

妇科体检的重要性及操作流程

□ 桂莎莎

妇科体检是每位女性保持健康的重要手段,通过定期的妇科体检,可以及时发现和预防妇科疾病,保障女性的生殖健康。本文将介绍妇科体检的重要性和标准的操作流程,帮助女性读者了解和重视这一重要健康检查。

一、妇科体检的重要性

1、早期发现疾病:比如宫颈癌和乳腺癌等严重疾病,如果能够在早期发现,治愈率会大大提高,治疗过程也相对简单和经济。此外,卵巢癌等疾病由于早期症状不明显,通过常规体检可以及时发现,避免病情恶化。

2、预防和管理疾病:通过定期的妇科体检,医生能够及时发现女性体内的异常情况,从而采取适当的预防措施或早期干预。例如,发现某些炎症或感染,可以及早治疗,防止其发展为慢性疾病。对于已经确诊的疾病,通过定期体检可以有效监控病情,调整治疗方案,保持病情稳定。

3、促进整体健康:妇科体检不仅仅局限于生殖系统的检查,还包括乳腺、盆腔等多个方面的检查。这些全面的检查有助于医生全面评估女性的健康状况,发现潜在的健康隐患。此外,妇科体检还能提供健康生活方式的建议,帮助女性在日常生活中保持良好的健康状态。

康状态。

二、妇科体检的操作流程

1、预约与准备:在进行妇科体检之前,女性需要提前预约,以确保有充足的时间进行详细检查。根据医生的建议,女性在检查前需要做好一些准备工作,例如避免在月经期间进行检查,因为这可能会影响结果的准确性。此外,还应保持外阴清洁,避免使用阴道药物或其他干扰检查的物品。

2、病史询问:体检开始时,医生会详细询问患者的病史,包括月经史、性生活史、避孕史以及既往疾病和手术史。这些信息有助于医生全面了解患者的健康状况,从而制定合理的检查方案。

3、体格检查:体格检查是妇科体检的基础,包括全身检查和局部检查。在全身检查中,医生会测量患者的体温、血压、心率等基本生命体征,以评估整体健康状况。局部检查则重点检查乳房和盆腔,通过触诊和视诊发现可能存在的异常情况。

4、乳房检查:医生会通过视诊和触诊检查乳房有无肿块、皮肤变化等异常情况。另外,女性应定期自检,并在发现异常时及时就医。乳房检查能够及早发现乳腺增生、乳腺

炎症甚至乳腺癌等疾病。

5、盆腔检查:盆腔检查主要检查外阴、阴道、子宫、卵巢、输卵管和卵巢等部位。医生会使用窥器检查阴道和子宫的健康状况,并进行双合诊或三合诊检查子宫、输卵管和卵巢的大小、形状和位置。盆腔检查可以帮助发现子宫肌瘤、卵巢囊肿等疾病,是妇科体检的关键环节之一。

6、实验室检查:实验室检查包括常规的血液检查、尿液检查和阴道分泌物检查等。这些检查可以帮助医生进一步了解患者的健康状况,发现潜在的问题。例如,通过血液检查可以检测出炎症指标及肿瘤指标,宫颈刮片检查可以帮助检测宫颈癌前病变,通过尿液检查可以发现泌尿系统的问题,而阴道分泌物检查则可以检测出感染情况。

7、影像学检查:根据需要,医生可能会建议进行超声检查、X光检查或其他影像学检查,以更清楚地了解生殖系统的健康状况。超声检查可以帮助观察子宫和卵巢的结构,发现潜在的病变。X光检查通常用于乳房的详细检查,有助于早期发现乳腺疾病。

8、特殊检查:如果在常规检查中发现异常,医生可能会建议进行进一步的特殊检查。

例如阴道镜检查可以详细观察阴道和子宫颈的异常情况,而活组织检查则可以通过取样进行病理分析,确定疾病的性质。

三、体检后的注意事项

1、定期复查:根据医生的建议,女性应定期进行妇科体检,以便及时发现和处理健康问题。不同年龄段的女性需要根据自身情况制定合理的体检计划,确保身体健康得到持续监测和维护。

2、健康生活方式:体检后,女性应保持健康的生活方式,包括均衡饮食、适量运动、避免不良生活习惯等。养成良好的生活习惯有助于增强身体的免疫力,预防各种疾病的发生。同时,还应注意心理健康,保持乐观积极的心态。

3、及时就医:女性应对自身的健康状况保持警觉,发现问题及时向医生咨询,避免延误病情的最佳治疗时间。

总之,通过定期体检,女性可以及时发现和预防疾病,保障自身的生殖健康和整体健康。希望女性朋友能更好地了解妇科体检的重要性及操作流程,并鼓励大家积极进行定期体检,关注自身健康。

(作者单位:广西桂林市人民医院)

老年人用药的注意事项

□ 江蓓

随着人口老龄化的加剧,越来越多的老年人需要使用药物来维持健康和生活质量。然而,老年人用药需格外小心,因为他们的身体状况较为特殊,药物代谢和反应也与年轻人有所不同。本文将介绍老年人用药的注意事项,包括药物选择、剂量调整、药物相互作用以及药物管理等方面,以帮助老年人及其家属安全有效地使用药物。

一、药物选择

1、避免不必要的药物:老年人常常患有多种慢性疾病,容易出现多药共用的情况。然而,不必要的药物不仅增加了经济负担,还可能导致药物相互作用和不良反应。因此,在选择药物时,医生应尽量避免不必要的药物,只开具对患者确有益处的药物。

2、选择副作用小的药物:老年人的身体功能下降,对药物的耐受性较低,容易出现不良反应。因此,在选择药物时,应尽量选择副作用较小的药物。同时,医生应仔细评估药物的风险与收益,避免使用高风险药物。

3、考虑老年人常见的健康问题:老年人常见的健康问题,如高血压、糖尿病、心脏病等,在选择药物时应特别注意。高血压患者应

避免使用可能引起低血压的药物,而糖尿病患者应避免使用可能影响血糖控制的药物。

二、剂量调整

1、个体化剂量:老年人的药物代谢能力下降,对药物的敏感性增加。因此,在用药时应根据个体的具体情况调整剂量,避免使用标准剂量。医生应根据患者的年龄、体重、肝肾功能等因素,制定个体化的用药方案。

2、慢慢增加剂量:为了避免药物的不良反应,老年人用药时应采用低起始剂量,逐步增加的原则。医生可以先使用小剂量药物,观察患者的反应,然后根据需要逐渐增加剂量,直到达到治疗效果。

3、定期监测药物浓度:老年人用药期间,医生应定期监测药物的血药浓度,以确保药物在体内的浓度在安全有效的范围内。这样可以及时调整剂量,避免药物过量或不足。

三、药物相互作用

1、了解药物相互作用:老年人常常同时服用多种药物,容易出现药物相互作用,导致药效增强或减弱,甚至出现不良反应。因此,医生和患者应了解所用药物的相互作用情况,避免使用可能产生严重相互作用的药物

组合。老年人及其家属应在就诊时告知医生所有正在使用的药物,包括处方药、非处方药和保健品,以便医生全面评估药物相互作用的风险,制定安全的用药方案。

2、避免自我加药:老年人应避免自行增加或减少药物剂量,特别是未经医生允许的情况下。因为自行调整药物可能导致药物相互作用和不良反应,影响治疗效果。老年人及其家属应严格按照医生的处方用药,不随意调整剂量和频率。同时,如果老年人在用药过程中出现不适,应及时与医生联系,避免自行停药或换药,以免引起不必要的健康风险。

3、定期复查药物清单:老年人用药时,应定期复查药物清单,确保所用药物仍然适合当前的健康状况。医生应根据患者的健康变化,及时调整药物方案,避免不必要的药物相互作用。老年人及其家属应定期与医生沟通,提供最新的健康信息和用药情况,帮助医生准确评估药物的效果和安全性,及时调整用药方案,确保治疗的有效性和安全性。

四、药物管理

1、记录用药情况:老年人或其家属应养成记录用药情况的习惯,包括药物名称、剂

量、服用时间和不良反应等。这样可以帮助医生了解患者的用药情况,及时调整用药方案。记录用药情况还可以帮助老年人及其家属更好地管理药物,避免漏服或重复服药,确保用药的准确性和安全性。

2、使用药盒或提醒装置:为了避免忘记服药或重复用药,老年人可以使用药盒或提醒装置。这些装置可以帮助老年人按时按量服药,提高用药的依从性和安全性。

3、定期随访:老年人用药期间,医生应定期进行随访,了解患者的用药效果和和不良反应,及时调整用药方案。家属也应积极配合医生的随访工作,确保老年人安全用药。

综上所述,老年人用药需要特别谨慎,因为他们的身体状况较为特殊,药物代谢和反应也与年轻人有所不同。通过合理选择药物、个体化调整剂量、了解药物相互作用以及有效管理药物,老年人及其家属可以最大限度地提高用药的安全性和有效性。希望老年人及其家属能够正确使用药物,更好地维护健康和生活方式。

(作者单位:广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)

输尿管结石患者的日常注意事项

□ 李明强

经历过输尿管结石的患者朋友,说起来都是一把辛酸泪。40多岁的陈先生(化名)确诊了输尿管结石,体验了一把结石痛。治疗期间,他不由得在朋友圈感慨道:“从来没有这么痛过,真的很疼,一点也不夸张,只有经历了的人才知道有多痛,持续性绞痛,难受的要死要活”。近年来,输尿管结石的发病率存在升高的趋势,很多朋友对输尿管结石也表现出担心和焦虑。身体里“长石头”应该怎么应对?我们应该如何避免跟它扯上关系?对于输尿管结石,关键在于重视预防,积极进行治疗。下面,我们就来具体了解下。

一、什么是输尿管结石

输尿管结石是生活中很常见的一个急腹症,多为单侧结石,而且结石成分同肾结石类似。输尿管结石多发生于中年人群,且男性发病率高于女性发病率。输尿管结石一般是肾结石向下移动进入输尿管后形成的,结石在下降过程中,可能短期经过输尿管即可自行排出,也可能长期嵌顿在输尿管狭窄处,由于嵌顿的影响,能够造成输尿管痉挛,从而产生肾绞痛。

二、输尿管结石容易发生在哪些部位

输尿管位于腹膜后,存在几个生理性狭窄部位,这些部位就是结石、血块和坏死组织容易停留的部位。具体而言:

①肾盂输尿管连接处;②输尿管跨越髂血管部位;③输尿管膀胱壁段包括膀胱开口处;④女性输尿管经过子宫阔韧带的底部,男性输精管跨输尿管处,也是输尿管结石的好发部位。

三、输尿管结石的主要症状有哪些

输尿管结石的临床症状同肾结石相似,主要包括以下症状:

①疼痛:中、上段输尿管结石可引起腰背部疼痛,中段输尿管结石可致中、下腹部疼痛,下段输尿管结石可致同侧下腹部疼痛,并向腹股沟放射。若结石出现在输尿管旁连接处,还会导致尿频、尿急、尿痛等症状。②静止型结石:往往曾发生过一次肾绞痛症状,症状不明显。③血尿:一般为镜下血尿。④恶心、呕吐:因输尿管结石导致剧烈的胃肠道症状。⑤感染和发热:因输尿管结石梗阻,可导致感染、发热,严重的情况下,甚至发生感

染性休克。

四、输尿管结石的继发病变有哪些

输尿管结石病情比较严重,若不及时治疗,容易增加一些继发性病变,严重影响生命健康,需要引起重视。继发性病变主要有:

①尿路梗阻;②感染和上皮损伤;③癌变;④较大或者表面粗糙的结石,嵌顿后,容易导致严重梗阻,引发肾功能损害,甚至导致肾功能衰竭。

五、发现输尿管结石,该怎么办

一旦发现输尿管结石,需遵医嘱认真对待。可实施药物、手术等方法治疗。具体而言:

1、彩超等检查结果提示结石大小 $<5\leq 6\text{mm}$,可选择排石治疗,具体方法可选择体位排石、药物排石等,自行将结石排出。

2、结石大小 $>56\text{mm}$ 且 $<10\text{mm}$ 。这种情况下,基本没有自行排出的可能性,需要酌情采取体外冲击波碎石辅助体位震动排石法等进行治疗。

3、结石大小 $>10\text{mm}$ 。这种情况下,结石较大,梗阻严重,甚至患者存在感染,需要采取微创手术治疗。

六、输尿管结石要如何预防

早期预防输尿管结石,可降低输尿管结石发生率,主要包括以下几种途径:

1、改变生活习惯,调整饮食结构。注意自身体重管理,合理摄入营养物质,避免食用草酸钙的食物(比如含咖啡因饮料、红茶、葡萄汁、苹果汁、可乐)、高蛋白(比如肉类、蛋奶类等)、高嘌呤(比如动物内脏、肉汤、海鲜)、高盐、高糖等食物。推荐多饮食橙汁、柠檬水等。

2、多喝水,限制钠盐摄入。建议每天多喝水,保证每天饮水量2000~3000毫升。炎热夏季,可增加至每天4000~5000ml,不要憋尿。

3、重视输尿管结石筛查。每年注意体检,以便早期发现病情。对于既往有过输尿管结石病史的患者而言,最好是每半年复查一次,以了解病情变化。

4、增加运动。改变以往久坐不动的习惯,经常运动,参与体育活动。

总之,大家在生活中,要提高对输尿管结石的重视,注意积极预防输尿管结石,减少疾病对生命健康的损害。

(作者单位:青岛大学附属泰安市中心医院)