

# 女性急腹症的预防与应对

□ 黄明利

判断:

1. 病史询问: 详细询问患者的月经史、性生活史、避孕史等, 有助于判断是否为妊娠性急症。

2. 体格检查: 通过腹部触诊, 检查有无压痛、反跳痛等腹膜刺激征。

3. 辅助检查:

尿 hCG 定性试剂盒: 用于排除宫外孕。

阴道超声波断层法: 确认妊娠囊是否在子宫内, 排除异位妊娠。

CT、MRI: 对于难以确诊的病例, 可进一步进行影像学检查。

血常规、生化检查: 评估炎症指标和贫血情况。

**妇科急症的预防与应对**

**预防措施**

1. 定期产检: 孕妇应严格按照医生的建议进行产检, 及时发现并处理妊娠期间的异常情况。

2. 合理饮食与营养补充: 孕妇应注意饮食均衡, 多摄入富含蛋白质、维生素、矿物质的食物, 合理补充铁剂、钙剂等营养素。

3. 控制基础疾病: 如高血压、糖尿病等, 需在医生指导下进行规范管理。

4. 适量运动: 在医生指导下进行适量运动, 如散步、瑜伽等, 增强体质, 提高抵抗力。

5. 避免外伤与感染: 注意个人卫生, 避免摔倒、碰撞等外伤, 预防感染性疾病的发生。

**应对措施**

1. 保持冷静, 迅速求助: 一旦发现急性腹痛, 应立即拨打急救电话, 告知详细病情及所在位置。

2. 采取适当体位: 根据具体病情采取适当体位, 如怀疑胎盘早剥, 应取左侧卧位并抬高臀部。

3. 初步止血: 对于产后出血的孕妇, 应迅速寻找出血点并进行初步止血, 但所有止血措施均应在专业指导下进行。

4. 避免自行用药: 切勿自行用药或采取其他非专业救治措施, 以免加重病情。

5. 配合医护人员: 在救治过程中, 积极配合医护人员的工作, 提供准确的病史和病情信息。

**结语**

女性急腹症中的妇科急症种类繁多, 且病情复杂多变。通过提高警惕、加强预防、迅速识别症状并采取正确的应对措施, 可以有效降低妇科急症的发生风险并减轻其带来的危害。希望广大女性及其家属能够重视这一问题, 共同守护女性健康。

(作者单位: 广西南宁市邕宁区那楼中心卫生院)

# 肩周炎康复常用的锻炼方法

□ 钟海霞

终导致肌细胞出现纤维变性, 形成肩周炎。因此, 想要实现对肩周炎的有效预防, 必须在生活中做好防寒保暖工作。

**2. 加强功能锻炼**

运动可使人元气充盈。在日常生活中, 我们要注意加强对肩关节的功能锻炼, 可通过双手摆动、打门球、太极拳、双臂悬吊、举哑铃等动作进行锻炼。但要注意将运动量控制在合理范围, 以避免因过度运动而使肩关节及附近软组织的出现损伤。

**3. 减少肩周损耗**

正所谓“病起过用”, 关节本就是在不断磨损的, 用得多久就坏得快, 而身体在衰弱状态下极易受到外邪侵袭, 在多个因素的综合影响下形成病痛。因此, 我们在生活中要避免进行重体力劳动, 尽可能减轻对肩关节的刺激, 降低炎症的可能。

**4. 纠正不良姿势**

不恰当的姿势会对肩关节及其周围软组织造成反复损伤, 特别是对那些双肩经常外展、长期伏案工作的人来说, 很容易因为姿势不当而出现慢性劳损或集体性损伤。对此, 必须应注意及时调整姿势, 并养成健康的生活习惯。

**5. 注意预防相关疾病**

如颈椎病、糖尿病、神经系统疾病、肩部

和上肢损伤等。存在上述疾病的患者, 在生活中注意观察肩膀的被动和主动运动, 看自身肩周关节是否会出现疼痛、活动范围有没有减小, 如发现不适, 需尽快到医院接受相关检查。

**6. 预防缺钙**

如果人体的钙质流失过多, 就容易出现骨骼变形, 进而诱发肩周炎等问题。因此, 在日常饮食中, 我们应多吃含钙量比较丰富的食物, 特别是 45 岁以上的中老年人, 要注意加强营养, 多为自身补充钙质, 如吃豆制品、鸡蛋、黑木耳等, 或喝牛奶、骨头汤及口服钙剂等, 这样可以有效预防肩周炎的发生。

**结语**

肩周炎是一种常见的肩部疾病, 虽然如今我国的医疗技术进步很快, 但尚无法完全治愈肩周炎, 各种针对肩周炎的康复锻炼方法也更多地是用于肩周炎的辅助治疗, 患者需要认真听从医生的建议指导, 制定严格的康复锻炼计划, 进行持续性锻炼, 并保持适量练习量, 以达到最佳的康复效果。

而在日常生活中, 我们还是要多加注意, 做好对该疾病的预防工作, 以避免承受肩周炎带来的痛苦。

关于肩周炎的知识, 今天就给大家介绍一下这里, 希望大家能够正确的对待肩周炎。

(作者单位: 广西钦州市第二人民医院)

随着现代生活节奏的加快, 很多人会因为过度劳累而患上肩周炎, 出现双肩活动吃力、疼痛、怕冷等一系列问题, 对其正常工作与生活造成极大不便。

这里小编就为大家介绍一些常用的肩周炎康复锻炼方法, 一起来看下吧。

**肩周炎的康复锻炼方法**

**1. 下垂摆动**

身体微微前倾, 手臂自然下垂, 沿顺时针方向画圈摆动, 然后再改为逆时针运动, 一般每天可锻炼两次, 每次训练量以手臂出现轻微麻木感为最佳。

**2. 棍棒操**

准备一根木棒, 两只手以不同姿势持握, 分别作前平举、上举及体后左右摆动。

**3. 展臂站立**

双臂自然下垂, 然后缓缓伸直, 双手手心逐步向下外展, 用力作出向上抬的动作, 达到最大限度后停留 5-10 分钟, 然后再慢慢放回原处, 反复进行。

**4. 后伸摸棘**

患者保持站立姿势, 双手手臂内旋并向后伸, 屈腕、屈肘, 中指触摸脊柱棘突, 从下往上一点点往上摸, 直至达到最大限度后保持静止, 两分钟后再沿原路逐步退回, 可反复进行, 并挑战更高的触摸高度。

**5. 体后拉手**

如果患者只有一处肩膀有肩周炎, 可在自然站立的姿势下, 让患病侧手臂内旋并向后伸, 由健康侧手拉着患病侧手腕缓缓向着健侧上方牵拉, 然后放下重复进行。

**6. 手指爬墙**

患者对着墙站好, 用患有肩周炎一侧的手指沿墙向上爬动, 利用墙壁的支撑让上肢尽可能举高, 等达到最大限度后用另一只手作记号, 然后再将患侧手臂缓缓放下, 重复进行这个动作, 并一点点增加高度。

**7. 梳头**

病人保持仰卧或站立的姿势, 患病侧手臂屈曲, 前臂向前向上并旋前, 尽量用肘部擦额部(即擦汗动作), 重复多次进行。

**8. 头枕双手**

病人仰卧在床上, 两手掌心向上, 十指交叉, 一同放与头后部代替枕头, 然后使两肘尽可能往内收, 再向外舒展。

**如何预防肩周炎**

**1. 注意防寒保暖**

传统中医有风邪入侵的说法, 随着气候变冷, 湿气会持续侵蚀我们的机体, 进而引发肌肉组织的收缩, 这样时间长了就会产生较多的代谢物(如乳酸等), 而这些物质则会在一定程度上刺激肌肉组织, 使之产生痉挛, 最

# 脊柱退行性疾病: 认识、预防与早期干预的重要性

□ 梁国锐

疼痛等症状。多见于老年人, 与骨质增生、椎间盘突出等因素有关。

4. 脊柱侧弯: 脊柱在侧面出现弯曲, 多见于青少年, 轻度的脊柱侧弯可能不引起症状, 但严重者可能导致身体不对称、呼吸受限等问题。

**二、脊柱退行性疾病的预防**

预防脊柱退行性疾病的关键在于改善生活习惯, 加强锻炼, 保持正确的姿势, 以及避免不良因素的影响。

1. 保持良好的生活习惯  
合理作息: 保证充足的睡眠, 避免熬夜和过度劳累。

均衡饮食: 多摄入富含钙、维生素 D 等营养物质的食物, 如奶制品、豆类、鱼类等, 有助于骨骼健康。

戒烟限酒: 吸烟和过量饮酒会加速脊柱组织的退化过程。

**2. 加强锻炼**

有氧运动: 如散步、慢跑、游泳等, 可以增强心肺功能, 改善血液循环, 有助于脊柱健康。

核心训练: 加强腰背部肌肉的训练, 如瑜伽、普拉提等, 可以提高脊柱的稳定性。

适度运动: 避免长时间久坐不动, 每隔一段时间起身活动, 做一些简单的伸展运动。

**3. 保持正确的姿势**

况而定。

药物治疗: 如止痛药、抗炎药等, 用于缓解疼痛和减轻炎症。

物理治疗: 如热敷、冷敷、按摩、牵引等, 有助于恢复脊柱功能和减轻疼痛。

手术治疗: 对于病情严重、保守治疗无效的患者, 可能需要进行手术治疗以缓解症状并恢复脊柱功能。

**3. 康复锻炼**

康复锻炼是脊柱退行性疾病治疗的重要组成部分。通过针对性的康复锻炼, 可以增强脊柱周围肌肉的力量和柔韧性, 提高脊柱的稳定性, 有助于预防病情的进一步恶化。常见的康复锻炼包括脊柱伸展运动、核心肌群训练等。

**四、结语**

脊柱退行性疾病是影响人类健康的重要问题之一。通过提高公众对脊柱退行性疾病的认识, 加强预防措施, 以及及时进行早期干预和治疗, 我们可以有效控制病情进展, 减轻患者痛苦, 提高生活质量。

因此, 每个人都应该关注自己的脊柱健康, 从日常生活中的小事做起, 如保持正确的姿势、加强锻炼、合理饮食等, 共同守护我们的脊柱健康。同时, 医疗机构和社会各界也应加强对脊柱退行性疾病的科普宣传和研究工作, 推动脊柱健康事业的发展。

(作者单位: 广西工人医院)