

# 宫颈炎的六大预警信号

□ 冯朝影

宫颈炎是妇科常见疾病之一，通常由病原体感染引起，主要表现为宫颈红肿、脓性分泌物等症状。了解宫颈炎的六大预警信号，有助于及时发现病情，采取有效的护理措施，促进康复。下面将详细介绍宫颈炎的六大预警信号及相应的护理全攻略。

## 一、预警信号 1: 异常阴道分泌物

宫颈炎患者可能出现异常阴道分泌物，如白带增多、颜色异常、有异味等。此时应及时就医，进行相关检查，以便及早发现病情。

护理攻略：保持外阴清洁，勤换内裤；避免使用刺激性的洗液或肥皂水清洗外阴；加强营养，提高身体免疫力；适当休息，避免过度劳累。

## 二、预警信号 2: 下腹疼痛

宫颈炎患者可能出现下腹疼痛、腰酸等症状。如果疼痛持续时间较长或加剧，应及时就医。

护理攻略：注意休息，避免剧烈运动；保持心情舒畅，避免情绪紧张；适当进行热敷或按摩，缓解疼痛；注意饮食调理，避免辛辣刺激食物。

## 三、预警信号 3: 同房出血

宫颈炎患者可能出现同房时出血，此时应及时就医。

护理攻略：同房时注意力度，避免过度刺激宫颈；保持外阴清洁，避免感染；定期进行妇科检查，及早发现病情。

## 四、预警信号 4: 妇科检查时宫颈充血

妇科检查时发现宫颈充血，可能提示宫颈炎。此时应积极配合医生治疗，遵医嘱进行护理。

护理攻略：保持外阴清洁，避免感染；遵医嘱进行药物治疗或物理治疗；定期复查，了解病情恢复情况。

## 五、预警信号 5: 病原体感染

宫颈炎通常由病原体感染引起，常见的病原体包括细菌、真菌、支原体等。如发现身体不适，应及时就医，接受相关检查和治疗。

护理攻略：注意个人卫生，勤换内裤；避免不洁性行为；加强营养，提高身体抵抗力；遵医嘱进行治疗和护理。

## 六、预警信号 6: 病情加重迹象

宫颈炎患者可能出现病情加重的迹象，如分泌物增多、异味加重、下腹痛加剧等。此时应及时就医，调整治疗方案。

护理攻略：遵医嘱进行治疗和护理；定期复查，了解病情恢复情况；保持良好的心态，积极配合治疗。

总之，了解宫颈炎的六大预警信号及相应的护理全攻略非常重要。在日常生活中，女性应注意个人卫生、加强营养、避免不洁性行为等措施，以预防宫颈炎的发生。如出现异常症状，应及时就医，接受相关检查和治疗。同时，遵医嘱进行护理，促进康复。

(作者单位：河北省保定市第六医院)

# 老年精神科患者的认知训练与康复治疗方法

□ 孙诗倩

随着人口老龄化的加速，老年精神科患者的人数也在不断增加。这些患者通常面临着记忆力减退、注意力不集中、思维迟缓、生活自理能力下降等问题，这些问题不仅影响了他们的生活质量，也给家庭和社会带来了沉重的负担。因此，认知训练和康复治疗对于老年精神科患者的康复至关重要。本文将介绍几种常见的认知训练和康复治疗方法。

## 一、认知训练

认知训练是一种通过规范的训练和测评来提高患者认知能力的方法，包括注意力、记忆力、思考速度、判断力等。认知训练还可以

配合有氧运动、物理治疗、心理治疗等非药物治疗改善患者的认知功能。其中，物理治疗可以通过经颅磁刺激改善认知功能，也可以通过脑电生物反馈治疗改善患者的焦虑情绪；心理治疗则可以通过认知行为治疗来帮助患者改正不良的行为和信念，提高自信心和自我管理能力。

## 二、康复治疗方法

1. 药物治疗：药物治疗是老年精神科患者常用的治疗方法之一，可以改善患者的精神症状和认知障碍。但是，药物治疗需要遵循一定的原则，如根据患者的病情和身体状况选择合适的药物，避免药物相互作用和不良

反应等。同时，药物治疗需要长期坚持，不能随意停药或更换药物。

2. 音乐疗法：音乐疗法是一种通过音乐来改善患者情绪和认知能力的方法。通过聆听、演奏、创作音乐等方式，可以帮助患者放松身心，提高注意力和记忆力。同时，音乐疗法还可以增强患者的自信心和自我管理能力，提高生活质量。

3. 社交互动：社交互动是促进患者康复的重要手段之一。通过与家人、朋友和社区的互动，患者可以获得更多的关爱和支持，增强社交能力和自信心。同时，社交互动还可以促进患者的心理健康和认知能力的发展。

4. 健康生活方式：健康生活方式是促进患者康复的基础。通过合理的饮食、适量的运动、充足的睡眠等措施，可以帮助患者保持身体健康和精神愉悦。同时，健康的生活方式还可以提高患者的免疫力和抵抗力，减少疾病的发生和复发。

总之，认知训练和康复治疗对于老年精神科患者的康复至关重要。通过药物治疗、音乐疗法、社交互动和健康生活方式等手段的综合应用，可以帮助患者提高认知能力、增强自信心和生活质量，同时也为家庭和社会减轻了负担。

(作者单位：四川省眉山市精神卫生中心(眉山市东坡区精神病医院))

# 输血治疗，你了解多少

□ 段锦

输血治疗是指在医疗实践中，通过输注血液制品来补充或恢复患者的血液容量、血液成分和免疫功能的治疗方法。作为一种重要的治疗手段，输血在许多情况下挽救了患者的生命，但同时也存在一定的风险和并发症。以下将为您详细介绍输血治疗的相关知识。

## 一、输血的目的和适应症

输血治疗的主要目的包括补充血容量、改善组织缺氧、纠正酸中毒、提高机体免疫力等。在以下情况下，输血可能是必要的：患者因大量失血需要补充血液容量；患者需要增加免疫力和抗感染能力；患者因严重组织缺氧需要改善微循环。输血的适应症包括各种原因引起的贫血、出血、手术和危重患者的急救等。

## 二、输血的并发症

输血过程中可能出现多种并发症，包括发热、过敏、溶血、凝血、感染等疾

病。发热和过敏反应是常见的输血并发症，而溶血反应是最严重的输血并发症之一，可能导致急性肾损伤和生命危险。此外，输血还可能引起凝血异常、传染病传播等风险。因此，在输血前必须对血液进行严格的质量控制和检测，确保血液的安全和无污染。

## 三、输血制品的类型和选择

输血制品包括全血、红细胞悬液、血小板、血浆和白蛋白等。红细胞悬液是最常用的输血制品，用于补充红细胞，提高血液携氧能力。血小板输注可用于预防和治疗血小板减少症患者出血症状。血浆主要用于补充凝血因子和蛋白质，改善凝血功能。白蛋白则主要用于纠正低蛋白血症和维持水分平衡。根据患者的病情和输血目的，选择合适的输血制品至关重要。

## 四、输血过程注意事项

在输血过程中，患者应保持放松，避

免过度紧张和运动，以免影响输血效果。同时，医护人员应密切关注患者的生命体征和输血反应，如有异常情况应及时处理。输血时应缓慢滴注，避免一次性大量输入血液，以免引起不适和不良反应。此外，输血前应进行严格的血液检测和质量控制，确保血液的安全和无污染。

总之，输血治疗是一种重要的治疗方法，但在使用过程中存在一定的风险和并发症。为了减少这些风险，我们需要确保血液的来源和质量，进行严格的检测和控制，并在输血过程中密切关注患者的身体状况。同时，了解输血制品的类型和选择，根据患者的病情和输血目的选择合适的制品，也是至关重要的。如有任何不适症状出现，应及时就医并告知医生输血史，以便医生进行诊断和治疗。

(作者单位：河北省廊坊市中医医院)

当我们走进医院的超声检查室，可能会对那台看似普通却蕴含着巨大奥秘的超声仪器充满好奇。超声医学，正以其独特的魅力，为医疗诊断和治疗开启一扇神奇的大门。

超声医学的核心奥秘在于超声波的运用。超声波是一种人类无法听到的声波，它具有能够穿透人体组织并在不同界面产生反射的特性。通过发射和接收这些声波，仪器能够将反射信息转化为图像，从而呈现出人体内部的结构和状态。

在妇产科领域，超声医学的应用至关重要。从怀孕早期确认胚胎的存在和位置，到后续监测胎儿的生长发育、观察胎位等，都离不开超声。它让准妈妈们可以提前“看见”宝宝的模样，了解宝宝的健康状况，为新生命的到来做好充分准备。

对于心脏疾病的诊断，超声也功不可没。它能够清晰地显示心脏的腔室大小、心肌厚度、瓣膜活动等情况。医生借此可以准确判断心脏是否存在结构异常、功能障碍等问题，为治疗方案的制定提供关键依据。

在腹部检查中，超声能够帮助发现肝脏、胆囊、胰腺、脾脏等器官的病变，如肿瘤、结石、炎症等。其非侵入性和实时成像的特点，使得患者能够相对轻松地接受检查。

除了诊断，超声医学在治疗方面也有着广泛应用。例如，在超声引导下进行一些微创手术，医生能够更加精准地定位病变部位，减少对周围组织的损伤。此外，超声还可用于肿瘤的局部治疗，通过聚焦超声能量来破坏肿瘤组织。

超声医学的优势显而易见。它安全无害，没有辐射之忧，无论是孕妇还是普通患者都能放心使用。而且，它可以快速提供图像和诊断结果，有助于及时采取治疗措施。

然而，超声医学也并非毫无局限性。它的成像质量可能会受到一些因素的影响，比如患者体内的气体、肥胖程度等。但随着技术的不断进步，这些问题正在逐步得到改善。

随着科技的不断发展，超声医学也在不断创新和拓展。新的超声技术和设备不断涌现，为医疗领域带来更多的可能性。从三维超声到四维超声，从常规超声到弹性成像等，超声医学正朝着更加精准、高效的方向前进。

总之，超声医学以其独特的奥秘和广泛的应用，成为了现代医学中不可或缺的一部分。它就像一双神奇的眼睛，帮助医生洞察人体内部的秘密，为患者的健康保驾护航。让我们一同期待超声医学在未来继续绽放光彩，为人类的健康事业作出更大的贡献。

(作者单位：河北以岭医院)

## 超声医学的原理与应用

□ 程森

# 肛周脓肿患者的护理建议

□ 郭文娟

在医学领域，肛周脓肿是一种非常常见的疾病，给患者带来了极大的痛苦和不便。对于患有肛周脓肿的患者来说，正确的护理和治疗至关重要。今天，我们将深入探讨肛周脓肿患者的护理建议，帮助患者更好地面对这一困扰。以下是一些肛周脓肿患者的护理建议：

## 一、保持清洁卫生

1. 排便后及时清洁：排便后，用温水或抗菌肥皂轻轻清洗肛门及周围区域，以减少细菌滋生。

2. 定期洗澡换洗内裤：保持个人卫生，定期洗澡并更换衣物，以减少感染机会。

3. 避免使用过紧的卫生用品：使用透气性良好、尺寸合适的卫生巾或尿布，避免过度摩擦肛门区域。

## 二、合理饮食

1. 饮食均衡：保持饮食均衡，多吃富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、粗粮等，以保持大便通畅。

2. 避免刺激性食物：避免食用刺激性食物，如辛辣、酸辣、油腻等，以免刺激肛门区域，加重症状。

## 三、适当休息与活动

1. 保持充足休息：肛周脓肿急性期，应适当休息，避免剧烈运动和重体力劳动，以免加重症状。

2. 适当坐浴和运动：在病情允许的情况下，适当进行温水坐浴和适当的运动，有助于促进血液循环，缓解症状。

## 四、药物治疗

1. 使用抗生素：在医生的指导下使用抗生素药物，以控制感染。

2. 遵医嘱使用外用药物：在医生的指导下使用外用药物，如消炎药膏、止痛药膏等，以缓解症状。

## 五、心理调适

1. 保持积极心态：肛周脓肿是一种常见疾病，大多数患者可以通过及时治疗 and 护理得到康复。患者应保持积极的心态，相信自己能够战胜疾病。

2. 寻求心理支持：如有需要，可寻求家人、朋友的帮助和支持，或咨询心理医生获得心理支持。

## 六、预防措施

1. 增强身体免疫力：适当参加体育锻炼，增强身体免疫力，有助于预防感染。

2. 避免不洁性行为：避免不洁性行为，以减少感染途径。

3. 定期检查：有肛门周围不适症状的人应定期进行肛门检查，及早发现肛周疾病，防止肛周脓肿的发生。

总之，肛周脓肿患者的护理建议包括保持清洁卫生、合理饮食、适当休息与活动、遵医嘱使用药物治疗、保持积极心态并寻求心理支持等。患者在接受医生治疗的同时，采取这些护理措施有助于缓解症状、促进康复并预防并发症的发生。此外，肛周脓肿患者应避免抓挠、挤压脓肿部位，以免加重感染和症状。如有任何疑虑或需要帮助，请及时就医并咨询专业医生的建议。

(作者单位：河北省盐山县寿甫中医医院)