

子宫肌瘤的病因、症状及治疗方法

□ 冀敏

子宫肌瘤是女性生殖器官中常见的肿瘤之一,其发病原因目前尚未完全明确,但与女性激素水平、遗传因素、环境因素等有关。症状主要包括月经异常、腹部包块、腹痛等,治疗方法包括药物治疗、手术治疗等。

一、病因

子宫肌瘤的病因目前尚未完全明确,但与女性激素水平有密切关系。女性激素对子宫肌细胞有刺激作用,可能促使子宫肌瘤的生长。具体来说,雌激素可刺激子宫平滑肌细胞增生,使其变大。

二、症状

1. 月经异常:是子宫肌瘤最常见的症状,表现为月经量增多、经期延长、不规则阴道流血等。

这是由于肌瘤导致子宫体积增大,影响子宫收缩,从而影响月经的正常排出。部分患者还会出现月经周期缩短,呈持续性阴道流血的情况。

2. 腹部包块:部分患者可在腹部摸到包块,尤其在肌瘤增大时。这主要是因为肌瘤逐渐增大,子宫的轮廓逐渐显现出来。

3. 腹痛:肌瘤可引起腹痛、腰酸背痛等症状,可能伴有下腹坠胀感,严重时甚至会放射至会阴部或腿部。

4. 压迫症状:肌瘤可压迫周围组织器官,导致一系列的压迫症状,如尿频、尿急、便秘等。

5. 其他症状:部分患者可出现白带增多、低热等症状。

除了以上症状,部分患者还可能

神紧张、乏力、抑郁等症状。

三、治疗

1. 药物治疗:对于症状较轻、近绝经年龄或希望保留生育能力的女性,可采用药物治疗,如口服避孕药、米非司酮等。这些药物可以抑制卵巢功能,减少月经量,缓解症状。但药物治疗不能根治肌瘤,只能缓解症状。

2. 手术治疗:对于症状较重、肌瘤较大或药物治疗无效的患者,可采用手术治疗。手术方法包括子宫肌瘤切除术和子宫切除术。子宫肌瘤切除术是指将肌瘤剥除,保留子宫的手术;子宫切除术则是将整个子宫切除。

四、预防

1. 定期进行妇科检查,及早发现子宫肌

瘤并进行干预治疗。

2. 保持健康的生活方式,如均衡饮食、适量运动、避免长期熬夜等,有助于预防子宫肌瘤的发生。

3. 避免长期接触雌激素类化妆品,以免增加患子宫肌瘤的风险。

总之,子宫肌瘤是一种常见的妇科疾病,主要由女性激素水平、遗传因素和环境因素等引起。症状主要包括月经异常、腹部包块、腹痛等,治疗方法包括药物治疗和手术治疗等。在选择治疗方法时,应根据个人情况,听从从医生的建议,选择合适的治疗方案。同时,预防子宫肌瘤的发生也很重要,应定期进行妇科检查,保持健康的生活方式。

(作者单位:河北省衡水市枣强县人民医院)

浅谈骨科的护理要点

□ 解晓梅

骨骼是人体的重要支撑结构,骨科护理对于维护身体健康至关重要。以下是一些骨科小贴士和骨科护理要点,帮助您更好地守护自己的健康。

一、保持健康的生活方式

1. 均衡饮食:摄入足够的蛋白质、钙、维生素D等营养物质,以支持骨骼健康。多食用富含钙质的食物,如牛奶、豆制品等。

2. 适量运动:适当的运动有助于增强骨密度,预防骨质疏松。建议进行有氧运动,如散步、游泳等,同时增加负重训练,如负重登山等。

3. 控制体重:肥胖会增加骨骼负担,影响骨骼健康。保持适当的体重,有助于维护骨骼

质量。

4. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒会加速骨骼流失,影响骨骼健康。戒烟限酒有助于维护骨骼质量。

二、定期进行骨密度检查

骨密度检查是评估骨骼健康的重要手段。通过定期进行骨密度检查,可以及早发现骨质疏松等疾病,及时采取干预措施,保护骨骼健康。

三、骨科护理要点

1. 遵医嘱:按时服药,遵循医生的建议,不要随意更改药物剂量或停药。如有不适,及时就医。

2. 合理休息:手术后需要合理休息,避免

剧烈运动和情绪激动,以免影响手术效果。

3. 保持伤口干燥整洁:搭桥手术后,伤口需要妥善包扎,保持干燥整洁。定期更换敷料,如有异常情况,及时就医。

4. 关注生命体征:术后需要密切关注患者的生命体征,包括心率、血压、呼吸等。如有异常情况,及时通知医生。

5. 呼吸道管理:对于呼吸困难的患者,需要加强呼吸道管理,鼓励患者咳嗽、排痰,必要时进行雾化吸入和吸痰,以保持呼吸道通畅。

6. 心理护理:骨科患者通常会面临较大的心理压力。家属需要给予患者关爱和支持,帮助患者树立信心,积极面对疾病。同时,患者也需要学会调整自己的情绪,保持乐观

积极的心态。

7. 康复锻炼:康复锻炼对于骨科患者至关重要。在医生的指导下,逐渐增加活动量,以促进身体的恢复。刚开始时,可以选择一些简单的运动方式,如散步等。随着身体的逐渐恢复,可以逐渐增加运动强度和难度。

总之,骨科护理对于维护身体健康至关重要。通过保持健康的生活方式,定期进行骨密度检查、遵循医嘱、合理休息、关注生命体征、加强呼吸道管理、心理护理和康复锻炼等方面,可以更好地守护自己的健康。同时,要养成良好的生活习惯,合理饮食、适量运动、戒烟限酒,以保持身体健康。

(作者单位:山东省泰安市东平县人民医院)

如何正确使用固定支具或石膏固定患肢

□ 孔晓京

在我们的日常生活中,有时可能会遇到需要使用固定支具或石膏固定患肢的情况,如骨折、扭伤等。正确的使用方法不仅可以减轻疼痛和不适,还有助于患肢的康复。本文将向大家介绍如何正确使用固定支具或石膏固定患肢。

一、了解固定支具或石膏的作用

固定支具或石膏的主要作用是限制患肢的活动,以达到保护和支撑的目的。通过这种方式,它们可以减轻疼痛,防止伤势恶化,并促进愈合。在使用前,我们需要了解这些工具的特性和用途,以便正确使用。

二、选择合适的固定支具或石膏

选择合适的固定支具或石膏非常重要,因为不适合的支具可能会适得其反,导致患肢受到更

多的伤害。在选择时,我们应该考虑以下因素:

1. 材质:不同的材质有不同的透气性、舒适度和耐用性。我们应该根据个人需要和伤势选择合适的材质。

2. 尺寸:合适的尺寸可以确保支具或石膏紧密贴合患肢,防止松动。我们应该根据产品说明选择合适的尺寸。

3. 适用范围:不同的固定支具或石膏适用于不同的伤势和部位。我们应该根据医生的建议选择合适的支具。

三、正确使用固定支具或石膏的方法

1. 穿戴:穿戴支具或石膏时,应该按照产品说明进行。通常,我们需要先穿上衣物,再戴上支具或石膏。在穿戴过程中,我们应该注

意保持患肢的清洁和干燥。

2. 调整:在穿戴好支具或石膏后,我们需要根据个人需要进行调整,确保它们紧贴患肢,但又不会过于紧绷。

3. 固定:在调整好支具或石膏后,我们应该使用绑带或其他固定工具将其固定在适当的位置上。这样可以确保支具或石膏不会移动或脱落。

4. 注意事项:在使用固定支具或石膏时,我们应该注意以下几点:避免过度活动或负重;避免高温、潮湿环境;定期检查支具或石膏的松紧度,如有异常应及时就医。

四、使用过程中的护理

在使用固定支具或石膏的过程中,正确

的护理至关重要。我们应该注意以下几点:

1. 保持患肢清洁干燥,避免感染。

2. 定期检查固定支具或石膏是否松动或移位,如有异常应及时就医。

3. 遵循医生的建议进行适当的康复训练,以促进患肢的康复。

4. 在拆除固定支具或石膏之前,应该定期到医院进行检查,以确保伤势已经痊愈。

总之,正确使用固定支具或石膏固定患肢非常重要。通过了解其作用、选择合适的支具、正确使用方法和进行正确的护理,我们可以确保支具的有效性和安全性,促进伤势的康复。

(作者单位:大城县中医医院)

探讨患者手术的体位与舒适度管理

□ 叶开芬

舒适是人在生活中的基本需要,而在生病之后,无论是身体还是精神都会处于不舒适的状态,而护理工作正是与病人的舒适有很大关系。特别是手术护理,护理人员会按照手术需要将病人摆为相应的手术体位,这种体位本质上属于被迫体位,如果有摆放不当的地方,不仅无法为医生提供有效的手术操作视野,还可能对病人的神经血管造成损伤,影响其血液循环和正常呼吸,使其处于不舒适、不安全的手术状态。

一、术中常用手术体位

1. 侧卧位:主要适用于后颅窝、椎管、股骨、肺部、髋部、侧腰部、侧胸壁、食管等部位的手术。

2. 仰卧位:头低脚高、头高脚低的状态分别适用于腹腔镜妇科手术和腹腔镜胆囊手术;而若是侧头仰卧位,则适用于耳部手术;斜仰卧位多应用于右肝及侧胸壁手术;垂头仰卧位主要适合颈椎、气管及咽喉部位的手术;头面是水平仰卧位,则多用于四肢、胸腹及头面部的手术。

3. 俯卧位:多被用于背部、骶尾部、脊柱后入路、颈椎后路、后颅窝的手术。

4. 截石位:主要用在针对直肠、会阴、尿道、肛门、阴道等部位的手术中。

二、体位摆放的注意事项

1. 在调整病人体位之前,要再次核对需要手术的位置(尤其是左右侧),注意不要弄混。

2. 体位摆放前要对病人情况进行准确评估,特别是麻醉后的病人,在调整其体位时麻醉医生必须在场,并对病人的生命体征予以密切检测。

3. 正常情况下,手术体位的摆放应当由工人师傅、手术医生与巡回护士共同完成。

4. 在进行体位摆放的过程中,动作要尽可能地保持轻柔,避免出现拽、拉、拖等行为。

5. 体位摆放的时候要避免让病人过度暴露,要注意为其做好保暖措施。

6. 结合病人的病情,对手术中的受压部位予以一定的防压疮措施。

7. 在完成体位摆放之后,还要由主刀医生检查其正确性。

三、体位摆放的原则

充分显露出手术视野、让医生能更好地操作;保证病人的安全与舒适;避免对肢体造

成过度拉扯,防止肌肉及神经上的损伤;尽可能顺应病人的循环及呼吸;妥善固定,避免手术过程中出现移位;保护受压部位,降低因体位不当而造成并发症的可能;尊重病人的隐私尊严,避免让病人的身体过度暴露;在完成体位摆放以及需要恢复或变化时,要注意进行复查,尽可能保证病人的安全。

四、病患手术的舒适度管理

1. 术前的舒适护理:为降低病人对手术的恐惧,从而以平常心面对。在手术前一天,巡回护士应仔细向病人介绍手术室里的布置,告知其中护理、手术体位、麻醉方式、术前准备等内容,点名手术的整个过程中都会有专门的医护人员提供护理,并指导他们进行一定的心理放松训练,让病人提高对医护人员的信赖,从而构建起和谐的医患关系。同时,还应叮嘱家属多花时间陪伴病人,为其提供足够的精神支持,使之切实感觉到来自家人的关怀,提高对手术治疗的信心。

2. 术中的环境舒适护理:舒适的手术环境能够降低外界因素对病人的感官刺激,降低潜意识中的抵抗性,让医生顺利完成手术操作。因此,护理人员应保持和蔼的态度、文

明的语言文明、规范的着装,使病人切实感受到手术室中的人文关怀。其次,手术室也要保证整洁、干净。其中,室温应控制在21℃-26℃之间,相对湿度则保持在55%左右,手术床单干燥平整、清洁、消毒。同时,手术室内还应尽可能保持安静,工作人员自觉遵守关门轻、操作轻、走路轻、说话轻的“四轻”原则,不要让手术器械发出较大声音,降低对病人的听觉刺激。

3. 术中的生理舒适护理:所谓生理舒适,就是指个体的感觉感受良好。在摆放好体位之后,需要趁着病人清醒询问其具体感受,如果病人感觉明显不适,应及时调整体位,保证病人在手术中的舒适度。术中调整病人体位时,医护人员应保持动作一致,避免出现揉、推、拉、拖等动作;若是病人肢体处于功能位置,则需要在悬空处用棉垫或支撑架托起。同时,要注意保护受压部位,特别是骨隆起处,要衬以防压软垫。并且,肢体约束也要做到松紧适宜,避免对血液循环造成不利影响。另外,如果病人在手术过程中感觉肢体疼痛,护理人员应注意倾听,通过按摩肢体、耐心安慰、分散其注意力等方法减轻病人的手术疼痛。

(作者单位:钦州市第一人民医院)