

宫颈癌预防和筛查的重要性

□ 王开叶

宫颈癌是女性常见的恶性肿瘤之一,其预防和早期筛查对于降低发病率和死亡率至关重要。本篇文章将介绍宫颈癌的预防和筛查的重要性,帮助大家了解这一疾病的预防措施和筛查方法。

一、宫颈癌的预防

- 健康生活方式:**保持健康的生活方式,包括均衡饮食、适量运动、避免吸烟和过量饮酒等,有助于降低宫颈癌的发病风险。
- 疫苗接种:**目前,HPV 疫苗是预防宫颈癌的有效方法之一。HPV 疫苗可以预防大部分与宫颈癌相关的 HPV 病毒类型,从而降低患癌风险。
- 及时治疗生殖道感染:**及时治疗生殖

道感染,特别是由 HPV 引起的感染,可以减少宫颈癌的发生概率。

二、宫颈癌的筛查

- 宫颈细胞学检查:**宫颈细胞学检查是宫颈癌筛查的基本方法,通过采集宫颈细胞样本,观察是否存在异常细胞。这些异常细胞可能是宫颈癌的早期迹象。
- HPV 检测:**HPV 检测可以进一步提高宫颈癌筛查的准确性。通过检测血液或宫颈分泌物中的 HPV 病毒,可以及早发现病毒感染,从而尽早采取干预措施。
- 阴道镜检查:**阴道镜检查是在细胞学检查或 HPV 检测的基础上,使用显微镜观察宫颈和阴道壁的细微结构,以增加诊断的准确性。

4.组织学检查:组织学检查是宫颈癌筛查的最后一步,通过取宫颈组织进行病理检查,以确定诊断和癌症的分期。

筛查的重要性:

宫颈癌的发展是一个缓慢的过程,从最初的癌前病变发展到晚期宫颈癌需要数年甚至数十年的时间。通过定期的筛查和预防措施,可以及早发现癌症并将其控制在早期阶段,从而提高治疗效果和患者的生活质量。

- 早期发现:**宫颈癌筛查有助于及早发现癌症或癌前病变,从而给予患者及时的治疗。早期发现可以降低癌症扩散的风险,提高治疗效果和患者的生存率。
- 减少并发症:**及早发现和及时治疗生殖道

感染和异常细胞可以减少其他并发症的发生,如宫颈上皮内瘤变(CIN)等。CIN 是宫颈癌前病变的一种,通过有效的筛查和治疗可以将其控制在早期阶段。

3.提高患者的生活质量:及早发现癌症可以减少患者的心理负担和经济压力,同时可以提高治疗效果和延长患者的生命。

宫颈癌是一种严重的恶性肿瘤,预防和早期筛查对于降低发病率和死亡率至关重要。通过健康的生活方式、疫苗接种、及时治疗生殖道感染以及定期的宫颈细胞学检查、HPV 检测、阴道镜检查和组织学检查,我们可以更好地预防和筛查宫颈癌,提高患者的生活质量。

(作者单位:河南省光山县人民医院)

分娩期产妇的护理措施和心理调适

□ 宋新华

分娩是女性一生中特殊的经历之一,这个阶段需要特别的关注和护理。除了生理上的护理,心理调适也非常重要。本文将介绍分娩期产妇的护理和心理调适的方法。

一、生理护理

- 饮食:**分娩期间,产妇需要充足的营养来支持身体和胎儿的生长。建议食用高蛋白、高纤维、易消化的食物,如鸡蛋、牛奶、蔬菜和水果等。同时,要保持水分充足,避免脱水。
- 休息:**产妇需要充足的休息来恢复体力,尤其是在分娩过程中。建议保持安静的环境,避免打扰和惊吓产妇。
- 卫生:**保持会阴部清洁,避免感染。定期更换卫生巾,保持干燥。在洗澡时,注意水

温适中,避免感冒。

4.监测生命体征:定期监测产妇的生命体征,如心率、血压、呼吸等,如有异常及时就医。

二、心理调适

- 理解和支持:**分娩是一个特殊的经历,产妇可能会感到焦虑、紧张和恐惧。家属和医护人员需要理解和支持产妇,给予积极的鼓励和安慰。
- 放松技巧:**如深呼吸、渐进性肌肉松弛等放松技巧可以帮助产妇缓解疼痛和紧张。这些技巧在分娩过程中和产后都非常有用。
- 沟通:**与产妇保持良好的沟通,了解她的感受和需求。及时告知分娩进展情况和胎儿状况,让她有安全感。

4.减轻压力:避免给产妇过多的压力,让她在分娩过程中感到轻松和舒适。可以播放轻音乐、提供书籍或杂志来帮助她放松心情。

5.鼓励母亲身份:鼓励产妇积极面对母亲身份,告诉她这是一个充满爱和喜悦的角色。这将有助于减轻产后焦虑和压力。

除了以上方法,还有一些技巧可以帮助产妇更好地应对分娩期的心理变化:

提供个性化的护理方案:根据产妇的个人情况和需求,提供个性化的护理方案。这有助于让产妇感到被关注和照顾。

建立良好的医患关系:医护人员与产妇建立良好的关系,能够让产妇感到安心和舒

适。她们更愿意与医护人员交流自己的感受和需求。

给予正面反馈:对产妇的努力和进步给予积极的反馈,让她感到自己的努力得到了认可和赞赏。这将有助于增强她的自信心和自尊心。

鼓励家属参与:家属的陪伴和支持对产妇来说非常重要。鼓励家属参与分娩过程,与产妇一起度过这个特殊的时期。

总之,分娩期产妇的护理和心理调适是密不可分的。通过生理护理和心理调适的方法,可以给产妇提供一个安全、舒适、愉快的分娩环境,帮助她们顺利度过这个特殊时期。

(作者单位:河北省隆化县医院)

康复护理在骨折患者恢复过程中的重要性

□ 张文静

康复护理在骨折患者的恢复过程中起着至关重要的作用。它不仅可以帮助患者减轻疼痛,加速愈合,而且可以促进患者的功能恢复,提高生活质量。这篇文章将详细介绍康复护理如何帮助骨折患者恢复功能,以及在实施过程中,关键要注意的问题。

一、康复护理的重要性

- 疼痛管理:**康复护理人员可以通过提供专业的疼痛管理策略,如疼痛评估、镇痛药物的使用等,帮助患者减轻疼痛,更好地应对骨折带来的不适。
- 促进愈合:**通过适当的运动和物理治疗,可以帮助患者改善血液循环,促进伤口愈合,减少感染的风险。

3.功能恢复:康复护理可以指导患者进行适当的锻炼,以恢复受影响肢体的功能。这包括肌肉力量的恢复、关节活动度的保持、步态的纠正等。

4.生活质量改善:骨折患者的功能恢复不仅能提高他们的生活质量,还能增强他们的自信心,使他们更积极地面对康复过程。

二、关键要注意的问题

- 早期介入:**康复护理应在骨折发生后尽早介入。早期的康复干预能最大限度地减少功能障碍,提高治疗效果。
- 个体化治疗方案:**每个患者的骨折情况和恢复能力都是不同的,因此,康复护理人员应根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。

3.耐心和坚持:康复过程可能会很漫长,需要患者和护理人员的耐心和坚持。定期的康复训练和持续的健康生活方式是恢复功能的关键。

4.营养管理:良好的营养管理对骨折患者的恢复至关重要。患者应确保摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,以支持骨骼的愈合。

5.并发症预防:康复过程中,可能发生一些并发症,如血栓形成、压疮等。因此,定期的医疗检查和适当的护理预防措施是必不可少的。

三、实施步骤

- 评估:**康复护理人员应对患者进行全面的评估,了解他们的健康状况、骨折类型和恢复能力。

2.制定计划:根据评估结果,为患者制定个性化的康复计划,包括运动方案、物理治疗、营养建议等。

3.执行计划:在医生的指导下,患者和护理人员应共同执行康复计划。定期检查进展,根据需要调整计划。

4.反馈与调整:定期收集患者的反馈,评估康复计划的执行效果。如果需要,对计划进行必要的调整,以确保最佳的恢复效果。

总之,康复护理在骨折患者的恢复过程中起着至关重要的作用。通过早期介入、个体化治疗方案、耐心和坚持等关键步骤,我们可以帮助患者更好地恢复功能,提高生活质量。

(作者单位:四川省广安市广安区人民医院)

产后重塑完美身材的方法

□ 蔡连芬

产后的身材恢复相信是所有妈妈共同担心的问题,由于生产后妈妈们更多的将精力和时间集中在宝宝身上,每天是琐事比较多,因此缺乏充裕的时间进行产后恢复锻炼,这就导致产后身材恢复的黄金期被耽误,只能看着以前的漂亮衣服望而兴叹。但是反观娱乐圈的明星们,往往在产后的短时期内就可以将身材恢复到原来的水平,甚至拥有更加苗条的身材,令大家惊羡不已。那么如何在产后恢复期重塑完美身材呢?首先要充分把握产后身材恢复的黄金期,其次要长期坚持科学锻炼,下面就带大家详细了解一下在产后如何重塑完美身材。

一、什么是产后恢复身材的黄金期

很多新手妈妈往往不知道什么时间是产后恢复身材的黄金期,导致错过最佳的身材恢复时间,在后续重塑身材的过程中往往需要付出更多的努力。那么什么时间是产后恢复身材的黄金期呢?一般来说,产后 40 天左右到产后半年左右的时间就是妈妈们恢复身材的黄金时期。这一阶段内妈妈们可以先从温和和无刺激的运动开始做起,逐步加大

运动强度和运动量,长期坚持下来,就可以实现重塑完美身材的梦想。需要提醒新手妈妈的是,如果是顺产,则在产后 4 周左右的时间,就可以开始尝试一些腰腹恢复运动;如果是剖腹产,则在产后 6 周左右才能开始尝试腰腹恢复运动,当然一切以个人身体状况为准,若身体条件不允许,可以适当延后。

二、如何在产后重塑完美身材

- 腹式呼吸:**屈膝使腰部完全放松贴合于床面,吸气时舌头顶住上颚,鼻子吸气,肚子鼓起,呼气时用嘴呼气肚子凹瘪。每次做 15 个,做 3 组。该动作的目的是调动胸廓、腹肌、盆底肌,使这些肌肉启动,如果这些肌肉不能被很好的利用的话,腹直肌分离的情况会一直存在,也就无法达到恢复身材的目的。
- 死虫式:**首先在瑜伽垫上保持仰卧状态,将腰椎紧贴瑜伽垫,然后逐渐将双腿抬起来,使大腿与地面保持垂直状态,小腿与地面保持平行状态,双壁向上举起来。在整个过程中全程要使腰腹部保持收紧的状态,同时腰腹部要保持发力状态。需要注意的是,在整个过程中可感觉到大腿前侧有轻微的发力感,

这属于正常现象,不必在意。一般来说,整套动作视个人身体状况保持 15~30 秒为 1 组,每次完成 3 组即可。

3.手膝对抗:首先在瑜伽垫上保持仰卧状态,然后将腿慢慢抬起,使大腿与瑜伽垫保持垂直状态,小腿与瑜伽垫保持平行状态,最后将双手放在膝盖部位,手、膝盖以及腰腹部保持发力状态,保持不动。整套动作视个人身体状况保持 15~20 秒为 1 组,每天完成 3 组即可。

4.臀桥:首先在瑜伽垫上保持仰卧位,将双手平放在身体两侧,手心向上,或者将双手叠放在胸口位置,双脚抬起尽可能的靠近臀部位置,两膝夹紧,臀部保持发力状态,双脚用力向下压,将身体向上拱起,腹部向下压,依靠脚和双肩将身体支撑起来,使身体和腿保持一条线上,此状态保持 2~3 秒后,即可慢慢恢复到初始位置。该动作视个人身体状态每组做 10~12 次,每天做 3 组即可。这套动作在经过一段时间适应后,可以尝试加强为单腿臀桥,同时运动量也可适当加大,每组可增加至 12~15

次,每天可增加至 5 组。

5.四点支撑体旋:四点支撑跪位,对侧手脚伸出去保持 3 秒,而后肘膝相碰保持 3 秒,回到四点支撑位,注意在做动作的过程中躯干尽量保持稳定,注意不要塌腰。此套动作每组做 8 次,每天完成 2 组即可。

6.放松:上面 5 套动作做完之后,各位妈妈们千万不要着急休息,运动完之后要进行放松,建议可以利用泡沫筋膜棒进行拉伸、放松,通过充分的拉伸运动可以有效缓解改善肌肉酸痛的情况,同时促进全身血液循环,有助于加快身体恢复,增强身体的柔韧性,防止肌肉僵硬,可以有效降低运动过程中的发现。

产后身材恢复是一个长期的过程,各位妈妈们要长期坚持,不可三天打鱼两天晒网,只有持续坚持运动锻炼,才能早日恢复魔鬼身材。此外需要提醒大家的是,上述的这些训练恢复动作适合在产后没有明显症状的妈妈们,若产后出现脱垂等相关不良症状的,应先以身体健康为主,先去医院接受检查治疗,待身体恢复后,在进行产后身材恢复训练。

(作者单位:平南县人民医院)