 术后早期进行腿部活动，如按摩、伸展和轻度的步行，有助于促进血液循环和淋巴流动。

四、监测与警告信号

定期监测患者是否有深静脉血栓形成的警告信号，如腿部疼痛、肿胀、发热或异常出血。如果您发现任何可疑症状，请及时通知医生。以下是一些重要的深静脉血栓形成的警告信号:

- * 腿部疼痛或肿胀
- * 腿部凹陷性水肿(比周围组织更硬)
- * 腿部温度高于正常体温

* 皮肤颜色改变(苍白或青紫)

* 皮肤发痒或不适

五、早期活动和康复计划

早期活动关节和肌肉是预防深静脉血栓形成的关键措施之一。康复计划应在医生的指导下制定和实施，以确保安全和有效。患者应积极参与康复过程，遵循医生的建议，以加速恢复并减少并发症的风险。

总之，深静脉血栓的预防是关节置换术后关键措施之一。通过采取健康生活方式、药物治疗、物理预防措施以及早期活动和康复计划，患者可以降低深静脉血栓形成的风险，并加速康复进程。请务必与医生密切合作，以确保采取适当的预防措施，并获得最佳的康复结果。

(作者单位: 邢台市第九医院(巨鹿县医院))

乳腺疾病的自我检查与家庭护理技巧

□ 孙丽敏

在我们日常生活中，乳腺疾病是一个备受关注的话题。乳腺疾病种类繁多，其中包括乳腺增生、乳腺囊肿、乳腺炎、乳腺癌等等。这些疾病一旦发生，将给患者带来身心上的巨大负担。

一、自我检查的重要性

乳腺疾病是女性最常见的健康问题之一，包括乳腺炎、乳腺增生、乳腺癌等。早期发现和治乳腺疾病对于预防并发症和提高治愈率具有重要意义。自我检查是一种简单有效的早期发现乳腺疾病的方法，通过定期的自我检查，可以及时发现异常情况并采取相应的措施。

二、自我检查的技巧

1. 时间和频率: 自我检查的最佳时间是

月经结束后一周左右，此时乳腺相对较软，易于检查。建议女性每个季度进行一次全面检查，每月进行一次自我检查。

2. 姿势: 平躺在床上，头略向下倾，双臂放在身体两侧，双腿放松，检查整个乳房和腋窝。

3. 顺序: 从左到右，按顺时针方向依次检查。注意乳房的形状、质地、有无肿块、触痛部位。

4. 观察: 观察乳房皮肤是否有异常颜色改变、水肿、凹陷等。

5. 触摸: 轻轻触摸乳头及其周围有无分泌物，注意是否有异常分泌物。

三、家庭护理技巧

1. 保持心情愉快: 情绪对乳腺健康的影

响非常大，因此要保持心情愉快，避免情绪波动和过度焦虑。

2. 饮食调适: 饮食要清淡，多吃蔬菜水果，避免过度油腻和辛辣食物。适当食用富含维生素A、C、E的食物，如鱼、坚果、肝脏等，有助于保护乳腺健康。

3. 避免过度按摩: 过度按摩可能会刺激乳腺，加重疼痛和不适。如有需要，请在专业医疗机构进行。

4. 穿着合适: 选择合适的内衣非常重要，过紧或过松的内衣都可能对乳腺造成压迫或不适。建议选择柔软、透气的棉质内衣。

5. 定期复查: 自我检查和家庭护理不能替代专业的医疗检查，如有异常情况，应及时就医并定期复查。

四、异常症状及就医建议

1. 发现乳房形状、质地发生改变，或出现不明原因的疼痛、肿胀等，应及时就医。

2. 发现乳房上有小肿块，但随着时间的推移，逐渐变大或出现其他异常症状，也应及时就医。

3. 乳头出现异常分泌物，如血性分泌物等，应警惕乳腺炎或乳腺癌的可能，及时就医。

4. 发现腋窝淋巴结肿大，应警惕乳腺癌的可能，及时就医。

总之，乳腺疾病的自我检查与家庭护理对于女性健康至关重要。通过掌握正确的自我检查技巧和家庭护理技巧，可以及早发现异常情况并采取相应的措施。如有疑问，应及时就医并遵循医生的建议进行治和护理。

(作者单位: 临邑县人民医院)