

不孕不育防治及健康教育核心信息

□ 侯罗丹

妇女是社会的重要组成部分，是家庭和家庭的宝贵资源。妇女的健康问题不仅关系到个人的幸福和生命质量，也关系到整个社会的健康和繁荣。

因此，关注妇女健康，特别是妇女的生殖健康问题，是非常必要的。

一、不孕不育防治

不孕不育是妇女常见的问题之一。所谓“不孕”，是指夫妇同居未避孕，一年以上仍未成功怀孕。而“不育”则是指成功怀孕后，出现了早期流产、胎儿发育异常等情况。针对这一问题，我们需要了解其成因、治疗方法以及心理调适等方面。

首先，不孕不育的成因是多方面的。生理

因素、心理因素和环境因素都可能影响生育能力。

生理因素包括排卵障碍、输卵管堵塞、子宫异常等；心理因素如压力过大、焦虑、抑郁等；环境因素如环境污染、不良生活习惯等。

其次，治疗方法也是多种多样的。针对不同的成因，治疗方法也会有所不同。药物治疗、手术干预、心理疏导和生活调理是常见的治疗方法。

药物治疗可以针对生理因素进行治疗，如促排卵药物、调节内分泌药物等。手术干预可以针对输卵管、子宫等器官的异常进行手术治疗。心理疏导则可以帮助患者应对心理压力，保持积极的心态。生活调理则是指患者

需要改善生活习惯。

此外，心理调适对于不孕不育患者非常重要。患者需要学会释放压力，调整心态，避免过度焦虑和抑郁。家庭和社会也需要给予足够的理解和支持，帮助患者度过难关。

二、健康教育核心信息

1. 普及生育知识，让广大妇女了解生育的基本原理和方法，增强生育意识。

2. 倡导健康的生活方式，包括合理的饮食、适量的运动、充足的睡眠等，以保持身体健康。

3. 强调心理健康的重要性，学会应对压力，保持积极乐观的心态。

4. 鼓励妇女及时就医，如有不孕不育的

问题，寻求专业医生的帮助。

5. 倡导社会各界共同关注妇女健康，特别是关注不孕不育问题，为妇女创造一个更好的生活环境。

6. 加强宣传教育，让更多人了解并正确对待不孕不育问题，避免歧视和误解。

总之，妇女健康是全社会共同关注的问题，而关注不孕不育防治更是其中重要的一环。通过普及生育知识、倡导健康生活方式、关注心理健康、及时就医等方面的健康教育核心信息，让更多人了解不孕不育的成因、治疗方法以及心理调适等方面，从而帮助更多患者走出困境，提高生活质量。

(作者单位:河北省曲阳第二医院)

胃镜检查的注意事项及检查后的护理

□ 吕作虎

在我们日常生活中，当提到健康检查时，很多人可能会想到血压、血糖、体重等常规项目，但对于胃镜检查，相信很多人还存在着一些疑惑和不了解。今天，让我们一起深入探讨一下关于胃镜检查的一切，让您对这项检查有一个全面的了解。

一、什么是胃镜检查？

胃镜检查是一种常见的医学检查技术，通过将胃镜插入胃部，观察胃部的情况，以诊断各种胃部疾病。胃镜检查是诊断胃部疾病最准确的方法之一，可以清晰地看到胃黏膜的情况，并可以提取病变组织进行活检。

二、为什么要做胃镜检查？

胃镜检查是诊断胃部疾病的重要手段，

可以发现早期胃癌，同时也可以帮助医生制定最佳的治疗方案。常见的需要胃镜检查的情况包括：胃痛、胃胀、反酸、嗝气、恶心、呕吐、黑便等消化道症状；既往有胃癌家族史；年龄在40岁以上的人群；胃部不适经药物治疗无效者；胃镜检查还可以用于胃部疾病的随访和观察。

三、胃镜检查的注意事项？

在进行胃镜检查前，需要注意以下几点：

- 禁食时间：通常需要禁食8小时至12小时，以确保胃部充分排空。

- 避免紧张：胃镜检查可能会让部分患者感到不适，但不必过于紧张，医生会根据患者的反应适当调整检查过程。

- 准备物品：携带个人洗漱用品，以便在检查后漱口。

在检查前，医生会为您注射局部麻醉药，以减轻胃镜插入时的疼痛感。如果您有任何药物过敏史或特殊情况，请务必告知医生。

四、胃镜检查后的护理？

胃镜检查后，您可能会感到咽部疼痛或异物感，这是由于胃镜刺激所致。此时，您可以多喝水或用生理盐水漱口，以缓解不适。同时，您需要避免剧烈运动和过度劳累，以免加重不适感。一般来说，胃镜检查后的恢复期为1-2天。

五、哪些情况需要进一步做胃镜检查？

以下情况可能需要进一步做胃镜检查：

- 胃镜检查结果显示有可疑病变或异常时。

- 既往有胃癌家族史的患者，建议定期进行胃镜检查。

- 既往有胃溃疡、胃炎等胃部疾病的患者，建议定期复查。

- 发现有幽门螺杆菌感染时，建议进行杀菌治疗，并定期复查。

总之，胃镜检查是诊断胃部疾病的重要手段之一，对于有消化道症状的患者来说是非常必要的。在进行胃镜检查前，我们需要做好充分的准备，并在检查后注意护理和保养。如果您对胃镜检查有任何疑问，请及时咨询医生，以便得到更好的指导和建议。

(作者单位:河北省曲阳县第二中心医院)

高压氧疗法的安全宣教与注意事项

□ 王会敏

随着医疗科技的不断发展，高压氧疗法已成为一种备受关注的治疗方法。它通过在高压环境下给患者提供高气压氧，以达到改善身体状况、促进康复的目的。

然而，在享受高压氧疗的同时，我们也需要了解其安全宣教与注意事项，以确保治疗的顺利进行和自身的安全。

一、高压氧疗法

- 高压环境：在高压氧治疗中，患者将置身于高压环境中，通常是指超过一个大气压的环境。这种环境对人体产生一系列影响，包括呼吸、循环、神经系统等方面。

- 氧疗：高压氧治疗的核心是通过给予患者高气压氧来改善身体状况。在高压环境下，氧气分子变得更加活跃，能够更快地被人

体吸收利用，从而促进新陈代谢、改善微循环、增强组织供氧等。

- 适应症：高压氧疗法适用于多种疾病的治疗，如缺血性疾病、缺氧性疾病、感染性疾病、创伤等。同时，对于一些康复治疗，如术后恢复、神经修复等，高压氧疗法也具有显著的效果。

二、安全宣教

- 身体状况评估：在进行高压氧治疗前，医生会进行详细的身体状况评估，包括患者的年龄、体质、病情等。因此，患者应遵从医生建议，如实告知自身情况，以确保治疗的安全性。

- 穿着要求：在治疗过程中，患者应穿着舒适、易于穿脱的衣服。在治疗舱内不允许携

带首饰或手表等物品，以避免在紧急情况下造成不必要的麻烦。

- 饮食限制：在治疗期间，患者应遵循医生的饮食建议，避免食用易引起过敏的食物。同时，在治疗前应避免饱食，以防止在高压环境下出现不适症状。

- 遵守操作规程：在治疗过程中，患者应遵守操作规程，听从医护人员的指导。特别是在紧急情况下，应保持冷静，按照医护人员的指示进行操作。

- 心理准备：高压氧治疗过程中可能会出现一些不适症状，如耳痛、头昏等。患者应提前做好心理准备，保持镇静，并在必要时向医护人员寻求帮助。

三、注意事项

- 避免自行调整压力：在高压氧治疗过程中，应避免自行调整压力或离开治疗舱，以免发生意外。

- 遵循医嘱：患者在治疗过程中应遵循医生的医嘱，按时完成治疗。如有不适，应及时向医护人员报告。

- 注意保暖：在高压氧治疗过程中，由于高压环境的影响，患者可能会出现体表温度下降的情况。因此，应注意保暖，防止感冒。

总之，高压氧疗法作为一种新兴的治疗方法，具有独特的优势和适应症。

在享受这种治疗方法的同时，我们应了解其安全宣教与注意事项，确保治疗的顺利进行和自身的安全。

(作者单位:河北省曲阳第二医院)

科学护理打破强迫症的恶性循环

□ 郑佳明

在我们的生活中，有一种常见的心理障碍——强迫症，它常常让人们陷入痛苦的恶性循环中。强迫症是一种过度的、不必要的行为，如反复检查、反复思考或重复行为，这些行为常常导致患者感到焦虑和不安。

然而，通过科学的护理方法，我们可以打破这个恶性循环，帮助强迫症患者重获生活的控制权。

首先，我们需要了解强迫症的成因。这通常与患者的心理、生理和环境因素有关。心理因素可能包括对失败、批评或疾病的高度恐惧；生理因素可能包括大脑化学物质不平衡；环境因素则可能包括家庭环境、教育方式以及社会压力等。这些因素相互作用，形成了

强迫症的恶性循环。

那么，如何打破这个恶性循环呢？科学护理的革命性力量在于综合运用心理、行为和药物治疗。

- 第一，心理治疗是打破强迫症恶性循环的重要手段。认知行为疗法(CBT)和心理动力疗法是两种常用的治疗方法。CBT通过改变患者的思维模式和行为模式，帮助患者识别并挑战负面的思维模式，从而减少强迫行为的发生。心理动力法则更注重患者的情感和内在冲突，帮助患者理解并接受自己的症状，从而减少焦虑。

- 第二，行为治疗也是打破强迫症恶性循环的有效方法。暴露和反应阻断疗法(ERP)

是其中一种。这种疗法通过逐渐暴露患者于引发强迫行为的情境中，并训练患者阻断强迫思考和行为，从而减少强迫行为的发生。此外，患者还可以通过学习放松技巧，如深呼吸、渐进性肌肉放松等，来缓解焦虑。

- 第三，药物治疗也是打破强迫症恶性循环的重要手段。抗抑郁药和抗焦虑药可以帮助缓解患者的症状，为心理治疗和行为治疗提供更好的条件。但需要注意的是，药物治疗应当在医生的指导下进行，并根据患者的具体情况进行调整。

除此之外，科学的护理还包括调整生活习惯、寻求支持以及学会自我调节等多种方式。建立健康的生活习惯，如保持规律的作

息、合理的饮食和适度的运动，有助于缓解强迫症的症。同时，寻找家庭、朋友和社区的支持也是非常重要的。

自我调节是打破强迫症恶性循环的重要技巧。患者可以通过学习放松技巧、分散注意力等方法来减轻焦虑和压力。此外，保持积极的心态、接纳自己并勇敢面对问题也是自我调节的重要方面。

总的来说，打破强迫症的恶性循环需要综合运用科学护理的方法。通过心理治疗、行为治疗、药物治疗以及调整生活习惯、寻求支持、自我调节等多种方式，我们可以帮助强迫症患者重获生活的控制权，走向健康和幸福。

(作者单位:河北省秦皇岛市九龙山医院)