

宫颈癌的早期症状和警示信号

□ 阳梅英

宫颈癌是全球范围内女性常见的恶性肿瘤之一，早期发现和及时治疗是提高治愈率的关键。然而，由于宫颈癌早期症状往往不明显，很多女性未能及时意识到病情，从而错过了最佳的治疗时机。本文将介绍宫颈癌的早期症状和警示信号，帮助女性更好地了解自身健康，及时采取预防和治疗措施。

一、宫颈癌的早期症状

1、异常阴道出血：这是宫颈癌最常见的早期症状之一。包括在非月经期的出血、月经量异常增多或月经期延长，甚至在更年期后的阴道出血等。在正常情况下，女性的阴道出血应与月经周期相关。然而，如果出现非月经期的异常出血，尤其是性交后或体力活动后出现少量出血，应引起警惕。

2、阴道异常分泌物：宫颈癌患者可能会出现阴道分泌物异常的情况，分泌物可能呈现出不同寻常的颜色或气味。通常情况下，女性的阴道分泌物应是透明或略带白色的，不应有异味。然而，如果分泌物突然增多，或者分泌物变得混浊、有异味甚至带血，可能是宫颈病变的信号，尤其是分泌物中带有血丝或持续有异味时，需及时就医。

3、下腹或骨盆疼痛：宫颈癌患者在病情

早期可能会出现轻微的下腹或骨盆疼痛，但这种疼痛常常被忽视。由于下腹或骨盆疼痛可能是多种妇科问题的表现，比如卵巢囊肿、盆腔炎等，很多女性会忽视这一症状。如果疼痛在休息后无法缓解，或者疼痛逐渐加重，癌患应尽快寻求医生的帮助，排除宫颈癌的可能性。

4、性交疼痛或不适：如果女性在性交时感到疼痛或不适，尤其是伴随轻微出血或阴道分泌物增多的情况，也可能是宫颈病变的警示信号。由于宫颈癌初期病变多位于宫颈上皮，性交时可能刺激病变区域，从而引发疼痛和不适感。

二、宫颈癌的警示信号

1、持续的疲劳感：女性出现持续的疲劳感，且无法通过休息缓解，可能与宫颈癌有关。宫颈癌可能会导致体内慢性失血或感染，从而引起贫血和身体虚弱。患者常常感到疲惫不堪，精力不济，甚至在日常生活中也难以保持正常的活力。长期疲劳无法缓解，需结合其他症状考虑宫颈癌的可能性。

2、尿频、尿急：宫颈癌可能会对附近的膀胱或尿道产生压迫，从而导致尿频、尿急等症状。尿频、尿急等症状通常与泌尿系统疾病

有关，比如尿路感染等。但是如果在没有明显诱因的情况下出现上述症状，并且伴随下腹或骨盆不适，应考虑宫颈病变的可能性。病情严重时，患者还可能出现尿痛或排尿困难等情况。

3、下肢浮肿：宫颈癌可能导致淋巴管阻塞或血液循环不畅，从而引发下肢浮肿。下肢浮肿通常与心脏、肾脏或淋巴系统问题有关，但宫颈癌晚期也可能引起这一症状。若出现单侧或双侧下肢浮肿，并伴随下腹疼痛或异常出血，应高度警惕，并及时就医检查。

4、体重突然下降：无明显原因的体重突然下降，尤其是在短时间内减轻大量体重，可能是宫颈癌的警示信号。宫颈癌的进展可能影响身体的新陈代谢和消化系统功能，导致食欲不振和体重下降。如果体重在没有刻意节食或增加运动量的情况下突然下降，应结合其他症状考虑宫颈癌的可能性。

三、如何应对宫颈癌的早期症状和警示信号

1、定期妇科检查：定期的妇科检查是发现宫颈癌的关键措施，尤其是对于30岁以上或有宫颈癌家族史的女性。通过薄层液基细胞学检查(TCT)和人乳头瘤病毒(HPV)检

测，医生可以早期发现宫颈病变，并及时采取措施。定期检查不仅能帮助女性了解自身健康状况，还能及早发现潜在的宫颈癌风险。

2、注重生活方式：健康的生活方式有助于降低宫颈癌的风险，包括均衡饮食、适度锻炼、戒烟限酒等。饮食中应多摄入富含维生素和抗氧化物质的食物，如水果、蔬菜等，以增强免疫力。同时，保持良好的生活习惯，避免过度劳累和长期压力，有助于提高身体抵抗力，降低癌症的发生率。

3、及时就医：如果出现任何宫颈癌的早期症状或警示信号，应及时就医，避免拖延。早期发现和及时治疗是提高宫颈癌治愈率的关键。女性如果出现异常症状，不应自行诊断或忽视病情，应尽快寻求专业医生的帮助，进行相关检查，明确病因。

总的来说，宫颈癌是可防可治的恶性肿瘤之一，但前提是早期发现和及时治疗。通过了解宫颈癌的早期症状和警示信号，女性可以更好地掌握自身健康状况，及时采取预防和应对措施。定期妇科检查、健康的生活方式以及对症状的警觉，都是防治宫颈癌的有效手段。

(作者单位：广西桂林市人民医院)

泌尿系统疾病的康复性护理

□ 钟云

泌尿系统是人体的重要组成部分，负责排泄体内的废物和调节水盐平衡。泌尿系统疾病包括肾炎、肾结石、尿路感染等，这些疾病不仅影响患者的生活质量，还可能会导致严重的健康问题。本文将介绍泌尿系统疾病的康复性护理方法，希望能帮助患者更好地恢复健康。

一、泌尿系统疾病的常见类型及其护理要点

1、肾炎：肾炎是一种常见的泌尿系统疾病，主要表现为血尿、蛋白尿和高血压等症状。①饮食调理：肾炎患者应注意低盐、低蛋白饮食，避免食用高盐、高蛋白和刺激性食物。多摄入富含维生素的蔬菜和水果，保持营养均衡。②药物治疗：按医嘱服用抗炎药、降压药和利尿药等，定期复查血压和尿检，监测病情变化。③休息与运动：急性期应多卧床休息，避免剧烈运动。病情稳定后，可适当进行轻度运动，如散步，以增强体质。

2、肾结石：肾结石是由于尿液中某些成分过多，形成结晶沉积在肾脏或尿道中的疾病，常伴有腰痛、血尿等症状。①多喝水：肾结石患者应每日饮水量保持在2-3升以上，

以稀释尿液，减少结石形成的机会。②饮食控制：避免摄入富含草酸钙、嘌呤和蛋白质的食物，如菠菜、巧克力、肉类等。多食用含钙丰富的食物，以防钙质流失。③药物和手术治疗：根据结石大小和位置，采取相应的药物溶石或手术取石治疗。术后注意遵医嘱，进行适当的康复训练。

3、尿路感染：尿路感染多见于女性，表现为尿频、尿急、尿痛等症状，严重时还可引发肾盂肾炎。每日饮水量应充足，保持尿液稀释，避免细菌滋生。养成良好的排尿习惯，及时排空膀胱。注意个人卫生，特别是女性应注意外阴清洁，避免细菌感染。使用洁净的内衣裤，勤换洗。根据病因选择适当的抗生素治疗，按疗程服药，避免耐药菌株的产生。

二、泌尿系统疾病康复护理的综合方法

1、健康教育：康复护理的关键在于健康教育，通过教育患者和家属了解疾病的基本知识、预防措施和康复方法，提高其自我管理能力和。通过讲座、宣传册和网络平台等方式，向患者普及泌尿系统疾病的病因、症状及预防措施，增强其健康意识。教授患者及其家属正确的护理技能，如饮食调理、药物

服用方法及紧急情况的处理措施。由于泌尿系统疾病可能给患者带来心理负担，康复过程中应注重心理疏导，帮助患者树立信心，保持积极的心态。

2、康复训练：①盆底肌锻炼：盆底肌锻炼有助于增强尿道括约肌的控制能力，预防和缓解尿失禁等症。患者可在专业指导下进行凯格尔运动等锻炼。②有氧运动：适当的有氧运动，如散步、慢跑和游泳等，可增强体质，提高免疫力，促进泌尿系统健康。③功能锻炼：根据患者的具体情况，制定个性化的功能锻炼计划，如呼吸训练、肌力训练等，促进全身功能的恢复。

3、药物管理：①药物选择：根据医生的处方，选择适合的药物进行治疗，避免自行购药和随意停药。服药方法：按照医嘱正确服用药物，注意药物的剂量、服药时间和注意事项，避免漏服、错服或过量服用。②药物副作用管理：了解常见药物的副作用，并在出现不良反应时及时就医处理，避免因药物副作用引发的健康问题。

三、泌尿系统疾病康复护理的注意事项

1、定期复查：定期复查是泌尿系统疾病

康复过程中不可忽视的环节。通过定期检查，可以及时发现并处理病情变化，防止疾病复发。复查项目包括尿常规、血常规、肾功能检查和影像学检查等，根据患者具体情况进行选择。根据医生建议，确定复查的频率和时间，保持与医务人员的沟通，及时反馈身体状况。

2、饮食与生活方式：合理的饮食和健康的生活方式是泌尿系统疾病康复的基础，有助于提高免疫力，促进疾病康复。保持均衡的饮食结构，避免高盐、高脂、高糖食物，多摄入蔬菜、水果和全谷物等健康食品。保持良好的生活习惯，避免熬夜和过度劳累，保持适当的运动和充足的睡眠。

总的来说，泌尿系统疾病的康复性护理是一个综合性的过程，涵盖饮食调理、药物治疗、健康教育和康复训练等多个方面。通过科学合理的护理措施，患者可以有效缓解症状，促进身体康复，提高生活质量。希望本文所介绍的康复性护理方法能对泌尿系统疾病患者提供有益的帮助，使他们早日恢复健康，重获美好生活。

(作者单位：广西壮族自治区人民医院)

提升儿童抗压能力的有效方法

□ 宾铨

在当今社会，儿童面临的压力源越来越多，如学业压力、社交压力以及家庭压力等。如何有效地提升儿童的抗压能力，帮助他们在压力环境中健康成长，是家长和教育工作者关注的重要课题。本文将从几个方面介绍提升儿童抗压能力的有效方法。

一、培养积极的心理素质

1、树立正确的自我认知：儿童对自我的认知直接影响其抗压能力。家长和教师应帮助儿童建立正确的自我认知，鼓励他们认识到自己的优点和不足，培养自信心。这可以通过日常生活中的正面引导和适当的鼓励来实现。

2、培养积极的思维方式：积极的思维方式能够帮助儿童以积极的态度面对困难和挑战。家长可以通过与孩子分享积极的故事和经验，教会在遇到挫折时如何寻找解决办法，而不是一味地沮丧和放弃。

二、增强社交支持网络

1、家庭支持：家长应与孩子保持良好的沟通，了解他们的情绪和需求，并在他们需要时提供支持和帮助。建立一个温暖和谐的家庭环境，让孩子感受到家庭的温暖和安全感。

2、友谊和同伴支持：同伴关系对儿童的

心理健康有着重要影响。鼓励孩子与同龄人交往，培养友谊，可以通过参加课外活动、运动队或兴趣小组来扩大社交圈。这些活动不仅可以帮助孩子建立友谊，还能增强他们的团队合作精神和社交能力。

三、培养健康的生活习惯

1、合理的作息时间表：家长应帮助孩子制定合理的作息时间表，确保他们每天有足够的睡眠时间。良好的睡眠习惯有助于提高孩子的注意力和情绪稳定性，增强抗压能力。

2、均衡的饮食：健康的饮食可以为儿童提供充足的能量和营养，有助于身体和大脑的正常运作。家长应注意为孩子提供均衡的饮食，包括各种维生素和矿物质，避免过度食用高糖、高脂肪的食品。

3、定期的体育锻炼：体育锻炼不仅能增强儿童的体质，还能有效缓解压力。家长应鼓励孩子进行适当的体育活动，如跑步、游泳、篮球等，这些活动不仅有助于身体健康，还能改善情绪，提高抗压能力。

四、培养问题解决能力

1、鼓励独立思考：家长应鼓励孩子在面对问题时独立思考，寻找解决办法，而不是依赖他人。可以通过设定一些小任务或问题，让

孩子自己去思考和解决，培养他们的独立性和解决问题的能力。

2、提供解决问题的技巧：家长和教师可以教给孩子一些解决问题的技巧，如如何分解问题、寻找信息、制定计划等。这些技巧不仅能帮助孩子遇到困难时有条不紊地解决问题，还能增强他们的自信心和抗压能力。

五、引导情绪管理

1、识别和表达情绪：帮助孩子学会识别和表达自己的情绪是情绪管理的重要一步。家长应鼓励孩子说出自己的感受，无论是快乐、悲伤还是愤怒，避免情绪的积压和爆发。通过情感教育，孩子可以更好地理解和管理自己的情绪。

2、学会放松和减压：教孩子一些放松和减压的方法，如深呼吸、冥想、绘画等。这些方法可以帮助孩子在面对压力时保持冷静，缓解紧张情绪，提高抗压能力。

六、建立良好的学习习惯

1、时间管理：良好的时间管理能够帮助孩子有效地安排学习和生活，减少因为时间紧张而产生的压力。家长可以帮助孩子制定学习计划，合理分配时间，让他们在学习和休息之间找到平衡。

2、创造良好的学习环境：一个安静、有序的学习环境有助于孩子集中注意力，提高学习效率。家长应尽量为孩子提供一个适合学习的环境，避免干扰，帮助他们形成良好的学习习惯。

七、积极的家校合作

1、保持家校沟通：家长和教师应保持密切的沟通，共同关注孩子的成长和发展。通过定期的家长会、电话沟通或家校联系本，了解孩子在校的表现和情绪，及时给予支持和帮助。

2、共同制定教育策略：家长和教师应共同制定适合孩子的教育策略，根据孩子的个性和需求，提供个性化的教育支持。通过家校合作，形成合力，帮助孩子更好地应对压力和挑战。

总之，提升儿童的抗压能力是一个系统性的工程，需要家庭、学校和社会的共同努力。通过培养积极的心理素质，增强社交支持网络，培养健康的生活习惯，引导情绪管理，建立良好的学习习惯以及积极的家校合作，家长和教师可以有效地帮助孩子提高抗压能力，促进他们的身心健康发展。

(作者单位：广西柳州市潭中人民医院)