

# 子宫内膜息肉的形成与影响因素

□ 刘欢儒

子宫内膜息肉是妇科常见的良性疾病之一,指的是子宫内膜组织增生形成的赘生物。这些息肉可以出现在子宫腔内子宫内膜的任何部位,通常呈单个或多个的形状,大小不一。了解子宫内膜息肉的形成原因及其影响因素,对于预防和治疗这一疾病具有重要意义。

## 1、内分泌因素

内分泌因素是子宫内膜息肉形成的主要原因之一。雌激素是促使子宫内膜增生的主要激素,当体内雌激素水平过高时,会刺激子宫内膜过度增生,进而可能形成息肉。例如,多囊卵巢综合征患者或长期使用雌激素类药物的女性,其子宫内膜息肉的发生率较高。此外,孕激素可以抑制子宫内膜的增生,当孕激素相对不足时,也会增加息肉的形成风险。

## 2、年龄因素

随着年龄的增长,女性患子宫内膜息肉的风险逐渐增加。绝经后的女性,由于体内激素水平的变化,子宫内膜更容易发生异常增生,形成息肉。

因此,老年女性应定期进行妇科检查,以便及时发现并治疗。

## 3、遗传因素

遗传因素在子宫内膜息肉的发生中也起到一定的作用。研究发现,有些家族中存在子宫内膜息肉的聚集现象,提示某些基因的突变可能会增加患上子宫内膜息肉的风险。如果家族中有亲属患有子宫内膜息肉,个体患病的风险可能会相对较高。

## 4、炎症因素

长期的妇科炎症,如子宫内膜炎,会导致

子宫内膜局部组织增生,形成息肉。炎症刺激会使子宫内膜的细胞和间质发生炎症性改变,引起细胞增生和血管生成增加,从而促进息肉的形成。

此外,宫腔内的手术操作,如人工流产、刮宫等,如果操作不当或术后护理不佳,导致宫腔感染,也可能引发子宫内膜息肉。

## 5、损伤因素

子宫手术、流产、分娩等操作可能导致子宫内膜的损伤。损伤后,子宫内膜可能会异常增生,从而引发息肉的形成。因此,在进行这些操作时,应选择正规的医疗机构,并严格按照医嘱进行术后护理。

## 6、不良生活方式

不良生活方式,如长期熬夜、精神压力过大等,也可能影响内分泌平衡,间接增加子宫

内膜息肉的发病几率。保持健康的生活方式,包括充足的睡眠、适量的运动、均衡的饮食等,有助于预防子宫内膜息肉的发生。

## 7、其他因素

肥胖、高血压、糖尿病等慢性疾病,以及乳腺瘤术后长期用他莫昔芬等药物,也是子宫内膜息肉的高危因素。这些疾病和药物可能会影响内分泌水平,从而增加息肉的形成风险。

总之,子宫内膜息肉的形成原因复杂多样,涉及内分泌、年龄、遗传、炎症、损伤、生活方式等多个方面。

对于患有子宫内膜息肉的女性,建议及时就医,在医生的指导下采取合适的治疗方法。同时,保持良好的生活习惯和健康的饮食习惯也是预防子宫内膜息肉的重要措施。

(作者单位:河北省曲阳恒州医院)

# 精神科护理的沟通技巧

□ 王佳

在精神科护理中,建立和谐的医患关系是治疗成功的关键。精神疾病的特殊性要求医护人员不仅要具备专业的医学知识,还需掌握高超的沟通技巧,以理解患者的内心世界,促进治疗进程。以下是一些关键的沟通技巧,旨在帮助精神科护士更好地与患者建立联系。

## 1、倾听与同理心

倾听是沟通的基础。精神科护士应耐心倾听患者的诉说,不打断、不评判,以同理心去感受患者的情绪。

通过点头、眼神交流等非言语方式表达关注,让患者感受到被尊重和理解。这种倾听不仅有助于收集病情信息,还能让患者感

受到被接纳,减轻心理负担。

## 2、使用清晰、简单的语言

精神疾病患者可能因情绪波动或认知障碍而难以理解复杂信息。因此,精神科护士在与患者交流时,应使用简单、直接的语言,避免专业术语或复杂的句子结构。清晰表达治疗计划、药物作用和注意事项,确保患者能够充分理解,增强治疗依从性。

## 3、积极鼓励与正面反馈

鼓励患者表达自己的想法和感受,无论这些想法多么微小或看似无关紧要。给予正面反馈,如“你做得很好”、“我能感受到你的努力”,可以显著提升患者的自尊心和自信心,促进康复进程。避免使用负面标签或指责

性语言,以免加重患者的心理负担。

## 4、尊重个人差异

每位精神疾病患者都有其独特的经历、性格和偏好。精神科护士应尊重这些差异,灵活调整沟通策略。例如,对于喜欢安静的患者,采用一对一的安静环境进行交流;对于外向型患者,则可在轻松的氛围中讨论问题。通过个性化沟通,建立更深层次的信任和理解。

## 5、设立界限与保持专业

虽然建立情感连接至关重要,但精神科护士也需明确界限,保持职业的专业性。在提供情感支持的同时,避免过度卷入患者的个人问题,确保治疗的客观性和有效性。适时引导患者回归治疗主题,保持沟通的焦点。

## 6、教育与赋权

教育患者及其家属关于精神疾病的知识、治疗方法及自我管理技巧,是提高治疗效果的重要途径。通过教育,患者能更好地理解自己的状况,增强自我管理能力和对疾病的恐惧和误解。同时,赋权患者参与治疗决策,提升其主动性和满意度。

总之,精神科护理中的沟通技巧是构建和谐医患关系的基石。通过倾听、清晰表达、积极鼓励、尊重差异、设立界限以及教育赋权,精神科护士不仅能更有效地执行治疗计划,还能为患者创造一个安全、支持的康复环境,共同迈向健康之路。

(作者单位:四川省广安市第三人民医院)

# 儿童营养不良的养护策略

□ 张晓彦

营养不良,这个词常常在我们的生活中被提及,但它到底意味着什么呢?营养不良通常指的是由于饮食不足或不平衡导致的身体缺乏必要的营养素。这种情况常常发生在儿童身上,影响他们的生长发育。因此,我们有必要了解如何正确地养护营养不良的儿童,让他们健康成长。

## 一、了解营养不良的原因

营养不良的原因有很多,主要包括饮食不足、疾病影响、家庭经济状况不佳等。了解这些原因有助于我们更好地为营养不良的儿童提供帮助。

## 二、养护策略

1. 调整饮食结构: 对于营养不良的儿

童,首要任务是调整饮食结构,确保摄入足够的营养素。要保证食物的多样性,摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。特别要注意补充富含蛋白质的食物,如鱼、肉、蛋、奶等。

2. 增加膳食纤维摄入: 营养不良的儿童往往膳食纤维摄入不足,这可能导致便秘等问题。鼓励他们多吃蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物,有助于改善肠道健康,促进营养吸收。

3. 养成良好的饮食习惯: 对于营养不良的儿童,要帮助他们养成良好的饮食习惯。规律进食,避免挑食、偏食,少吃零食和高糖饮料。鼓励他们细嚼慢咽,避免狼吞虎咽。

4. 适量增加运动: 适当的运动有助于提高儿童的消化能力,促进营养吸收。家长可以与孩子一起制定运动计划,如户外散步、跳绳、游泳等。

5. 合理安排作息: 保证充足的睡眠对于儿童的生长发育至关重要。合理安排作息时间,确保他们有足够的休息时间。

6. 定期监测体重: 定期监测儿童的体重变化,有助于及时发现营养不良的问题。一般来说,儿童的体重应该接近或略高于同年龄段的标准体重。如果发现体重下降或增长缓慢,应及时就医。

## 三、注意事项

1. 不要盲目进补: 对于营养不良的儿

童,不要盲目进补。过量摄入营养物质可能反而加重身体的负担,甚至引发其他健康问题。

2. 避免过度焦虑: 家长在面对营养不良的孩子时,要避免过度焦虑和压力。要保持冷静,积极寻求合适的解决方案。

3. 遵循专业建议: 如果孩子情况较为严重或持续不见好转,应及时就医并遵循专业医生的建议。

总之,营养不良的儿童需要我们更多的关注和帮助。通过调整饮食结构、养成良好的饮食习惯、适量增加运动、合理安排作息时间等措施,我们可以为营养不良的儿童提供适宜的养护环境,帮助他们健康成长。

(作者单位:河北医科大学第四医院)

# 浅析冠心病患者的心理护理和健康教育的重要性

□ 李颖

冠心病,作为一种常见的心血管疾病,不仅影响患者的身体健康,同时也对其心理产生深远影响。在冠心病的治疗过程中,心理护理和健康教育的重要性不容忽视。

首先,冠心病患者的心理护理是治疗的重要组成部分。面对疾病的威胁,患者可能会产生焦虑、恐惧、悲观等负面情绪,这些情绪不仅影响患者的生活质量,还可能加重病情。因此,医生和家属应密切关注患者的心理状态,通过有效的沟通和交流,了解患者的心理需求,帮助患者树立战胜疾病的信心。此外,心理护理还包括指导患者进行心

理调适,如放松训练、音乐疗法等,以缓解心理压力,提高应对能力。

其次,健康教育在冠心病的治疗中发挥着关键作用。冠心病的发生与生活方式、饮食习惯、环境因素等密切相关。因此,对患者进行健康教育,帮助他们了解疾病的成因、预防措施和治疗方法,对于控制病情、减少复发具有重要意义。健康教育的内容包括饮食指导、运动建议、药物使用等方面。例如,指导患者保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯,增加蔬菜、水果、全谷类食物的摄入,减少高热量、高脂肪食物的摄入;建议患者进行适量的有氧运

动,如散步、慢跑、游泳等,以提高心肺功能,降低血压和血脂;教育患者正确使用药物,了解药物的副作用和注意事项等。

此外,冠心病患者的心理护理和健康教育还应结合个体差异进行。不同患者的心理状态、认知能力和生活方式各不相同,因此需要制定个性化的护理和教育方案。医生和家属应根据患者的具体情况,灵活调整护理和教育策略,以满足患者的个性化需求。

总之,冠心病患者的心理护理和健康教育在治疗过程中具有重要地位。通过关注患者的心理状态、提供有效的心理支持和健康

教育,可以帮助患者树立战胜疾病的信心,提高生活质量,降低疾病复发的风险。

在未来的研究中,我们还应进一步探讨心理护理和健康教育在冠心病治疗中的具体作用机制,以及如何结合医学技术和心理学原理,为冠心病患者提供更加全面、个性化的护理服务。同时,我们也期待通过更多的实践和研究,不断完善冠心病患者的心理护理和健康教育体系,为更多患者带来福音。同时,医生和家属也应该不断提高自身的专业素养和沟通能力,为患者提供更加全面、专业的护理服务。

(作者单位:河北省河间市人民医院)