

# 月经异常背后的信号

□ 宋二芳

月经增多可能是由于子宫内息肉、子宫黏膜下肌瘤或子宫腺肌病等引起的。而月经量少则可能是卵巢功能低下、子宫内膜薄或宫腔粘连的症状。月经异常不仅会影响女性的生活质量,还可能提示潜在的健康问题。

## 三、经期异常

正常的经期时间范围为2到8天,3到5天最常见。经期异常表现为经期过长或过短,即大于8天或小于2天。经期异常可能与子宫肌瘤、子宫内膜异位症等器质性疾病有关。此外,肥胖或体重过轻也可能影响月经周期,肥胖可能导致雌激素水平过高,而体重过轻则可能导致雌激素水平过低。

## 四、痛经

痛经是许多女性在经期常见的症状,疼痛程度和持续时间因人而异。痛经可能是由于子宫收缩、子宫内膜异位症或子宫肌瘤等原因引起的。轻微的痛经可以通过热敷、按摩等方式缓解,但严重的痛经可能需要医疗干预。

## 五、经血颜色与质地异常

正常的经血呈暗红色,有时伴有少量血块。如果经血颜色发暗发黑、血块较多,可能是由于经血在子宫内停留时间过长导致的。

## 六、如何应对月经异常

面对月经异常,女性应该记录月经周期、月经量和持续时间,以便更准确地了解月经是否规律。同时,注意身体反应,如乳房胀痛、腹痛、情绪波动等,这些也可能是身体

发出的信号。如果月经不规律持续存在,或者伴随其他身体异常反应,建议及时就医,以便医生进行专业的诊断和治疗。

保持健康的生活方式,包括均衡的饮食、适当的运动、充足的睡眠和减少压力等,都有助于改善月经不规律。在医生的指导下,可以使用一些药物来调整月经周期,如口服避孕药、黄体酮等。对于某些需要手术治疗的疾病,如子宫肌瘤等,应在医生的指导下进行手术治疗。

月经的“喜怒哀乐”反映了女性身体的健康状况。通过了解月经异常的可能原因,并采取相应的应对措施,我们可以更好地维护自己的健康。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

# 解读血液报告的小技巧

□ 王萌

低则可能与胰岛素分泌异常或甲状腺功能不全有关。

血脂:总胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇的升高是心脑血管疾病的危险因素,而高密度脂蛋白胆固醇的升高则有助于降低这些风险。

肝功能和肾功能:通过检测血液中的转氨酶、肌酐等指标,可以评估肝脏和肾脏的健康状况。

## 3、对比正常值范围

解读血液报告时,最重要的是将检测结果与正常值范围进行对比。每个实验室的正常值范围可能略有不同,因此请务必参考报告上提供的具体范围。如果某项指标异常,不要恐慌,及时咨询医生进行进一步诊断和

血。血红蛋白浓度的变化与红细胞数量密切相关,是评估贫血的重要指标。

白细胞:白细胞总数升高常见于感染、炎症或组织损伤,而减少则可能与病毒感染、药物反应或免疫系统疾病有关。进一步分析各类白细胞的比例,有助于更精确地判断病因。

血小板:血小板数量减少可能导致出血倾向,增多则可能增加血栓风险。

## 2、关注其他重要指标

除了血常规,血液检查还包括许多其他重要指标,如血糖、血脂、肝功能、肾功能等。这些指标能够反映人体代谢和器官功能的状态。

血糖:餐前血糖升高可能提示糖尿病,降

血液检查是医学诊断中不可或缺的一部分,通过血液样品的化验,医生可以获取大量关于人体健康的信息。然而,面对复杂的血液报告,许多人往往感到困惑。本文将为您介绍解读血液报告的一些小技巧,帮助您更好地理解这些检测结果。

## 1、理解血常规报告的基本构成

血常规是最常见的血液检查项目,主要反映血液中红细胞、白细胞和血小板的数量及形态。红细胞负责运输氧气和营养物质,白细胞则是免疫系统的关键组成部分,血小板则负责止血。解读血常规报告时,首先要关注这三类细胞的数量是否在正常范围内。

红细胞:红细胞数量增多可能提示血液浓缩或红细胞增多症,减少则可能意味着贫

血液检查中的各项指标往往相互关联,综合分析可以更全面地了解健康状况。例如,贫血患者可能同时出现红细胞数量减少、血红蛋白浓度降低和白细胞比例异常等情况。

## 4、综合分析多项指标

血液检查是监测健康状况的重要手段,建议每年进行至少一次全面体检。如果发现某项指标异常,应及时复查并咨询专业医生。

## 5、定期体检与复查

通过掌握这些解读血液报告的小技巧,您可以更好地理解自己的健康状况,并在医生的指导下采取适当的治疗措施。记住,定期体检和及时咨询医生是维护健康的关键。

(作者单位:河北省定州市人民医院)

# 如何为妇科肿瘤患者提供全方位支持

□ 郑韦

料工作,实则体现了家属对患者的深切关爱和无私奉献。在家庭的精心照料下,患者能够保持基本的生活秩序和舒适度,有利于身体的恢复和心情的调节。

## 四、康复活动鼓励:重拾生活乐趣

康复活动对于提高妇科肿瘤患者的身体机能和生活质量至关重要。家属应鼓励患者积极参与适合的康复活动,如散步、瑜伽、太极等。这些活动不仅有助于增强体质,还能让患者感受到生活的乐趣和希望。家属的陪伴和鼓励,更是让患者有了坚持下去的勇气和动力。

## 五、整合康复理念:全方位关怀

近年来,肿瘤整合康复理念逐渐受到重视。这一理念强调肿瘤治疗不仅是抗癌治疗,

持,能够减轻患者的恐惧和焦虑,增强她们战胜疾病的信心。

## 二、协助就医:携手同行

肿瘤治疗过程复杂且漫长,家属应成为患者就医的坚实后盾。从陪同就医、完成检查到与医生沟通治疗方案,家属的参与和协助能让患者感到更加安心。同时,家属还需监督患者按时服药、进行康复训练,确保治疗方案的顺利执行。这种全方位的协助,不仅提高了治疗效果,也提升了患者的生存质量。

## 三、日常生活照料:细微之处见真情

妇科肿瘤治疗可能导致患者体力下降,日常生活自理能力受限。家属应主动承担起照料患者的责任,如帮助患者梳洗、穿衣、清洁环境、购买日常用品等。这些看似琐碎的照

还包括心理康复、护理、营养治疗等多方面内容。家属应了解并践行这一理念,为患者提供全方位的关怀和支持。通过心理疏导、营养调理、疼痛管理等多种手段,帮助患者减轻治疗过程中的不适和痛苦,提高生活质量。

## 结语

家庭关怀的力量是无穷的。在妇科肿瘤患者的抗癌道路上,家庭的陪伴和支持是她们最坚实的后盾。

通过情感支持、协助就医、日常生活照料、康复活动鼓励以及整合康复理念的实践,家属可以为患者提供全方位的关怀和支持。让我们携手努力,用爱和关怀为妇科肿瘤患者点亮生命的希望之光。

(作者单位:河北省唐山市妇幼保健院)

# 不容忽视的急危重症信号:识别与及时就医的关键

□ 杜林 李杨

象或休克。体温:异常体温(高热超过39℃或低体温低于35℃)可能预示严重感染、中暑或内分泌疾病。

## 二、意识状态的改变

意识状态的改变是神经系统受损的重要信号。

意识模糊:患者无法正确回答问题,可能是休克、中毒或严重感染的表现。

昏迷:患者对外界刺激无反应,可能是脑出血、脑梗死、脑疝或高血糖、低血糖等疾病的严重后果。

烦躁不安:患者表现出紧张、焦虑,可能是休克早期的表现,也可能是疼痛或药物副作用。

## 三、尿量与皮肤黏膜的异常

尿量和皮肤黏膜的变化也是判断病情的重要指标。

尿量:尿量减少或尿闭可能是脱水、休克或急性肾衰竭的征兆。

皮肤黏膜:皮肤苍白、四肢湿冷可能是休

在日常生活中,急危重症的发生往往悄无声息,但若能及时识别并就医,往往能极大地提高患者的生存率与康复质量。急危重症是指那些病情严重、多变,且存在威胁生命风险的状况。本文将介绍几种常见的急危重症信号,以及如何在发现这些信号后迅速采取行动,确保患者得到及时有效的救治。

## 一、生命体征的警示

生命体征是判断病情的重要指标,包括脉搏、呼吸、血压和体温。

脉搏:脉搏过快(超过100次/分)或过慢(低于60次/分)可能预示心脏功能异常,如心律失常或心力衰竭。

呼吸:呼吸急促(超过30次/分)或呼吸缓慢(低于12次/分)可能是呼吸系统疾病的征兆,如急性呼吸衰竭或药物中毒。

血压:血压急剧升高(收缩压超过180mmHg或舒张压超过110mmHg)或降低(收缩压低于90mmHg或舒张压低于60mmHg)可能提示循环系统问题,如高血压

持续观察患者的病情变化,并记录关键信息,以便向医护人员提供准确病史。

## 六、日常生活中的预防与准备

增强急救意识和技能:学习基本的急救知识和技能,如心肺复苏、止血包扎等。

了解常见急危重症:了解常见急危重症的症状和应对措施,以便在关键时刻迅速识别并采取行动。

准备急救包:在家中、办公室或车内准备急救包,包括止血带、消毒纱布、创可贴、急救手册等。

定期体检:定期进行体检,及时发现并治疗潜在的健康问题。

## 七、结语

急危重症的识别和及时就医是保障生命安全的关键。通过准确识别患者的症状和迹象,并采取及时的护理措施,可以有效地提高患者的生存率和康复质量。学习基本的急救知识和技能,共同守护生命的安全与健康。

(作者单位:四川省成都市温江区人民医院)