

# 月经异常背后的信号

□ 宋二芳

月经，作为女性生理周期的重要一环，其规律性往往反映了女性身体的健康状况。然而，当月经出现不规律，或者量、持续时间出现异常时，这可能是身体在向我们发出求救信号。下面，我们将从几个方面解读月经异常背后的信号。

## 一、月经周期不规律

正常女性的月经周期一般在 21 到 35 天，平均 28 天。月经周期不规律包括月经周期过长或过短两种情况，即月经周期大于 35 天或小于 21 天。月经周期不规律可能是由于卵巢分泌的雌激素和孕激素失衡导致的。

## 二、月经量异常

月经量异常包括月经量增多或减少。月

经量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病变有关。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

血液检查是医学诊断中不可或缺的一部分，通过血液样本的化验，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。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

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

治疗。

## 4、综合分析多项指标

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。

## 5、定期体检与复查

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。

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

在医学领域，妇科肿瘤的治疗不仅依赖于先进的医疗技术和药物，更离不开家庭无微不至的关怀与支持。家庭，作为爱与亲情的港湾，其力量在患者抗癌的艰难旅程中显得尤为重要。

## 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

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，

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的最坚实的后盾。

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

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

危象或休克。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、意识状态的变化

意识状态的变化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

克的表現；皮肤、口唇和甲床紫绀可能是缺氧；皮肤黏膜出血可能是凝血功能障碍。

## 四、疼痛与出血

疼痛：剧烈疼痛往往是急性疾病的首发症状，如心肌梗死、主动脉夹层、胰腺炎等。

出血：体表或内部出血，如伤口流血不止、呕血、咯血、便血等，都是紧急止血的指征。

## 五、识别与就医的紧急行动

当发现上述急危重症信号时，应立即采取行动。

保持冷静：面对紧急情况，首先要保持冷静，迅速评估患者的生命体征和病情。

拨打急救电话：立即拨打急救电话 120，简要说明患者情况、地址及所需帮助。

启动紧急救援：在等待救援的过程中，根据现场条件进行初步急救，如心肺复苏、止血等。

保持呼吸道通畅：对于意识不清或呼吸困难的患者，应将其置于侧卧位，以防呕吐物窒息。

持续观察与记录：在等待救援的过程中，

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)