

一起来了解宫腔镜

□ 广西国际壮医医院妇科 刘巧梅

妇科宫腔镜检查,是一种通过宫腔镜器械来检查女性生殖系统内部状况的检查方法。它是一种微创技术,可以帮助医生更准确地观察和诊断妇科疾病,为患者提供更好的治疗方案。

什么是妇科宫腔镜检查

妇科宫腔镜检查是一种通过将宫腔镜器械插入女性生殖系统内部来观察和诊断妇科疾病的检查方法。宫腔镜是一种细长的光学器械,可以通过阴道、宫颈管进入子宫腔,用于观察宫颈管、子宫腔、输卵管开口等结构。

什么情况下女性需要做妇科宫腔镜检查或者手术

- 异常子宫出血:女性正常月经有周期性和自限性,一般为21~35日,平均28日,经期2~8日,平均5日,正常月经量为20~60ml。当出现月经周期、经期、经量异常时,我们可以借助宫腔镜检查,了解宫腔病变,如出现子宫内膜息肉、子宫黏膜下肌瘤等,可同时在宫腔镜下行切除手术。
- 可疑宫腔粘连及畸形:患者宫腔操作后出现月经量减少甚

则闭经,原发性闭经,妇科B超提示宫腔粘连或者畸形可能,可以通过宫腔镜观察子宫腔是否存在粘连、畸形等问题,并利用宫颈镜及时分离粘连、处理部分畸形。

- 可疑妊娠物残留:患者药流术后、不全流产后、正常分娩后,B超提示妊娠组织残留可能,可以通过宫腔镜明确诊断并针对性行妊娠组织清除。
- 影像学检查提示宫腔占位:可以观察宫腔占位的形态,精确活检部位,降低疾病的病理漏诊率。
- 原因不明的不孕或反复流产:观察宫腔形态,了解输卵管开口情况,排除宫腔因素引起的不孕或者反复流产,如宫腔畸形、输卵管开口闭塞等。
- 宫腔内异物:如宫内节育器异常包括环嵌顿、环断裂、部分环异位,可以通过宫腔镜明确诊断或取环,降低取环子宫穿孔

风险。

7.宫腔镜术后相关评估:宫腔粘连行宫腔镜下子宫内部分离术后三个月,需要再次行宫腔镜检查,评估术后疗效。

宫腔镜术前术后注意事项

- 宫腔镜术前注意事项:宫腔镜一般在月经干净后3~7天检查最佳(异常子宫出血、宫腔粘连者除外);月经后禁止性生活;如选择无痛术前禁食禁饮6小时。
- 宫腔镜术后注意事项:术后清醒即可进食,避免刺激性食物摄入;术后适当给予抗生素口服;适当休息,普通的宫腔镜检查术后一天即可正常上班,特殊情况请遵医嘱。术后避免性生活、盆浴2周(有诊刮术者需1个月);宫腔镜检查后2周内可能出现少量阴道流血;腹痛、阴道流血量多,随时来院就诊。

妇科宫腔镜的优势与风险

妇科宫腔镜具有以下优势:

- 微创:相比传统的开腹手术,妇科宫腔镜检查是一种微创技术,减少了患者的手术创伤和恢复时间。
 - 准确性:宫腔镜可以直观地观察子宫内部结构,有助于医生更准确地诊断和治疗妇科疾病。
 - 可治疗性:在诊断的基础上,宫腔镜还可以进行一些治疗操作,如子宫内膜刮取、息肉切除等。
- 妇科宫腔镜常见的风险:
- 感染风险:由于器械插入子宫腔,可能导致感染的风险。因此,术前术后的预防感染措施非常重要。
 - 出血风险:在检查过程中可能会发生轻度的出血,但一般会在几天内自行缓解,若出现大量出血需要及时止血治疗。

3.组织损伤风险:在插入宫腔镜的过程中,有一定的风险会损伤子宫颈或子宫壁,严重的可出现子宫穿孔,损伤盆腔其他脏器可能,但这种情况较为罕见,并且通常是可修复的。

4.水中毒风险:人体吸收大量灌流介质后引起血压降低、低钠血症、恶心、呕吐、头痛、视物模糊、焦躁不安、抽搐等。

5.麻醉风险:如药物过敏、呼吸抑制等可能;如果患者有高血压、心脏病、糖尿病等基础疾病,术中出现心血管意外可能性增加。

总体来说,妇科宫腔镜检查是一种安全有效的妇科检查方法,可以帮助医生更清楚地了解患者的病情,并为患者提供精准的治疗方案。在进行妇科宫腔镜检查前,患者应该充分了解这种检查的目的、方法和可能的风险,并与医生进行充分的沟通和讨论。选择有经验的专业医生进行检查,遵守医生的术前术后指导,可以最大程度地减少风险,并获得更好的检查结果和治疗效果。

痴呆预防十种方法

□ 广西中医药大学第一附属医院仙葫院区脑病科 黄燕美

痴呆是一种以记忆障碍为核心,同时导致失语、失用、失认、人格和行为改变的综合征。数据表明,中国是世界上痴呆患者最多的国家,且到2050年,痴呆症的患病率预计将增加三倍以上。目前我国大部分痴呆患者在家中休养,并且接受相应的照顾和护理。绝大多数患者主要由其亲人提供照顾。

痴呆症的三个阶段构成了临床表现的总体特征:轻度痴呆期为第一阶段,为早期疾病的前3年,表现为记忆下降,对事物的判断能力下降,对近期发生的事情容易健忘以及正常的思维、分析、判断处理问题的能力下降。中度痴呆为第二阶段,为发病3年后到10年之间,突出表现在无论远、近记忆都表现出健忘的症状,自身不能进行独立活动需要别人帮助。地点、时间出现定向障碍,神经系统受损出现肢体症状。严重的痴呆期为最后阶段,患者丧失记忆功能,只留部分阶段记忆,生活完全需要别人照顾,与神经有关的肢体活动基本丧失,大小便不受控制,后期容易感染其他疾病。

由于日渐丧失作为一个正常人的行为条件,痴呆患者会被家庭以及社会逐渐边缘化,进而肢体功能日渐丧失,最终导致死亡的发生。

对于老年痴呆的治疗,中医从虚、实两方面形成了补肾益精,补心脾化气血助运行,清肝平肝,活血化瘀,化痰开窍的基本治法。对于肺气虚弱大脑气血供应不足的痴呆,临床上常用黄芪、人参、杏仁、大黄、桔梗、石菖蒲等组成的益肺宣肺降浊胶囊以及补肺汤来治疗,使肺气充足得以恢复脏腑功能,从而减轻痴呆症状。脾胃方面运用十补丸、归脾丸、六君子汤、甘麦大枣汤、参苓白术散等方剂进行治疗。中医认为五脏中肾脏与老年痴呆的发病最为密切,其中肾精更是直接充养脑髓决定后期记忆的强弱与否。

如何预防痴呆

预防痴呆的关键在于预防认知功能衰退。推荐以下十种方法。

- 坚持运动:规律而适当的体育运动可降低认知功能衰退的风险,推荐每周150分钟中等强度或75分钟高强度的有氧运动。
- 长期学习:在生命的任何阶段接受教育都有助于降低认知能力衰退和痴呆

的风险,不断学习,就是不断地给大脑一定刺激,有助于预防痴呆,要“活到老,学到老”。

- 远离吸烟:吸烟会增加认知功能衰退的风险。而且吸烟的时间越长、量越大,对记忆的影响就越明显。
- 关注心脏:心血管疾病和脑卒中的危险因素,如肥胖、高血压和糖尿病会对认知功能产生负面影响。
- 保护头部:脑外伤会增加认知障碍和发生痴呆的风险。乘车时应系好安全带,进行可能有碰撞的户外运动时戴上头盔,防止摔倒造成脑损伤。
- 健康饮食:健康均衡地饮食有助于降低认知障碍的风险,推荐低脂肪、足量的新鲜蔬菜水果。可以参照“地中海饮食”,其特点包括:富含植物性食物、食品加工程度低、食用橄榄油、白肉为主、少红肉、少奶酪。
- 睡眠充足:有研究显示,失眠是认知障碍的危险因素之一,应该避免睡眠障碍。

儿童异物窒息海姆立克急救法

□ 北海市人民医院 叶太荟

儿童异物窒息是5岁以下儿童常见的意外事件,可能会引发严重的健康危害甚至死亡。据相关数据显示,异物窒息在儿童中的死亡率高达70%,因此对于儿童异物窒息的急救尤为重要。

海姆立克急救法是一种简单易学且有效的急救方法,由美国医生亨利·海姆立克于1974年发明,利用冲击腹部和膈肌的力量,排出气道异物,对于异物窒息的儿童具有重要的救治价值,被誉为“生命的拥抱”。

儿童异物窒息的原因与危害

常见的异物类型:儿童异物窒息的异物类型主要包括玩具、文具、食物等。其中,玩具和文具是最常见的异物类型。

异物窒息对儿童健康的危害:异物窒息可能导致儿童呼吸困难、休克,甚至死亡。当异物进入气道时,会阻塞气道,导致气体无法进入肺部进行氧气交换。这会导致儿童出现窒息、缺氧、心脏骤停等严重状况。

家长们需注意,如果你家小

孩在进食时突然出现无声咳嗽、用手紧握脖子、面色发青、无法说话,这很可能是发生气道异物梗阻,应立即采用有效措施避免悲剧发生。

海姆立克急救法的原理与步骤

0~1岁婴儿(胸部按压,背部叩击法)

第一步,操作者可以坐下来,一只手托住婴儿下颌处保护头颈部,使他的身体趴于我们前臂,整个身体卧于一侧膝盖处,婴儿整体处于头低足高位。第二步,操作者使用手掌的掌根处在婴儿背部肩胛骨连续线中点处叩击,用掌根快速叩击5次。第三步,操作者将叩击的手掌护住婴儿的头部将婴儿翻过来于另一侧膝盖上,脸朝上,头部略低于胸部。接着检查婴儿的口腔内是否有异物咳出,如果异物清晰可见,操作者可以用手将异

物取出。第四步,如果异物仍处于口腔内较深的位置,不要轻易尝试取出,操作者需要进行胸部按压,用双手指在双侧乳头连线中点处快速按压5次。按压结束后再次检查口腔内异物是否咳出,第五步,重复上述步骤,直到异物被排出操作方可停止,或寻求其他急救人员的帮助。

2~5岁儿童

第一步,站在或跪在儿童身后,剪刀石头布定位法将双手环绕在儿童的上腹及腰部。第二步,剪刀手指位于孩子脐上2指,石头即拳眼朝向腹部,抵住2指位置,另一手撑包住拳头。第三步,使孩子身体前倾,向后上方快速按压腹部冲击5次,使气流冲出气道内的异物。第四步,重复上述步骤,直到异物被排出或出现其他急救人员的帮助。

实施海姆立克急救法需要

注意以下几点:

保持冷静:在紧急情况下不要惊慌失措,要保持冷静,迅速采取行动。

正确姿势:要根据儿童的年龄和体形选择正确的姿势进行急救,避免造成伤害。如果操作者在实施海姆立克急救法的时候与孩子身高差异过大,需跪在儿童身后,打开双腿,双腿不离开地面,操作者支撑腿位于儿童双腿之间。此时重复之前介绍的急救方法直至异物咳出。

力度适当:要根据儿童的体重和身体状况选择适当的力度进行急救,避免力度过大或过小。

儿童异物窒息海姆立克急救法的实践操作

在实际操作前进行模拟演练可以更好地掌握海姆立克急救法的技巧,避免操作不当导致气道损伤、肋骨骨折等。需在实

践操作中注意以下几点:

首先,要根据儿童的年龄和体形选择正确的姿势进行急救;其次,要根据实际情况选择适当的力度进行急救;最后,如果遇到问题无法解决的情况应该及时拨打120或前往医院就诊。

海姆立克急救法的普及与培训

海姆立克急救法普及越来越广泛,许多国家和地区都纷纷推广和实施海姆立克急救法,并将其纳入学校教育和社区培训计划中,以提高公众的急救意识和能力。其次,家庭和学校也应该注重对儿童和青少年的急救教育,让他们了解异物窒息的危险和应对方法。

海姆立克急救法是一种简单易学且有效的急救方法,对于异物窒息的儿童具有重要的救治价值。加强海姆立克急救法的普及和培训,通过提高公众对海姆立克急救法的认知和应用能力,可以降低儿童异物窒息的发生率和死亡率,为儿童的健康和安全提供有力保障。