

预防妇科疾病,维护身体健康

□ 董海辉

二、个人卫生习惯

个人卫生是预防妇科疾病的第一道防线。女性应养成良好的卫生习惯,包括:

- 每天用温水清洗外阴部:保持外阴清洁干燥,避免使用刺激性强的清洁产品。
- 经期卫生:使用合格的卫生巾或卫生棉条,并勤换以保持清洁。
- 穿着舒适:避免穿紧身裤或化纤内裤,以减少对外阴的摩擦和刺激。
- 性生活卫生:性生活前后双方都要清洗外阴部,以减少感染的风险。

三、饮食与营养

均衡的饮食可以为身体提供充足的营养,增强免疫力,预防妇科疾病的发生。女性应多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,新鲜蔬菜和水果等。同时,要避免过多摄入高脂肪、高糖、高盐的食物,以免导致肥胖、糖尿病等慢

性疾病的发生,进而增加患妇科疾病的风险。

四、适量运动

适量的运动可以促进血液循环,增强心肺功能,提高免疫力,从而预防妇科疾病的发生。女性可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽、游泳等。这些运动不仅可以锻炼身体,还可以缓解压力,改善心情。但需要注意的是,运动要适量,过度运动也会对身体造成损害。

五、定期体检

定期体检是预防妇科疾病的重要手段之一。通过定期体检,可以及时发现潜在的病变,从而采取有效措施进行治疗,避免病情恶化。女性应根据自己的年龄、生育史、家族病史等因素选择合适的体检项目。一般来说,妇科检查、乳腺检查、宫颈涂片检查等是女性体检的常规项目。

六、心理健康

长期的精神压力、焦虑、抑郁等负面情绪不仅会影响女性的生活质量,还会降低免疫力,增加患妇科疾病的风险。

七、科学避孕

人流手术对女性身体的伤害是巨大的,它不仅会损伤子宫内膜和宫颈管等组织器官,还会增加感染的风险,甚至导致不孕等严重后果。因此,女性应科学避孕,减少人流伤害。可以选择合适的避孕方法,如口服避孕药、避孕套、宫内节育器等。

通过遵循以上建议,女性朋友们可以大大降低患妇科疾病的风险,维护自己的身体健康。记住,预防总是胜于治疗,关爱自己,从日常细节做起。

(作者单位:河北省承德市隆化县蓝旗中心卫生院)

急诊科识别并处理心脏急症的几个关键步骤

□ 孙雪晶

快寻求专业急救。在等待急救人员到达的过程中,保持冷静,避免剧烈活动或情绪激动,以减轻心脏负荷。

3. 初步急救措施

在等待急救人员时,家属或旁观者可以协助患者采取舒适的姿势,如坐下或躺下,保持稳定,并使用垫子、枕头等物品提供支撑。如果患者没有阿司匹林过敏史,可立即嚼服一片阿司匹林(300mg),以减轻心梗的程度。但需注意,阿司匹林不适用于所有胸痛患者,最好在医生指导下使用。

4. 监测生命体征

密切观察患者的生命体征,包括心率、呼吸、血压等,并及时记录。这些信息对医护人员做出准确的诊断至关重要。

5. 保持呼吸道通畅

确保患者的呼吸道通畅,如果出现呼吸困难,可以协助患者采取适当的姿势,如前倾坐位,以改善呼吸。

6. 提供心理支持

急性心肌梗死对患者来说是一次严重的心理打击,家人和急救人员应提供心理支持和鼓励,帮助患者保持冷静。

7. 急救人员到达后的处理

急救人员到达后,会立即进行心电图检查,以判断是否存在心肌缺血或心梗。根据病情,可能会给予氧气吸入、硝酸甘油等药物治疗,以缓解疼痛和减少心肌缺血。在可能的情况下,迅速进行血管再通术,如经皮冠状动脉介入治疗(PCI)或溶栓治疗,以恢复被阻塞的冠状动脉血流。

8. 后续治疗与监测

心梗患者接受急救处理后,需继续留在医院接受进一步治疗,包括监测心电图、血氧饱和度和血压等指标,及时发现并处理心律失常、呼吸困难等并发症。同时,进行心理护理和情绪支持,帮助患者缓解焦虑和恐惧情绪,提高治疗效果和康复质量。

结语

急性心肌梗死是一种危急的心脑血管疾病,及时识别和及时急救至关重要。急诊科通过快速识别症状、采取初步急救措施、监测生命体征、保持呼吸道通畅、提供心理支持以及后续的专业治疗与监测,能够有效地降低心梗的发生率和死亡率。因此,公众应增强健康意识,了解心梗的症状和急救知识,以便在紧急情况下能够迅速采取行动。

(作者单位:河北省唐山市迁西康力医院)

儿童使用超声检查的安全措施

□ 王翠

程,让他们了解为什么要进行这项检查,以及他们需要做什么。这有助于减轻他们的紧张和恐惧感。

4. 适当安抚:对于较小的儿童,可以使用玩具、音乐或动画片等来分散他们的注意力,使他们更容易接受检查。

5. 紧急情况处理:为儿童和家长提供紧急情况的应对指南,如设备故障、身体不适等。这包括如何寻求帮助、如何报告异常情况等等。

6. 环境准备:确保检查室环境舒适、安静、无干扰。

为儿童提供他们喜欢的玩具或图书,以帮助他们放松并减少紧张情绪。

2. 病情监测:对于一些需要定期观察的疾病,如先天性心脏病、肿瘤等,超声检查可以实时监测病情变化,为医生提供决策依据。

3. 手术导航:在某些手术中,如外科手术或介入治疗,超声可用于引导手术器械,提高手术精度和效率。

二、儿童安全使用超声的措施

1. 正确操作:确保儿童在操作超声设备时由专业人员指导。他们应该了解设备的操作方式,并知道何时需要停止使用。

2. 保护隐私:在进行超声检查时,确保儿童的隐私得到充分保护。设备应放置在适当的位置,以避免尴尬或不适。

3. 解释过程:向儿童解释超声检查的过

程,让他们了解为什么要进行这项检查,以及他们需要做什么。这有助于减轻他们的紧张和恐惧感。

4. 适当安抚:对于较小的儿童,可以使用玩具、音乐或动画片等来分散他们的注意力,使他们更容易接受检查。

5. 紧急情况处理:为儿童和家长提供紧急情况的应对指南,如设备故障、身体不适等。这包括如何寻求帮助、如何报告异常情况等等。

6. 环境准备:确保检查室环境舒适、安静、无干扰。

为儿童提供他们喜欢的玩具或图书,以帮助他们放松并减少紧张情绪。

7. 定期维护:超声设备需要定期维护和校准,以确保其性能和安全性。家长和医生应了解设备的维护和校准程序。

8. 遵循医嘱:在儿童进行超声检查前,医生可能会根据情况给予相应的药物或饮食建议。家长应仔细阅读医生的指示。

9. 记录和反馈:为儿童和家长提供记录他们关于超声检查的经验和感受的空间。这有助于他们更好地理解并接受这项技术。

儿童安全使用超声是至关重要的,通过了解和掌握这些知识,家长和医生可以更好地保护儿童,使他们能够放心地接受超声检查,从而更好地了解他们的身体状况。

(作者单位:河北省石家庄市妇幼保健院)

妊娠期贫血的科学选择与应用

□ 赵翠丽

蔬菜和红枣等。这些食物富含血红素铁,生物利用率高,易于吸收。

2. 富含维生素C的食物:维生素C能促进铁的吸收。孕妇应增加富含维生素C的食物摄入,如西红柿、柠檬、橘子和猕猴桃等。维生素C与铁结合后,能加快铁在肠道中的溶解速度,提高铁的利用率。

3. 含优质蛋白的食物:优质蛋白能促进血红蛋白的合成,缓解贫血症状。孕妇应多吃牛奶、瘦肉、豆制品以及鱼汤、骨头汤等富含优质蛋白的食物。

4. 饮食多样化:孕妇应保持饮食多样化,避免偏食,确保各类营养物质的吸收利用。建议在孕中晚期每天吃红肉20~50g,每周吃1~2次动物血和肝脏20~50g,以满足孕妇对铁的需求。

三、铁剂治疗的选择与应用

1. 铁剂治疗的重要性:当孕妇的贫血症状较为严重,或无法通过饮食调整改善时,应在医生指导下进行铁剂治疗。

铁剂治疗是纠正妊娠期缺铁性贫血的有效方法。

2. 常用的铁剂:常用的铁剂包括硫酸亚铁、右旋糖酐铁、蛋白琥珀酸亚铁等。这些药物在医生的指导下使用,可以有效改善孕妇的贫血症状。

3. 铁剂的服用方法:孕妇在服用铁剂时,应坚持按时服用,不可间断。

通常,服用铁剂10天左右,贫血症状就会开始减轻,连续服用2~3个月,贫血可得到纠正。在服用铁剂的同时,最好加服维生素C100毫克,以促进铁的吸收。

4. 注意事项:孕妇在服用铁剂时,可能会出现恶心、腹胀、便秘、便色发黑等不适症

状。这些症状通常可以通过调整补铁药物、多吃富含纤维的食物、多喝水来缓解。此外,孕妇在服用铁剂时,应避免同时服用钙补充剂或含钙的抗酸剂,因为钙会抑制铁的吸收。

四、妊娠期贫血的其他治疗

对于不同类型的贫血,如巨幼细胞性贫血和再生障碍性贫血,应根据具体情况给予叶酸、维生素B12或输血治疗。孕妇应在医生的指导下,根据贫血的类型和严重程度,选择适合自己的治疗方案。

五、结语

妊娠期贫血对孕妇及胎儿的健康具有重要影响。通过科学的营养补充和铁剂治疗,可以有效改善孕妇的贫血症状,保障母婴健康。

孕妇应在医生的指导下,根据自身情况,选择适合自己的治疗方式,确保孕期健康。

(作者单位:河北省定州市妇幼保健院)

超声检查,一种无创、无痛、无辐射的医疗技术,广泛应用于儿科疾病的诊断和治疗。对于儿童来说,超声检查的重要性不言而喻,因为它可以帮助医生了解儿童的身体状况,提供准确的诊断信息,从而制定出有效的治疗方案。然而,儿童在使用超声检查时,安全问题同样不容忽视。

本文将详细阐述儿童使用超声检查的重要性,并介绍如何确保其安全。

一、儿童使用超声检查的重要性

1. 疾病诊断:超声检查能够清晰地显示人体内部结构,对于诸如肠道感染、尿路结石等疾病,超声检查是一种非常有效的诊断工具。

2. 病情监测:对于一些需要定期观察的疾病,如先天性心脏病、肿瘤等,超声检查可以实时监测病情变化,为医生提供决策依据。

3. 手术导航:在某些手术中,如外科手术或介入治疗,超声可用于引导手术器械,提高手术精度和效率。

4. 保护隐私:在进行超声检查时,确保儿童的隐私得到充分保护。设备应放置在适当的位置,以避免尴尬或不适。

5. 解释过程:向儿童解释超声检查的过

程,让他们了解为什么要进行这项检查,以及他们需要做什么。这有助于减轻他们的紧张和恐惧感。

6. 适当安抚:对于较小的儿童,可以使用玩具、音乐或动画片等来分散他们的注意力,使他们更容易接受检查。

7. 紧急情况处理:为儿童和家长提供紧急情况的应对指南,如设备故障、身体不适等。这包括如何寻求帮助、如何报告异常情况等等。

8. 环境准备:确保检查室环境舒适、安静、无干扰。

为儿童提供他们喜欢的玩具或图书,以帮助他们放松并减少紧张情绪。

9. 定期维护:超声设备需要定期维护和校准,以确保其性能和安全性。家长和医生应了解设备的维护和校准程序。

8. 遵循医嘱:在儿童进行超声检查前,医生可能会根据情况给予相应的药物或饮食建议。家长应仔细阅读医生的指示。

9. 记录和反馈:为儿童和家长提供记录他们关于超声检查的经验和感受的空间。这有助于他们更好地理解并接受这项技术。

儿童安全使用超声是至关重要的,通过了解和掌握这些知识,家长和医生可以更好地保护儿童,使他们能够放心地接受超声检查,从而更好地了解他们的身体状况。

(作者单位:河北省石家庄市妇幼保健院)