

肝胆疾病：科学护理，远离病痛

□ 董亚娟

肝胆疾病是涉及肝脏和胆囊的一系列疾病，包括肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝癌、胆结石等多种疾病。这些疾病在临床上具有较高的发病率和危害性，严重影响患者的身体健康和生活质量。为了有效应对肝胆疾病，科学护理至关重要。以下将详细阐述肝胆疾病的科学护理方法。

一、均衡饮食，注重营养

- 均衡摄入：**患者应摄入富含蛋白质、维生素、矿物质的食物，如鱼、肉、蛋、蔬菜、水果等。
- 控制脂肪：**减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，如油炸食品、动物内脏等。
- 适量碳水：**选择复杂碳水化合物，如全麦面包、糙米等，避免过多摄入简单糖。

- 增加纤维：**多吃蔬菜、水果、全谷类食物等，有助于促进消化和预防便秘。
- 饮食规律：**定时进餐，避免过度饥饿或暴饮暴食。

二、戒烟限酒，远离有害物质

- 戒烟：**烟中含有多种有毒物质，能损害肝功能，抑制肝细胞再生和修复。
 - 禁酒：**酒精对肝脏有损害作用，会导致肝脏解毒功能降低，加重肝炎病情，甚至发展为肝硬化或重症肝炎。
- ## 三、适度运动，增强体质
- 适量运动：**根据个人情况选择适合的运动方式，如散步、瑜伽、太极拳等，有助于增强体质和提高心肺功能。
 - 注意休息：**保证充足的睡眠时间，有

助于恢复体力和提高免疫力。

四、预防感染，保持卫生

- 个人卫生：**勤洗手，保持皮肤清洁，定期洗澡，更换干净的衣物。
 - 口腔卫生：**定期刷牙，使用漱口水。
 - 预防感染：**由于肝病患者的抵抗力较弱，容易感染致病因子，因此要积极预防感染。
- ## 五、合理用药，避免损害
- 遵医嘱用药：**肝病病人应在医生的指导下合理用药，避免滥用激素、抗生素等对肝肾有损害的药物。
 - 慎用补品：**膳食平衡是保持身体健康的基本条件，不要滥用补品，以免打破平衡。
- ## 六、定期复查，监测病情
- 定期检查：**患者应按照医生的建议定

期进行检查，如肝功能检查、超声检查等，以监测疾病的进展。

- 调整治疗：**根据检查结果，及时调整治疗方案，确保治疗效果。

七、心理调适，缓解压力

- 寻求支持：**与家人、朋友或医护人员交流，分享自己的感受，获得支持和鼓励。
 - 学习应对技巧：**如放松训练、冥想、深呼吸等，有助于缓解焦虑和压力。
- 总之，肝胆疾病并不可怕，只要采取科学的护理方法，患者通常可以有效地控制病情，提高生活质量。患者和家属应积极配合医生的治疗，注意饮食、休息、运动、心理护理等方面，定期复查，避免诱因，加强健康教育，以促进疾病的康复。

(作者单位：河北省保定市第二医院)

了解无痛分娩的奥秘

□ 牛同乐

无痛分娩，在医学上称为分娩镇痛，是产科学的一项重要技术，旨在帮助孕妇在分娩过程中缓解疼痛，提供更为舒适和安全的分娩体验。

本文将详细解析妇产麻醉的类型、作用原理及其安全性，帮助准妈妈们更好地理解无痛分娩的奥秘。

一、妇产麻醉的主要类型

妇产麻醉主要分为局部麻醉、椎管内麻醉和全身麻醉三类。

- 局部麻醉：**适用于小手术或操作，如会阴侧切、胎儿镜手术等。它通过注射麻醉药物到手术部位的神经末梢，产生局部麻醉效果。局部麻醉操作简便、副作用小，但适用范围有限。

- 椎管内麻醉：**包括硬膜外麻醉、蛛网膜下腔麻醉和腰硬联合麻醉。硬膜外麻醉和腰硬联合麻醉常用于剖宫产等大型手术，通过注射麻醉药物到椎管内，减轻手术过程中的疼痛感。蛛网膜下腔麻醉起效快，但易引发低血压，通常不单独使用。

- 全身麻醉：**在紧急情况下，如胎盘早剥或其他严重并发症时，全身麻醉可能是必要的。全身麻醉通过静脉药物和气管插管使产妇完全失去意识，确保手术顺利进行。但全身麻醉可能对胎儿产生一定影响，需谨慎使用。

二、无痛分娩的原理

无痛分娩主要通过药物性镇痛和非药物性镇痛两种方式实现。

- 药物性镇痛：**最常用的是硬膜外麻醉。硬膜外麻醉通过在产妇的硬膜外腔注射麻醉药物，阻断腰骶部神经，减轻分娩疼痛。硬膜外麻醉在分娩过程中不抑制运动神经，使产妇能够参与分娩过程。

- 非药物性镇痛：**包括拉玛泽分娩镇痛、温水浴分娩镇痛、丈夫陪产家庭式分娩和音乐分娩镇痛等。这些方法通过放松肌肉、舒缓情绪、减轻疼痛感知等方式达到镇痛效果。

三、无痛分娩的安全性

无痛分娩技术经过多年的发展，已在国内广泛推广，对母亲和胎儿均较为安全。无痛分娩可以减轻产妇因疼痛而产生的生理应激反应，降低并发症风险，同时也有利于胎儿的分娩和保护。

然而，无痛分娩也存在一定的风险，如过敏反应、低血压、神经损伤、呼吸抑制等。麻醉医生会密切监测产妇的生命体征，并采取必要的措施来确保安全。

四、注意事项

在选择无痛分娩时，产妇应充分了解麻醉方式和风险，并与麻醉医生充分沟通。手术前应禁食禁水，避免呕吐导致误吸。在手术过程中，产妇需密切配合麻醉医生的操作，调节情绪，确保手术顺利进行。

无痛分娩为产妇提供了更为舒适和安全的分娩体验，是现代产科学的重要进步。通过合理选择麻醉方式，准妈妈们可以在无痛或低痛的状态下迎接新生命的到来。

(作者单位：河北省衡水市妇幼保健院)

普及 HPV 疫苗接种，让女性彻底告别宫颈癌

□ 郭金荣

宫颈癌，作为威胁女性健康的主要“杀手”，每年在全球范围内夺走无数生命。然而，这一疾病却是唯一病因明确、可防可控的癌症。随着医学的进步，HPV(人乳头瘤病毒)疫苗的问世，为女性预防宫颈癌提供了强有力的武器。本文将详细探讨 HPV 疫苗接种的重要性及其普及的必要性。

HPV 与宫颈癌的关系

HPV 是一种常见的性传播病毒，有超过 100 多种类型，其中部分高危型 HPV 与宫颈癌的发生密切相关。特别是 HPV16 和 HPV18 型，它们导致了全球约 70% 的宫颈癌病例。尽管 HPV 感染在人群中极为普遍，但幸运的是，大多数感染能够在 8 至 24 个月内被人体免疫系统自然清除，不会引发疾病。然而，持续的高危型 HPV 感染则可能引发宫颈

癌前病变，进而发展为宫颈癌。

HPV 疫苗的作用

HPV 疫苗是全球第一个用于预防肿瘤的疫苗，它通过引入病毒上的特定蛋白质外壳，刺激人体产生免疫力，从而预防高危型 HPV 感染。目前市面上主要有二价、四价和九价三种 HPV 疫苗，分别能预防不同类型的 HPV 感染。其中，九价疫苗覆盖了九种高危型 HPV，预防效果最为全面，能预防约 90% 的宫颈癌。

接种 HPV 疫苗的重要性

- 预防宫颈癌：**接种 HPV 疫苗是预防宫颈癌最直、最有效的方法。通过预防高危型 HPV 感染，显著降低宫颈癌的发病率。
- 早期干预：**即便接种了疫苗，也不能完全排除 HPV 感染的可能性，因此仍需定期进

行宫颈癌筛查，但疫苗的接种无疑为女性健康筑起了一道坚实的防线。

- 社会效益：**广泛接种 HPV 疫苗，不仅能保护个人健康，还能减少宫颈癌的社会负担，提升整体健康水平。

接种 HPV 疫苗的注意事项

- 接种年龄：**世界卫生组织建议，HPV 疫苗的最佳接种年龄为 9-14 岁，因为这个年龄段免疫应答水平高，疫苗效果最佳。但即使年龄稍大，接种疫苗仍有一定保护作用。
- 接种前准备：**接种前应确保身体无发热、感冒等不适症状，并进行必要的宫颈癌筛查和 HPV 病毒检测。
- 接种后注意事项：**接种后应注意保持注射部位清洁，避免感染。同时，注意饮食健康，避免辛辣、刺激性食物和酒精摄入。

推动 HPV 疫苗的普及

近年来，多个国家和地区已经开始推进 HPV 疫苗的普及工作，包括为适龄女性提供免费接种服务。在中国，广东、无锡、内蒙古鄂尔多斯、福建厦门、山东济南等地也已陆续开展适龄女生 HPV 疫苗免费接种项目。然而，我国 HPV 疫苗的实际覆盖率仍然较低，尤其是青少年人群的接种率亟待提高。

结语

HPV 疫苗的问世，为女性预防宫颈癌提供了革命性的解决方案。通过普及 HPV 疫苗接种，我们可以有效降低宫颈癌的发病率，让女性彻底告别这一疾病的威胁。社会各界应共同努力，加强 HPV 疫苗的科普教育，提高接种率，让每一位女性都能享受到健康带来的幸福与安宁。

(作者单位：河北省廊坊市固安县人民医院)

糖尿病患者的血糖监测及血糖控制

□ 韩雪微

在糖尿病管理的广阔征途中，血糖监测如同一盏明灯，为患者指引着控制病情、维护健康的道路。糖尿病作为一种以高血糖为特征的代谢性疾病，其长期管理离不开对血糖水平的密切监控。本文将从几个方面阐述定期监测血糖的重要性，以及如何有效进行，帮助糖尿病患者更好地了解自己的血糖控制情况。

一、为何需要定期监测血糖？

- 及时发现异常：**血糖水平的波动直接影响糖尿病患者的健康状况。定期监测能及时发现高血糖或低血糖状态，避免并发症的发生或恶化。
- 调整治疗方案：**根据血糖监测结果，医生可以精准调整药物剂量、饮食计划及运

动方案，确保治疗的有效性和安全性。

- 增强自我管理意识：**患者通过自我监测，能更直观地感受到生活方式改变对血糖的影响，从而增强自我管理的积极性和能力。

二、如何进行有效监测？

- 选择合适的监测工具：**目前市场上主要有指尖血糖仪和连续血糖监测系统(CGM)两种。指尖血糖仪操作简便，适合日常监测；CGM 则能提供更连续的血糖数据，适合需要精细管理血糖的患者。
- 明确监测频率：**监测频率应根据患者病情、治疗方案及医生建议而定。一般来说，新确诊的糖尿病患者、使用胰岛素治疗或血糖波动大的患者，应增加监测次数，如每日多次监测。稳定期的患者可适当减少，但至少应

保证每日监测一次空腹及餐后血糖。

- 记录与分析：**每次监测后，应详细记录血糖值、监测时间、饮食情况、运动量及药物使用情况等信息。定期回顾这些记录，分析血糖变化趋势，有助于发现潜在问题并及时调整。
- 注意监测时机：**除了常规的空腹和餐后两小时血糖监测外，还应关注睡前、凌晨等特殊时段的血糖水平，以全面了解一天的血糖波动情况。

三、监测中的注意事项

- 正确操作：**使用血糖仪前，应仔细阅读说明书，确保操作正确无误。特别是采血步骤，需避免污染和过度挤压手指，以免影响测量结果。
- 避免干扰因素：**监测前应确保手部清

洁干燥，避免在剧烈运动后立即监测，以免产生误差。同时，注意药物、食物及情绪等因素对血糖的影响。

- 低血糖识别与处理：**若监测发现低血糖(血糖低于 3.9mmol/L)，应立即采取补充糖分等措施，并视情况就医。

四、结语

糖尿病患者的血糖监测是疾病管理不可或缺的一环。通过定期、有效的监测，患者不仅能及时了解自己的血糖控制情况，还能为医生提供宝贵的诊疗依据，共同制定更加个性化的治疗方案。在这个过程中，患者需保持积极的心态，与医生紧密合作，共同守护健康，享受高质量的生活。

(作者单位：河北省霸州市第三医院)