

# 子宫内膜异位症全面护理指南

□ 唐雅妹

子宫内膜异位症(简称内异症)是一种常见的妇科疾病,发病率在25-45岁女性中高达10%-15%。其典型症状包括痛经、月经异常和不孕等,给女性健康和生活质量带来严重影响。

为了缓解疼痛、促进生育,下面提供一份全面的子宫内膜异位症护理指南。

## 一、药物治疗

- 疼痛管理:**轻度疼痛时,可使用布洛芬、对乙酰氨基酚等非处方药缓解。疼痛较重时,可遵医嘱使用激素类药物,如口服避孕药、激素替代疗法或激素释放IUD,这些药物能有效减轻疼痛并控制子宫内膜异位症的生长。
- 控制病情:**在医生的指导下,系统使

用激素药物来控制子宫内膜异位症的发展,尤其是术后复发的情况。

药物可以抑制雌激素水平,促进内膜萎缩,减轻病灶带来的疼痛。

## 二、生活调理

- 适当运动:**适度的运动,如地板操、骑自行车、慢跑和瑜伽等,有助于改善血液循环,减轻肌肉痉挛和疼痛。经常运动的女性也较少出现子宫内膜异位症。
- 饮食调整:**饮食宜清淡,减少咖啡因和盐的摄入,增加富含纤维的食物,如水果、蔬菜和全麦食品。此外,应多喝水,少吃奶类和肉类,补充维生素B,帮助肝脏代谢雌激素。鱼油丰富的食物有助于缓解疼痛,可以经常食用各类鱼类。

3. **热敷:**在经期和非经期出现腹痛时,可以使用热水袋或热敷垫温暖腹部,有助于缓解疼痛和不适。

## 三、手术治疗

- 切除异位组织:**对于药物无法缓解的疼痛或严重的子宫内膜异位症,手术是有效的选择。手术可以切除异位组织,修复损伤的器官,改善生育前景。
- 术后护理:**手术后需要控制子宫内膜异位症复发,积极配合医生使用激素药物。有生育要求的女性,应在医师指导下选择合适的妊娠方式,早日怀孕,因为怀孕对内膜异位症有很好的治疗效果。

## 四、心理支持

- 调整心态:**子宫内膜异位症患者常常

承受着较大的心理压力,不良情绪可能影响内分泌和排卵。学会调整心态,保持乐观积极的情绪,有助于缓解疼痛和提高怀孕成功率。

2. **家庭支持:**家属应给予充分的理解、支持和鼓励,帮助患者树立战胜疾病的信心。

## 五、定期监测

- 定期复查:**患者应遵医嘱定期复查,监测病情变化。如症状逐渐加重,应及时就医,调整治疗方案。
- 通过全面的护理,包括药物治疗、生活调理、手术治疗和心理支持,可以有效缓解子宫内膜异位症带来的疼痛,促进生育,提高生活质量。患者在治疗过程中要保持积极乐观的心态,配合医生的指导,共同努力战胜疾病。
- (作者单位:河北省河间市人民医院)

# 胆结石的肝胆外科护理与预防策略

□ 于芳

胆结石,又称胆石症,是一种常见的肝胆外科疾病。它指的是胆道系统内(包括胆囊或胆管)发生结石的疾病,对患者的生活质量和健康带来严重威胁。本文将详细介绍胆结石的肝胆外科护理与预防策略。

## 一、胆结石的形成与病因

胆结石的形成可能与多种因素有关,主要包括代谢异常、胆道解剖和动力的异常以及胆道感染等。代谢异常中,胆固醇含量增多或胆盐含量减少时,胆固醇会析出结晶,形成胆固醇结石;胆红素含量增加时,可与钙结合形成胆色素钙结石。胆道感染会改变胆汁的pH值,使胆固醇易于沉淀,同时细菌、炎性细胞和脱落的上皮细胞成为结石核心。胆道狭窄或胆总管囊性扩张等胆道解剖

的异常也会促进结石的形成。

## 二、胆结石的临床表现

胆结石的临床表现多样,约2/3的患者可能毫无症状,而约1/3的患者则可能出现胆绞痛和急性胆囊炎。胆绞痛通常表现为右上腹或上腹正中的中、重度疼痛,可放射至右肩胛间区、后背及右肩。急性胆囊炎则表现为持续的胆囊区疼痛,有时伴有发热和黄疸。

## 三、肝胆外科护理

- 术前护理:**病情观察:监测患者的生命体征,记录疼痛、黄疸等症状。
- 缓解疼痛:**通过药物或物理方法减轻患者疼痛。
- 营养支持:**提供高蛋白、高碳水化合物、

高维生素、低脂饮食,维持良好的营养状态。

心理护理:给予患者心理支持,减轻焦虑和恐惧。

- 术后护理:**引流护理:妥善固定引流管,保持有效引流,观察并记录引流液的颜色、量和性状。
- 并发症预防:**密切观察黄疸、出血、胆漏等并发症,及时采取措施预防和处理。

## 四、胆结石的预防策略

- 饮食调控:**膳食多样化,避免生冷、油腻、高蛋白、刺激性食物及烈酒等易助湿生热的食物。
- 多吃富含**维生素A和维生素C的蔬菜和水果、鱼类及海产类食物,有助于清胆利湿、溶解结石。

2. **生活规律:**保持规律的作息,劳逸结合,经常参加体育活动。

按时吃早餐,避免肥胖,减少妊娠次数。

## 3. 控制体重:

肥胖患者体内胆固醇过高,容易形成胆固醇性结石,应合理减肥,控制体重。

- 定期体检:**家族中有胆结石病史的人,应定期进行相关体检,及早发现和

胆结石虽小,但带来的麻烦却不容忽视。通过科学的肝胆外科护理和有效的预防策略,我们可以降低胆结石的发生率和危害,保护患者的健康和生活质量。

(作者单位:河北省保定市第二医院)

# 产科护理全解析:保障母婴健康的关键

□ 朱淑健

在产科领域,母婴的健康状况是护理工作的重中之重。产科护理的正确实施对于保障母婴健康起着至关重要的作用。本文将从多方面解析产科护理的关键要素,为读者提供全面的科普知识。

## 一、产前护理

- 定期产检:**产前护理的关键是定期进行产检,确保母婴的健康状况。产检能够及时发现潜在的健康问题,并为医生提供必要的诊断信息。
- 营养指导:**孕妇的营养状况对母婴健康有重要影响。护理人员应提供合理的饮食建议,确保孕妇摄入足够的营养素。
- 心理支持:**孕妇在孕期可能面临各种心理压力,护理人员应提供心理支持,帮助孕妇保持积极乐观的心态。

## 二、分娩过程护理

1. **监测生命体征:**分娩过程中,护理人员应密切监测孕妇和胎儿的生命体征,确保母婴安全。

2. **协助分娩:**护理人员应提供适当的协助,如指导正确的呼吸和用力方式,以减轻分娩过程中的疼痛和不适。

3. **预防感染:**分娩过程中,护理人员应采取严格的卫生措施,以预防感染的发生。

## 三、产后护理

- 监测母婴健康:**产后护理人员应密切监测母婴的健康状况,及时发现和处理任何异常情况。
- 乳房护理:**母乳喂养的产妇应得到专业的乳房护理指导,以确保母乳喂养的成功。
- 心理支持:**产妇在产后可能面临各种心理变化,护理人员应提供心理支持,帮助产

妇尽快恢复身心健康。

## 四、新生儿护理

- 保暖:**新生儿保暖是护理的重要环节,护理人员应确保新生儿所处的环境温度适宜,避免受凉。
  - 喂养:**新生儿喂养应遵循科学合理的原则,确保新生儿获得足够的营养。
  - 睡眠指导:**新生儿睡眠时间较长,护理人员应提供正确的睡眠姿势和环境,促进新生儿的健康成长。
  - 预防感染:**新生儿免疫系统尚未完全发育,护理人员应采取严格的卫生措施,预防感染的发生。
- 常见问题及应对策略**
  - 产后出血:**产后出血是产科常见的并发症之一,护理人员应及时发现并采取适当

的应对措施,如给予适当的药物或紧急手术。

2. **产后抑郁:**部分产妇在产后可能面临抑郁等心理问题,护理人员应及时发现并给予心理支持和必要的治疗。

3. **母婴健康问题:**如妊娠期糖尿病、高血压等,护理人员应及时监测并采取相应的治疗和护理措施。

## 结语

产科护理是保障母婴健康的关键,涉及产前、分娩、产后及新生儿各个阶段。为确保母婴健康,护理人员应提供全面的护理服务,包括定期产检、营养指导、心理支持等。同时,护理人员还应密切监测母婴的生命体征、预防感染、乳房护理等。

(作者单位:河北省邢台市第九医院/巨鹿县医院)

# 新生儿生理特点及护理要点

□ 王玲玲

新生儿作为生命的初始阶段,生理发育特点显著且独特,主要体现在呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿系统、神经系统、免疫系统、体温调节以及视觉与听觉等多个方面。了解这些特点对家长的日常护理至关重要。以下是新生儿的主要生理特点及其护理要点:

## 1、呼吸系统

新生儿的呼吸系统尚未完全成熟,呼吸道狭窄,易堵塞,呼吸频率较快,每分钟可达40-60次。肺泡数量较少,气体交换能力较弱,容易出现低氧血症。为了保障呼吸顺畅,家长应保持室内空气流通,避免烟雾、灰尘等刺激物进入室内。

## 2、循环系统

新生儿的心脏相对较大,心率较快,每分钟可达120-160次。血容量约为体重的

10%,但血液循环速度较快,以满足生长发育的需要。血管较为脆弱,容易破裂出血。

## 3、消化系统

新生儿的消化系统发育未成熟,肠道蠕动较慢,胃容量小,约为30-60毫升,每次喂养量不宜过多,以免消化不良。肝脏功能较弱,易导致黄疸。

家长应合理安排喂养时间,注意观察皮肤颜色变化,及时就医。母乳喂养是最佳选择,因为母乳不仅富含营养物质,还含有抗体,能帮助新生儿抵抗疾病。

## 4、泌尿系统

新生儿的肾脏功能尚未成熟,尿液浓缩能力较差,膀胱容量小,排尿次数多,每日排尿量为40-60ml/(kg.d)。家长需关注排尿情况,异常时应及时就医。新生儿容易脱水,因此保持适当的水分摄入也很重要。

## 5、神经系统

新生儿神经系统发育不完善,神经细胞间连接尚不紧密,易出现惊厥、痉挛等症状。睡眠时间长达18-22小时,家长应创造安静、舒适的睡眠环境,避免过度刺激。经常帮助新生儿翻身,避免长时间保持同一睡姿导致头型偏斜。

## 6、免疫系统

新生儿免疫系统发育不成熟,抵抗力弱,易感染病原体。家长应接种疫苗以提高免疫力,并保持室内空气清洁,避免接触感染源。此外,保持新生儿皮肤清洁,减少与外界人员的接触,也有助于预防感染。

## 7、体温调节

新生儿体温调节中枢未发育完善,易受外界温度影响,正常体温范围为36.5°C-37.5°C。家长需根据季节和室内外温度变化,

选择合适衣物,保持体温适宜。保持室内温度在22-26°C,湿度控制在50%左右,有助于维持新生儿体温稳定。

## 8、视觉与听觉

新生儿视觉与听觉系统发育未成熟,对光线和声音的反应较弱,但随着大脑发育,这些能力将逐渐增强。家长可通过适当刺激促进其感官发展,如播放柔和的音乐和提供柔和的光线。

## 结语

科学合理的护理方法对新生儿的健康成长至关重要。家长在日常护理中应细心、耐心,根据新生儿的生理特点,合理安排喂养、睡眠、清洁和保暖等方面。同时,注意观察新生儿的症状变化,一旦发现异常应及时就医。通过合理的护理和关注,可以为新生儿提供一个健康、舒适的成长环境。

(作者单位:河北省故城县医院)