

妇科疾病的预防与护理措施

□ 高金霞

在女性的一生中,妇科健康是维系整体生活质量的重要基石。了解并实践妇科疾病的预防与护理措施,对于每位女性而言都至关重要。以下是一份简洁而全面的健康指南,旨在帮助女性朋友们更好地守护自己的身心健康。

1. 定期体检, 早期发现

重要性: 定期进行妇科检查是预防和早期发现妇科疾病的关键。包括宫颈涂片(HPV及细胞学检查)、B超检查等,有助于及时发现并治疗如宫颈癌、子宫肌瘤等潜在问题。建议: 成年女性每年至少进行一次全面的妇科检查,有家族病史或特殊症状者应遵医嘱增加检查频率。

2. 保持个人卫生

日常护理: 每日用温水清洗外阴,避免使用强碱性或刺激性的清洁剂,保持外阴干燥清洁。注意经期卫生,选用合格卫生巾,勤换内衣裤。

性生活卫生: 性生活前后双方均应清洗外阴,使用安全套不仅能避孕,还能减少性传播疾病的风险。

3. 均衡饮食, 适量运动

饮食: 均衡摄入各类营养素,多吃富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物,如蔬菜水果、全谷物等,减少高糖、高脂肪食物的摄入。

运动: 适量运动如散步、瑜伽、游泳等,不仅能增强体质,还能调节内分泌,缓解压力,

对预防妇科疾病有益。

4. 心理调适, 情绪管理

重要性: 长期的精神紧张、情绪波动可影响内分泌系统,增加妇科疾病的风险。

方法: 学会释放压力,如通过冥想、阅读、旅行等方式放松心情。与家人朋友保持良好沟通,寻求必要的心理支持。

5. 避免不良生活习惯

戒烟限酒: 吸烟和过量饮酒都会增加患妇科疾病的风险,如宫颈癌、乳腺癌等。

避免滥用药物: 尤其是抗生素和激素类药物,应在医生指导下合理使用。

合理作息: 保证充足的睡眠时间,避免熬夜,有助于身体机能的恢复和调节。

6. 关注生殖健康

避孕选择: 根据自身情况选择合适的避孕方式,减少意外怀孕和人工流产对身体的伤害。

治疗感染: 如有阴道炎、盆腔炎等感染性疾病,应及时就医治疗,避免病情迁延不愈。

妇科疾病的预防与护理是一个系统工程,需要女性朋友们从日常生活的方方面面入手,持之以恒地加以关注和实践。通过定期体检、保持个人卫生、均衡饮食、适量运动、心理调适、避免不良生活习惯以及关注生殖健康等措施,我们可以有效降低妇科疾病的发生率,提升生活质量,享受更加健康、美好的人生。记住,关爱自己,从关注妇科健康开始。

(作者单位:河北省石家庄市妇幼保健院)

超声在胎儿健康检查中的应用

□ 杨静

在现代医学中,超声波检查作为一种安全、无创且高效的检查手段,在胎儿健康检查中发挥着不可或缺的作用。本文将分条阐述超声在胎儿健康检查中的多方面应用。

1. 确认妊娠及位置

首先,超声波检查能够帮助医生确认胚胎是否已经在子宫内着床,从而排除宫外孕的风险。这对于早期妊娠的监测至关重要,能够及早发现并处理异常情况,保障母婴安全。

2. 评估胎儿发育

通过测量胎儿的头围、腹围、股骨长度等关键指标,超声波能够评估胎儿的生长发育是否正常。医生可以根据这些数据,及时调整孕妇的饮食和营养摄入,确保胎儿获得充足

的营养支持,促进健康发育。

3. 检查胎儿结构

超声波检查能够详细观察胎儿的大脑、心脏、脊柱、四肢等关键部位,发现可能存在的结构异常。例如,先天性心脏病、神经管缺陷(如脊柱裂、无脑畸形)、腹壁缺陷(如腹裂)以及泌尿系统异常等,这些都可以通过超声波在早期被发现,为医生制定治疗计划提供重要依据。

4. 监测胎位位置和胎盘情况

超声波能够显示胎儿在子宫内的位置,以及胎盘的位置和成熟度。这对于临床指导分娩方式具有重要意义。例如,如果胎位异常或功能不良,医生可能会建议提前分娩或采取其他措施来保护胎儿。此外,通过监测

羊水量,超声波还能帮助医生判断是否存在羊水过多或过少的情况,这些都会对胎儿的健康产生影响。

5. 染色体异常筛查

虽然超声波不能直接诊断染色体异常,但它能够发现一些与染色体异常相关的特征,如颈后透明层增厚。这些特征可以作为进一步遗传学检测的线索,帮助医生评估胎儿是否存在染色体异常的风险。

6. 实时监测与干预

超声波检查提供了实时的胎儿图像,使医生能够动态观察胎儿的变化。这不仅有助于及时发现异常情况,还允许医生根据具体情况制定个性化的干预措施。例如,在发现胎

儿心脏结构异常时,医生可以尽早制定治疗方案,减少对胎儿健康的长期影响。

7. 安全性与局限性

值得注意的是,超声波检查虽然具有高度的安全性,但仍存在一定的局限性。它不能发现所有类型的胎儿异常,且过于频繁的超声检查可能会对敏感组织造成损伤。因此,在进行超声检查时,医生需要严格掌握适应症和禁忌症,确保检查的合理性和安全性。

综上所述,超声波检查在胎儿健康检查中发挥着至关重要的作用。它不仅为医生提供了直观、准确的胎儿图像,还帮助无数家庭守护了新生命的每一步成长。

(作者单位:河北省唐山中心医院)

内分泌疾病的诊断与治疗方法

□ 李静

内分泌系统作为人体的重要调节系统,通过多个腺体或细胞分泌特殊的化学物质,与神经系统共同协作,维持人体的生长发育和各种物质代谢的平衡。本文将从诊断到治疗,分条介绍内分泌疾病的探索过程。

一、内分泌疾病的诊断

1. 定性诊断: 定性诊断,也称为功能诊断,是内分泌疾病诊断的第一步。它主要依赖于内分泌激素及其代谢产物的测定和激素功能实验。对于甲状腺疾病,需要结合钙磷浓度测定进行初步诊断。而库欣综合征、生长激素缺乏等疾病,则需要进行激发或抑制试验来确诊。

2. 定位诊断: 定位诊断旨在确定病变的

性质和部位。这主要依赖于影像学检查,如X平片、磁共振(MRI)、B超和PET-CT等。这些非侵袭性检查方法能够鉴定下丘脑、垂体、甲状腺、性腺疾病以及肾上腺和胰岛肿瘤等。此外,放射性核素检查、细胞学检查(如针吸穿刺细胞病理活检)和静脉导管检查也是重要的定位诊断手段。

3. 病因诊断: 病因诊断是深入了解疾病发生机制的关键。这包括自身抗体检测、染色体检查和基因检查等。通过这些检查,可以明确内分泌疾病的根本原因,为制定治疗方案提供依据。

二、内分泌疾病的治疗

1. 生活方式干预: 生活方式干预是内分泌

疾病治疗的基础,包括均衡饮食、规律锻炼和充足睡眠。这些措施有助于改善内分泌失调,缓解不适症状。例如,调整膳食结构,减少高糖、高脂食物摄入,增加蔬菜、水果比例,有助于控制血糖水平,减轻由高血糖引起的相关代谢综合征。

2. 药物治疗: 药物治疗在内分泌疾病的治疗中占据重要地位。根据病情需要,医生会给予相应剂量和疗程的激素类药物替代治疗,如激素替代疗法和胰岛素疗法。这些治疗方法能够纠正因原发性或继发性原因导致的激素分泌不足或过剩状态,适用于更年期综合征、甲状腺功能减退症、糖尿病等疾病。

3. 手术治疗: 对于某些内分泌疾病,如垂体瘤、肾上腺肿瘤等,手术治疗是首选方法。通过手术切除病变组织,可以迅速缓解症状,恢复内分泌系统的正常功能。

4. 中西医结合: 在内分泌疾病的治疗中,中西医结合的方法也取得了良好的临床效果。中医强调宏观调控,通过辨证施治,采用中药内服、中药温泡、中药贴敷等多种疗法,调节体内阴阳平衡,改善内分泌系统功能。

内分泌疾病的诊断和治疗是一个复杂而精细的过程,需要综合运用多种检查方法和治疗手段。通过科学、合理的诊断和治疗,可以有效控制病情,提高患者的生活质量。

(作者单位:河南省开封市中医院)

髋关节置换术的材料、过程与术后康复

□ 林玉东

髋关节置换术,对于许多人来说,可能是一个相对陌生的医疗术语。然而,它在骨科领域却是一项常见的治疗手段,尤其对于那些饱受髋关节疾病困扰的患者。

1. 髋关节置换术概述

髋关节置换术,又称为全髋关节置换术(Total Hip Arthroplasty, THA),是一种外科手术技术,通过移除病损的髋关节并植入人工关节来恢复关节的正常功能和缓解疼痛。这一手术在治疗终末期髋关节炎、股骨头坏死、骨折后遗症以及股骨颈骨折、一些罕见的骨髓病变中起着至关重要的作用。

2. 髋关节置换术材料解析

金属假体: 金属假体通常由钴铬合金或钛合金制成,这两种材料的强度和耐磨性都非常高,能够承受日常活动中的大量磨损。金属假体之间摩擦产生的金属碎屑较少,然而,金属假体的潜在问题是金属离子的释放。

陶瓷假体: 陶瓷材料,如氧化铝和氧化锆,因其极高硬度和低摩擦系数,已被广泛用于制造髋关节假体的髋臼及股骨头部分。陶瓷假体的耐磨性极佳,几乎不产生金属离子,减少了金属病的风险,因此,对于年轻、活动

量较大的患者,陶瓷假体可能是理想选择。然而,陶瓷材料的抗压强度低于金属,这意味着如果发生摔伤或重击,陶瓷假体可能面临破裂的风险。

聚乙烯假体: 聚乙烯是制造髋关节假体髋臼内衬部分的主要材料,其高韧性、吸振性和生物相容性使其成为理想的摩擦对偶。聚乙烯假体对金属假体的磨损小,摩擦产生的碎屑量相对较少。

3. 髋关节置换术过程详解

麻醉方式与准备: 手术开始前,医生会根据患者的具体情况选择合适的麻醉方式,通常采用全身麻醉或腰麻配合硬膜外麻醉,以确保患者在手术过程中处于无痛状态。麻醉医生会对患者进行详细的评估,以确保麻醉的安全性和有效性。

切口选择与显露: 手术切口的选择对于关节置换的精确度至关重要。常见的切口位置是髋关节前方、后外侧区域,通常选择一个能让手术者充分暴露髋关节、便于操作的切口。切口长度根据假体型号和手术技术的不同,通常在10到20厘米之间。

骨切割与清理: 在暴露关节后,外科医生会使用特殊工具,如骨刀、摆锯和磨锉,仔细地切割并移除受损的股骨头和髋臼表面的软

骨及病变组织。这个过程需要精确控制切割深度,以免造成骨缺损及损伤周围的神经和血管,为假体的牢固固定做好准备。

假体安装: 髋关节假体分为股骨头和髋臼两部分。股骨头通常由金属或陶瓷制成,而髋臼可以是金属杯与陶瓷内衬或者金属杯与聚乙烯内衬组合而成。在安装股骨头时,医生会先将金属柄通过股骨髓腔,然后将股骨头部分与柄连接。

关节对线与功能测试: 磨锉髋臼时,医生会仔细调整关节的位置,确保股骨头旋转中心正确,以及调整合适前倾角及外展角,保证关节的正常运动和稳定性。此时,医生会通过手动操作,测试关节的活动范围和稳定性,以确认假体固定牢固且功能正常。

缝合与伤口处理: 当确认假体安装满意后,医生会将切口逐层缝合,包括阔筋膜、皮下组织和皮肤。手术过程中,可能还会使用引流管来排除积血,以预防感染和血肿。伤口处理包括清洁、止血、抗生素药膏涂抹,以及覆盖无菌敷料。

4. 术后康复全攻略

物理疗法: 物理疗法是术后康复的核心,旨在恢复关节活动度、增强肌肉力量、提升平衡能力和预防关节僵硬。康复训练通常在术

后1-2天开始,初始阶段主要侧重于床上的主被动关节活动,通过理疗师或家人帮助患者进行股四头肌、臀肌的轻轻拉伸,以及脚踝的泵动以促进血液循环。

疼痛管理: 术后疼痛管理是康复的重要组成部分,有效的疼痛控制能够加速康复过程,减少并发症。多模式镇痛方案通常结合了非甾体抗炎药(NSAIDs)、选择性COX-2抑制剂、局部麻醉技术、以及非药物疗法。患者需要遵医嘱服用药物,定时评估疼痛程度并及时与医生沟通。

日常生活活动指导: 术后恢复期间,患者需要注意调整日常生活习惯,遵循特定的体位要求以保护手术部位。避免坐矮凳、下蹲及髋关节过度屈曲内旋,保持髋关节外展外旋位并避免髋关节屈曲超过90度。

5. 结语

髋关节置换术虽然是一项复杂且需要精心护理的手术,但随着医疗技术的不断进步,成功率和患者满意度都在不断提升。理解其材料选择、手术步骤,以及术后康复的重要性和细节,能帮助患者做出明智的决策,并在术后更快地恢复日常生活。

(作者单位:广西贵港市中西医结合骨科医院)