

绝经期女性的难言之隐：萎缩性阴道炎

□王铮

在女性的一生中，有一个特殊的阶段我们不能忽视，那就是绝经期。绝经，意味着女性卵巢功能的衰退，雌激素水平的下降，它标志着女性从生育期进入老年期。在这个过程中，许多女性会面临一系列的身体变化，其中之一就是萎缩性阴道炎。

萎缩性阴道炎，也被称为老年性阴道炎，是一种因女性卵巢功能衰退，雌激素水平下降引起的阴道炎症。在这个阶段，由于雌激素水平的下降，阴道壁萎缩，黏膜变薄，失去了原有的保护功能，使得细菌更容易侵入，引发炎症。

萎缩性阴道炎的症状可能并不明显，可

能只是轻微的瘙痒和灼热感，但严重时，可能会引发疼痛和出血。这些症状可能会影响女性的生活质量，尤其是当她们进入更年期，情绪波动大，睡眠质量下降时，这些问题可能会更加明显。

那么，如何预防和治疗萎缩性阴道炎呢？首先，保持阴道的清洁是非常重要的。定期用温水清洗阴道，避免使用刺激性的洗液或香皂。其次，保持健康的生活方式，如充足的睡眠、均衡的饮食、适量的运动等，都有助于提高身体的抵抗力。

对于已经出现炎症的女性，药物治疗是必要的。医生可能会开一些局部或口服的药

物来帮助恢复阴道的天然防御能力。这些药物通常含有抗生素或雌激素，以抑制细菌的生长或增强阴道的抵抗力。

值得注意的是，虽然萎缩性阴道炎主要是由雌激素水平下降引起的，但过度依赖雌激素治疗可能会带来一些风险。因此，在选择治疗方法时，应与医生充分沟通，根据个体情况制定合适的方案。

对于所有女性来说，了解和关注自己的身体变化是非常重要的。特别是对于即将或已经进入绝经期的妇女，她们应该了解萎缩性阴道炎的症状和预防措施，以便在出现问题时能够及时寻求帮助。

总的来说，萎缩性阴道炎是绝经期女性面临的一个难言之隐。通过保持清洁、健康的生活方式，以及在必要时接受适当的治疗，大多数女性都能成功克服这个问题。更重要的是，我们要理解并尊重每个女性的身体和情感需求，给予她们足够的支持与关爱。在这个特殊的阶段，女性可能会经历许多身体和心理的变化，而萎缩性阴道炎只是其中之一。我们应当关注并关心她们的身心健康，提供必要的帮助和支持，让她们在这个过程中感到温暖和被爱。只有这样，我们才能真正实现社会对所有女性的全面关爱和尊重。

(作者单位：河北省唐山市工人医院)

糖尿病的诊断与治疗方法

□张志敏

血糖，这个词对我们来说并不陌生。它是我们身体能量的主要来源，正常情况下，我们的身体会不断地从血液中吸收葡萄糖(一种简单的糖类)来供能。然而，当血糖水平过高(即糖尿病)时，可能会对我们的健康造成严重的影响。本文将深入探讨血糖的秘密，包括糖尿病的诊断与治疗。

一、什么是血糖？

血糖是由胰腺中的胰岛细胞产生的，主要功能是为身体各部位提供能量。当我们吃食物时，食物中的糖分被消化吸收，进入血液，从而升高血糖水平。当身体需要能量时，葡萄糖会被分解并被细胞利用。

二、糖尿病的诊断

糖尿病是一种常见的疾病，它分为两种类型：1型糖尿病和2型糖尿病。1型糖尿病通常是由于免疫系统攻击胰岛细胞导致的，而2型糖尿病则与身体

能量平衡和体重有关。糖尿病的诊断通常通过空腹血糖、餐后血糖和糖化血红蛋白等指标来评估。早期发现糖尿病非常重要，因为早期干预可以有效地控制病情，防止并发症的发生。

三、糖尿病的治疗

1. 饮食控制：糖尿病患者需要遵循健康的饮食习惯，控制糖分和碳水化合物摄入量。此外，定期监测血糖水平也是必要的，以便了解饮食调整的效果。

2. 运动：适度的运动有助于降低血糖，增强身体对胰岛素的敏感性。糖尿病患者可以选择适合自己的运动方式，餐后30分钟~1小时后可进行强度低、有节奏、不间断和持续时间较长，但简单易坚持的有氧运动，如步行、慢跑、太极拳等。

3. 药物治疗：对于血糖控制不佳的患者，可能需要使用降糖药物或胰岛素

治疗。在医生的指导下，选择合适的药物并坚持按时服药。

4. 心理健康：糖尿病是一种慢性疾病，可能会给患者带来心理压力。因此，保持积极的心态、良好的人际关系和规律的生活习惯对控制血糖非常重要。

5. 自我监测：糖尿病患者需要学会自我监测血糖，以便了解病情的变化。可以使用血糖仪定期监测血糖水平，并根据监测结果调整饮食和药物剂量。

总的来说，了解血糖的秘密并采取适当的措施来控制糖尿病对我们的健康至关重要。通过饮食控制、运动、药物治疗、心理健康和自我监测等综合方法，糖尿病患者可以有效地控制病情，提高生活质量。同时，我们需要意识到糖尿病是一种慢性疾病，需要长期管理和坚持。在医生的指导下，糖尿病患者可以与医生合作制定个性化的治疗方案，以达到最佳的治疗效果。

(作者单位：河北省张家口口市察北管理区医院)

重症患者心理护理的重要性与方法

□梁建军

随着医学模式的转变，人们越来越重视患者在疾病治疗过程中的心理体验。对于重症患者而言，除了生理上的病痛，心理上的压力、焦虑和恐惧也是他们必须面对的挑战。因此，重症患者的心理护理在医疗护理中显得尤为重要。

重症患者的心理需求是多方面的。首先，他们需要安全感，希望在一个稳定和安全的环境中接受治疗。其次，他们需要信任感，对医护人员产生信任，从而积极配合治疗。最后，他们需要支持感，感受到家人、朋友和医护人员的关心和支持，以增强战胜疾病的信心。那么，如何做好重症患者的心理护理呢？

首先，建立信任是关键。医护人员应主动与患者建立良好的沟通和信任关系，通过耐心倾听、理解和关心，使患者感受到被关注和支持。这种信任关系的建立，有助于患者更愿

意分享自己的感受和疑虑，从而得到更有效的心理支持。

其次，给予患者心理支持。重症患者常常感到无助、恐惧和沮丧，医护人员应通过安慰、鼓励、陪伴等方式，为患者提供心理支持。同时，可以引导患者进行冥想、放松训练等心理调节方法，帮助他们缓解紧张情绪，调整心态。

此外，清晰的沟通也是非常重要的。由于重症患者可能因疾病或治疗措施而无法进行正常沟通，医护人员应采用简单明了的语言和方式与患者进行交流。例如，使用简单的手势、眼神交流、翻阅图片目录等方式，确保患者能够理解并接受信息。同时，医护人员还应鼓励患者家属参与到沟通中，提供家属与患者沟通的机会，共同支持患者的心理康复。

关注患者的情绪变化也是必不可

少的。重症患者在经历病痛折磨和生死考验时，容易出现紧张、焦虑、恐惧、抑郁等不良情绪。医护人员应时刻关注患者的情绪变化，及时发现并处理情绪异常。在发现患者出现情绪异常时，要及时给予患者关心和爱护，帮助患者调整心态，树立战胜疾病的信心。

总之，家属在心理护理中也扮演着重要角色。家属的支持和关心对于重症患者的心理康复至关重要。医护人员应与家属保持良好的沟通，指导家属如何为患者提供心理支持，共同为患者营造一个温馨、关爱、支持的治疗环境。重症患者心理护理在医疗护理中具有重要地位。通过建立信任、给予心理支持、清晰沟通、关注情绪变化以及家属的参与和支持，我们可以为重症患者提供更好的心理支持，帮助他们战胜疾病，重拾生活的信心和勇气。

(作者单位：河北省廊坊市第四人民医院)

随着现代社会的发展，脑损伤已成为一种常见的疾病。脑损伤是指由于外力冲击、车祸、跌倒等原因导致的脑部组织损伤，常常会导致严重的身体和精神问题。因此，了解脑损伤病人的护理非常重要。

一、心理护理

脑损伤病人常常会出现情绪不稳定、焦虑、抑郁等情绪问题。这是因为脑部受损会影响大脑的正常功能，导致情绪调节机制出现问题。因此，护理人员需要耐心倾听病人的感受，给予关心和支持，帮助他们逐渐适应新的生活环境。同时，家人和朋友也应该给予病人关爱和支持，帮助他们缓解情绪问题，树立战胜疾病的信心。

二、饮食护理

脑损伤病人需要合理的饮食来促进康复。一般来说，脑损伤病人需要摄入高蛋白、高维生素、低脂肪的食物，如瘦肉、鱼、蛋、奶等。同时，多喝水和吃新鲜蔬菜水果也有助于预防便秘和脱水。需要注意的是，病人应该避免饮酒和吸烟，因为这些行为会加重脑损伤的病情。

三、康复训练

康复训练是脑损伤病人康复的重要手段。康复训练包括肢体运动、语言训练、认知训练等。护理人员应该根据病人的具体情况制定个性化的康复计划，并监督病人按时完成训练。同时，家属也应该积极参与病人的康复训练，给予支持和鼓励。通过康复训练，病人可以逐渐恢复身体和认知功能，提高生活质量。

四、安全护理

脑损伤病人可能会出现意识模糊、行为异常等情况，容易发生意外伤害。因此，护理人员应该加强对病人的监护，确保他们的人身安全。家中应该安装安全设施，如防滑地垫、楼梯扶手、防火设施等。同时，病人应该避免独自外出，以免发生交通事故或其他意外。

五、药物治疗

对于一些严重的脑损伤病人，可能需要使用药物来缓解症状或促进康复。护理人员应该根据医生的建议，按时给病人服用药物，并注意观察病人的反应。如果病人出现不良反应或病情变化，应及时向医生报告。

六、定期复查

脑损伤病人的康复是一个长期的过程，需要定期进行复查。护理人员应该督促病人按时进行复查，以便医生能够及时了解病人的康复情况，调整治疗方案。同时，病人也应该保持与医生的联系，及时反馈自己的病情变化。总之，脑损伤病人的护理是一个综合性的过程，需要从心理、饮食、康复、安全、药物治疗和定期复查等方面进行全面的护理。只有做好这些方面的工作，才能帮助脑损伤病人早日康复，提高他们的生活质量。

(作者单位：河北省香河县中医院)

脑损伤病人的护理方法

□赵京

超声引导下神经阻滞的基本原理、优势与应用

□胡盼盼

在手术中，麻醉医生常常被形容为拥有“第三只眼”，这只“眼”就是超声波探头。超声引导下神经阻滞是一种利用超声波技术来引导神经阻滞麻醉的方法，它为麻醉医生提供了一种可视化的工具，帮助他们更精确地定位神经，从而提高麻醉的效果和安全性。本文将为您详细解析超声引导下神经阻滞的基本原理、优势和应用。

一、超声引导下神经阻滞的基本原理

超声引导下神经阻滞利用超声波探头发射高频声波，通过组织结构的声学特性产生回声，形成图像。这样，麻醉医生就可以直观地看到神经和其他组织的分布，从而更准确

地定位神经并进行阻滞。

二、超声引导下神经阻滞的优势

1. 提高准确性：超声引导下神经阻滞可以实时显示神经的位置，使麻醉医生能够更精确地定位神经，避免不必要的神经损伤。

2. 减少并发症：由于超声引导下的神经阻滞更加精确，可以减少药物的过量使用，从而降低神经损伤、局麻药中毒等并发症的风险。

3. 增强安全性：超声引导下的神经阻滞可以在实时监控下进行，医生可以随时调整神经阻滞的范围和深度，确保麻醉的安全性。

4. 减少手术时间：超声引导下神经阻滞的精确性可以减少寻找神经的时间，从而缩

短手术的整体时间。

三、超声引导下神经阻滞的应用

超声引导下神经阻滞广泛应用于各种手术中，特别是在需要精确控制疼痛的区域手术，如膝关节手术、髋关节手术、甲状腺手术等。此外，它也用于分娩镇痛、慢性疼痛管理等领域。

四、超声引导下神经阻滞的注意事项

1. 技术培训：超声引导下神经阻滞需要专业的技能和培训，麻醉医生需要掌握超声波探头的使用和神经解剖学的知识。

2. 设备要求：超声引导下神经阻滞需要高质量的超声设备，以确保图像的清晰度和

准确性。

3. 患者配合：在超声引导下神经阻滞过程中，患者的配合非常重要。患者需要保持静止，以便医生获得清晰的图像和进行精确的神经阻滞。

总之，超声引导下神经阻滞是一种利用超声波技术来提高神经阻滞麻醉效果和安全性的一种方法。它为麻醉医生提供了一种可视化的工具，使他们能够更精确地定位神经，从而提高麻醉的效果和安全性。在现代麻醉实践中，超声引导下神经阻滞已经成为了一种重要的技术，有助于麻醉医生去除疼痛的“第三只眼”。

(作者单位：河南省郑州市惠济区人民医院)