

# 宫颈疾病的筛查与预防措施

□ 赵倩

宫颈疾病是女性常见的健康问题,包括宫颈炎、宫颈病变、宫颈癌等。这些疾病可能会对女性的生殖健康造成严重的影响,因此及时进行筛查和预防是非常重要的。本文将介绍宫颈疾病的筛查方法和预防措施,帮助女性更好地保护自己的健康。

## 一、宫颈疾病的筛查

1. 宫颈细胞学检查:这是最基本的宫颈筛查方法,通过采集宫颈细胞进行化验,以检查是否有异常细胞。细胞学检查是筛查宫颈癌前病变和早期宫颈癌的常用方法。

2. HPV 检测:HPV 病毒是引起宫颈癌的主要原因,因此 HPV 检测对于宫颈疾病的筛查也非常重要。通过检测分泌物中的 HPV 病毒,可以早期发现感染。

3. 阴道镜检查:阴道镜检查是妇科常用检查方法之一。阴道镜检查是将充分暴露的阴道和子宫颈光学放大 5-40 倍,直接观察这些部位的血管形态和上皮结构,以发现与癌相关的病变,对可疑部位进行定点活检。阴道镜检查也用于外阴、会阴及肛周皮肤相应病变的观察。检查过程中通过醋酸试验及碘试验,发现染色异常图像部位或可疑病变部位,以便医生观察判断以及取材活检送病理检查。

4. 宫颈活检:在细胞学检查、HPV 检测和阴道镜检查阳性时,医生可能会进行宫颈活检,即取出宫颈组织进行病理检查,以确定是否存在宫颈癌前病变或早期宫颈癌。

## 二、预防措施

1. 健康生活方式:保持健康的生活方式,

如均衡饮食、适度运动、充足睡眠等,可以提高身体免疫力,减少宫颈疾病的发生。

2. 定期筛查:女性应该按照医生的建议,定期进行宫颈筛查,以确保及时发现任何异常。

3. 避免不洁性行为:不洁性行为是引起宫颈疾病的主要原因之一。女性应该与固定伴侣保持健康的关系,避免与多人发生性行为,以减少感染风险。

4. 保持外阴清洁:保持外阴清洁是预防宫颈疾病的重要措施。女性应该每天用温水清洗外阴,避免使用刺激性的洗液和护理产品。

5. 避免吸烟和过量饮酒:吸烟和过量饮酒会降低身体免疫力,增加宫颈疾病的风险。女性应该戒烟限酒,以保护自己的健康。

6. 定期进行妇科检查:除了宫颈筛查外,女性还应该定期进行妇科检查,以便及早发现任何异常。

7. 了解相关知识:女性应该了解宫颈疾病的常识和预防措施,以便更好地保护自己的健康。可以通过阅读相关书籍、咨询医生、参加健康讲座等方式获取知识。

本文介绍了宫颈疾病的筛查方法和预防措施,包括宫颈细胞学检查、HPV 检测、必要时阴道镜检查及宫颈活检、健康生活方式、定期筛查、避免不洁性行为、保持外阴清洁、避免吸烟和过量饮酒、定期进行妇科检查、了解相关知识等。希望女性能够认真对待这些措施,保护自己的健康。

(作者单位:河北省保定市妇幼保健院)

# 咽喉肿痛的中医调理方法

□ 王素珍

咽喉肿痛是一种常见的症状,可能由外感风热、肺胃热盛、阴虚火旺等多种原因引起。在中医理论中,咽喉肿痛的治疗需要根据患者的体质和病情进行个性化的调理。下面将介绍一些中医调理咽喉肿痛的方法,帮助患者缓解不适,促进康复。

对于外感风热和肺胃热盛引起的咽喉肿痛,中医主张清热泻火。常用的清热解毒中药包括金银花、连翘、蒲公英等。这些药物能够疏散风热、清除体内的热邪,从而缓解咽喉肿痛的症状。在服用这些中药时,患者需遵医嘱,按剂量服用,以免过量引起不良反应。

其次,对于阴虚火旺引起的咽喉肿痛,中

医主张滋阴润燥。麦冬、百合、玉竹等中药具有滋阴作用,能够滋养阴液、润燥降火,从而缓解咽喉肿痛。同样,患者需要在专业医生的指导下使用这些药物,以确保安全有效。

无论何种原因引起的咽喉肿痛,中医都强调调和咽解毒。板蓝根、射干、马勃等中药具有利咽解毒作用,能够直接作用于咽喉部位,缓解炎症,促进咽喉黏膜的修复。这些中药在治疗咽喉肿痛时,往往与其他药物配合使用,以达到更好的治疗效果。

除了药物治疗外,中医还推荐一些非药物调理方法。例如,穴位针灸是中医特色疗法之一,咽喉肿痛通常可以选择针灸太溪穴、商阳穴、尺泽穴等穴位,可以起到清热泻火、消

痰散结的作用。咽喉肿痛一般是虚火上炎、实热、风热所致,而针灸具有调节阴阳、疏通经络的治疗效果,但是建议在出现咽喉肿痛后,尽快到正规的中医医院进行辨证论治,并找专业的针灸科医师进行治疗。咽喉局部外敷也是一种有效的中医调理方法。选用具有清热解暑作用的药膏,如三黄软膏,均匀涂抹于颈部淋巴结处,能够辅助缓解咽喉肿痛。药膏的使用应遵循医生建议,避免过量使用导致不良反应。

在日常生活中,患者还可以采取一些自我调理措施来缓解咽喉肿痛。例如,保持饮食清淡,避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,以免加重病情。同时,增加水分摄入,保持喉部湿

润,有助于缓解咽喉不适。此外,保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累,也有助于提高身体免疫力,促进病情恢复。

总之,中医调理咽喉肿痛的方法多种多样,包括药物治疗、非药物调理和自我调理等方面。患者应根据自身病情和体质选择合适的调理方法,并在专业医生的指导下进行治疗。同时,保持良好的生活习惯和作息规律,也有助于缓解咽喉肿痛,促进身体健康。对于症状严重或持续不减的患者,建议及时就医,以便得到专业的诊断和治疗。在就医过程中,患者应向医生详细描述病情和症状,以便医生制定个性化的治疗方案。

(作者单位:河北省固安县中医院)

# 压疮的成因、预防措施及处理方法

□ 张美佳

在医学领域,压疮是一种常见但又容易被忽视的问题。它往往发生在长期卧床或坐着的病患身上,给患者带来痛苦和并发症。然而,要战胜压疮并非没有秘密武器可言。今天,让我们一起深入探讨压疮的防患未然之道,揭秘战胜压疮的秘密武器。

## 一、什么是压疮

压疮,也被称为褥疮或压力性溃疡,是由于身体长时间受到压迫,导致局部组织缺血、缺氧、营养不良而引起的皮肤组织损伤。常见于长期卧床或残疾人士,是护理工作中常见的挑战。

## 二、压疮的形成原因

1. 长时间压迫:身体某部位长时间受到压迫,如坐、卧、睡等姿势不变,导致局部皮肤

缺血缺氧,引发炎症和坏死。

2. 摩擦力:衣物、床单等摩擦力过大,可能导致皮肤擦伤。

3. 营养不良:身体缺乏足够的营养,皮肤组织无法正常修复,容易受损。

## 三、防患未然的秘密武器

1. 定时更换体位:每两小时至少为患者更换一次体位,避免长时间压迫同一部位。

2. 减压设备:使用减压垫、气垫床等设备,有效减轻身体压力。

3. 合理使用支撑物:在必要时使用适当的支撑物,如软枕、垫子等,为受压部位提供支撑。

4. 保持皮肤清洁:定期为患者清洁皮肤,避免皮肤干燥和破损。

5. 营养补充:提供足够的营养,包括高蛋

白、高维生素的食物,以增强皮肤抵抗力。

6. 避免摩擦力:选择柔软、光滑的衣物和床单,避免摩擦力对皮肤的伤害。

7. 定期检查:定期检查患者的皮肤状况,及早发现并处理压疮的潜在风险。

8. 健康教育:对患者及其照顾者进行压疮预防知识的教育,提高预防意识。

## 四、发生压疮后的处理

如果压疮已经发生,首先要停止任何可能导致皮肤进一步受损的行为,如过度压迫、摩擦等。然后根据皮肤受损程度采取相应的处理措施,如消毒、消炎、包扎等。如果压疮严重,可能需要寻求医疗专业人士的帮助。

## 五、战胜压疮的信心与耐心

压疮的预防和护理需要耐心和信心。尽

管压疮的预防工作可能较为繁琐,但只要坚持定时更换体位、使用减压设备、保持皮肤清洁和提供足够的营养等措施,就有可能有效预防压疮的发生。同时,要保持乐观的心态,相信通过医护人员的专业指导和患者的积极配合,压疮问题一定能够得到妥善解决。

总之,战胜压疮需要防患未然和正确处理相结合。通过了解压疮的形成原因和采取相应的预防措施,我们可以有效降低压疮的发生率。一旦发生压疮,也要及时寻求专业帮助,采取适当的处理措施。保持信心和耐心,积极应对压疮问题,相信我们一定能够战胜这一挑战。

作者单位:河北省遵化市第二医院(遵化市妇幼保健院)

# 甲状腺疾病的常见类型及症状

□ 张国辉

甲状腺,作为人体内分泌系统中的重要腺体,主要是靠分泌甲状腺激素发挥作用,甲状腺激素是广泛用于调节机体的生长发育、新陈代谢等多种功能。然而,当甲状腺功能出现异常时,就会引发一系列甲状腺疾病。这些疾病种类繁多,症状各异,但及时了解和识别这些症状对于早期治疗至关重要。以下将介绍几种常见的甲状腺疾病及其典型症状。

## 1. 甲状腺肿

甲状腺肿是指甲状腺体积增大,多由甲状腺上皮细胞增生引起。单纯甲状腺肿,也称为非毒性甲状腺肿,通常不伴有甲状腺功能异常,多发于女性,尤其是碘缺乏地区。患者早期可能无明显症状,但随着病情发展,可能

出现颈部肿胀、咽喉有紧缩感、咳嗽等症状。

## 2. 甲状腺功能亢进症(甲亢)

甲亢是由于甲状腺腺体本身产生过多甲状腺激素而引起的疾病。其主要症状包括心慌、易激动、易饥饿、怕热、出汗多、体重减轻、手抖等。多数患者还伴有突眼、眼睑水肿、视力减退等症状。甲亢的治疗包括药物治疗(如甲巯咪唑、丙硫氧嘧啶)和手术治疗,具体方法需根据患者病情和医生建议确定。

## 3. 甲状腺功能减退症(甲减)

与甲亢相反,甲减是由于甲状腺激素合成及分泌不足或甲状腺激素抵抗引起的疾病。患者主要症状包括厌食、便秘、情绪淡漠、全身乏力、畏寒、嗜睡、智力低下、反应迟钝、

低体温、呼吸减慢、血压下降等。严重者可出现昏迷、休克、肾功能衰竭。甲减的治疗主要是口服甲状腺片或左甲状腺素,以补充体内缺乏的甲状腺激素。

## 4. 甲状腺炎

甲状腺炎是一类与自身免疫、病毒感染、细菌感染等因素有关的甲状腺疾病。其主要症状为甲状腺肿大,可伴有局部疼痛。亚急性甲状腺炎是一种自限性疾病,一般不遗留甲状腺功能减退症。而自身免疫性甲状腺炎,如产后甲状腺炎,则与自身免疫反应有关,需根据病情进行对症治疗。

## 5. 甲状腺结节

甲状腺结节是甲状腺内出现的肿块,可由多种原因引起,如正常甲状腺组织过度增

生、退行性变、遗传、炎症等。大多数甲状腺结节无明显症状,且甲状腺功能正常。然而,当结节体积过大时,可能压迫食管和气管,导致吞咽困难、呼吸急促等症状。此外,部分结节存在恶变风险,需根据医生建议进行进一步检查和治疗。

甲状腺疾病种类繁多,症状各异。了解这些疾病的常见类型及其症状,有助于我们及时发现并就医治疗。在日常生活中,我们也应关注甲状腺健康,保持合理的碘摄入,定期进行体检,以预防甲状腺疾病的发生。如果出现上述症状,应及时就医检查,遵医嘱规范治疗。

(作者单位:河北省廊坊市广阳区北旺镇卫生院)