

远离妇科炎症

□ 广西国际壮医医院 刘巧梅

妇科炎症是女性朋友常见的健康问题,也是全球性重大社会及公共卫生问题,对女性的生活质量和生育能力产生众多负面影响。

什么是妇科炎症

妇科炎症是妇科疾病的多发病症,主要是指宫颈、阴道、外阴、前庭大腺、子宫体、输卵管、盆腔等部位感染病菌后产生的炎症。据WHO的统计公布:约90%的妇女不同程度患有妇科疾病,而且以外阴、阴道炎为首位,更有40%以上的女性有反复发作的痛苦。每年近7亿的女性就诊人群中,3亿多人受到妇科炎症性疾病的困扰,特别是近年来性传播疾病的发生率急剧增加,严重影响着女性生殖健康。

引起妇科炎症的常见原因

1. 物理性因素:女性外阴处于无保护状态,如果穿着过紧,就容易在活动的过程中发生摩擦继而引发损伤,继而出现炎症反应。

2. 生理污染:生理污染包括排尿、排便、月经等排泄物残留会阴部,诱发感染和炎症的

发生。

3. 生物源因素:正常情况下人体内会存在一定的微生物群,其益生菌含量大于有害菌,在女性生殖道中的表现也同样如此,此时如果因为不同原因使得其菌群出现失调情况,平衡环境则被打破,加之清洁不充分等均可能诱发感染和炎症。

4. 化学因素:化学因素中最常见的是新内裤未经清洗或消毒直接穿,这十分容易引起化学性刺激。此外在日常用药的过程中,如果使用了不当的消毒液或其他药物也均有可能引发刺激,从而产生感染和炎症。

妇科炎症的类型及症状

1. 外阴炎:主要表现为外阴皮肤黏膜瘙痒、疼痛、烧灼感,在活动、性交、排尿及排便时加重。急性炎症期检查可见外阴充血、肿胀、糜烂,常有抓痕,严重者可形成溃疡或湿疹;慢性炎症期可

见外阴皮肤增厚、粗糙、皲裂,甚至苔藓样变。

2. 阴道炎:主要表现为阴道分泌物增多伴有异味,外阴阴道瘙痒、灼热疼痛,常见阴道炎包括细菌性阴道炎、滴虫性阴道炎、外阴阴道假丝酵母菌病、萎缩性阴道炎。阴道炎类型不同用药不同,需要在专业医生的指导下用药。

3. 宫颈炎:主要表现为阴道分泌物增多、经间期出血或伴有尿急尿频尿痛。常见有淋病奈瑟菌、沙眼衣原体感染,主要见于性传播疾病的高危人群,以及内源性病原体的感染。主要分为急性宫颈炎和慢性宫颈炎。急性宫颈炎需要抗生素药物治疗,慢性宫颈炎在完善常规宫颈筛查后可以考虑物理治疗,如宫颈上药、宫颈LEEP刀等。如果病原体为性传播病原体,夫妻需要共同治疗,且治疗期间不能

同房。

4. 盆腔炎:主要表现为阴道分泌物增多、下腹疼痛坠胀,严重者可出现高热、寒战、头痛、食欲缺乏。急性发作需要针对病原体行抗生素治疗,若急性期未得到及时正确的诊断或治疗,可能会发生盆腔炎症性疾病后遗症,导致输卵管增生、变粗、梗阻,盆腔组织粘连,引起异位妊娠、不孕症、慢性盆腔痛等远期并发症。盆腔炎性疾病后遗症以对症处理为主,民族医如中壮药口服、壮医药熨疗法、壮医火攻疗法等在治疗慢性盆腔痛有一定优势。

如何预防妇科炎症

1. 健康饮食和生活方式:妇科炎症在祖国医学中属于“带下”病范畴,证型多属阳虚脾虚、湿热内结,建议此类病人少食生冷瓜果。注意日常保暖,避免穿着短裙、露脐装。适当锻炼,以

上午为宜,提高身体素质,增强体质。白带量多、食欲差可以艾灸中脘、足三里;腹痛腹胀、喜温喜按可以艾灸八髎、气海、关元穴;白带量多色黄异味重可以用金银花、土茯苓、苍术、陈皮代茶饮。

2. 良好的个人卫生习惯:保持外阴清洁干燥,避免过度清洁阴道,破坏阴道环境容易导致病菌感染。洁身自好,杜绝不洁性交。选择透气性好的棉质内裤,避免穿紧身裤。

3. 避免滥用抗生素:过度使用抗生素会破坏阴道的菌群平衡,增加感染的风险。在使用抗生素时,遵循医生的指导,注意维持阴道的健康菌群平衡。

4. 定期妇科检查:定期妇科检查,及时发现和处理潜在的妇科问题。定期做宫颈癌筛查,及时发现宫颈病变,预防宫颈癌的发生。

随着人们生活节奏的加快,生活压力增大,女性妇科炎症发生率也增高,提高女性朋友对妇科炎症的认识和预防越来越重要。希望女性朋友远离妇科炎症,做健康快乐的女人。

高血压的防治护理小常识

□ 梧州市人民医院 苏美华

高血压是指血液在血管中流动时,对血管壁造成的压力持续高于正常值的现象。高血压患者由于血管壁长期承受高于正常值的压力,很容易出现冠心病、脑卒中等严重疾病。在2022年11月颁布的《中国高血压临床实践指南》中,说明在未使用降压药的情况下,如果有三次(不在同一天内)诊室血压值测量结果均高于这一标准,就可以确诊高血压。那么高血压该如何有效防治?又该怎样采取护理措施?

高血压如何防治

1. 控制食盐摄入量

对于高血压患者来说,每天的食盐摄入量不能超过6克,而且这还包括隐性食盐的摄入。隐性食盐是指一些含有盐分的食品或调味料,比如咸菜、酱菜、鸡精、味精、小零食等。这就意味着高血压患者需要改变饮食方式,告别高盐、高脂的饮食习惯,并适当补充钙和钾。

2. 积极控制体重

肥胖人群患高血压的概率远高于标准体重人群,而高血压也更容易对肥胖人群造成负面影响。所以在防治高血压上应充分重视体重的有效控制,饮食上减少油脂食物的摄入,少吃肥肉、动物内脏、禽类皮肤等,每次烹饪时的食用油量不能超过25克(是一整顿饭,不是某道菜)。一般来说男性需要把腰围控制在90厘米以内,女性腰围则要在85厘米以内。

3. 积极运动

适当做一些运动不仅能够帮助控制体重,还能加速体内的代谢和循环,帮助身体更快排出废物,对预防、控制高血压也有非常积极的作用,但前提是合理控制运动强度。考虑到高血压患者和疑似高血压人群的身体状况,不推荐选择那些具有强对抗性的运动项目,最好进行慢跑、快走、游泳、骑行这类持续进行氧气交换的有氧运动项目,单次运动时间控制在30分钟左右,每周保证五次运动。运动时要以能够达到轻微喘息、出汗、可正常说话但无法唱歌为宜。

4. 情绪调节

激动的情绪极易诱发高血压与相关并发症,所以日常防治高血压时要尽可能保持心平气和,情绪上应当尽量不急不躁。对于那些本来性情就较为冲动的人群而言,可以通过练习书法、国画、茶

艺、园艺、太极等方法,来帮助自己维持平和的情绪状态,进而有效预防高血压。

高血压患者的护理

1. 充分休息

保证充足的休息和睡眠,是高血压患者护理的关键内容。在护理高血压患者时应避免使他们感到劳累,尤其不能让他们从事长时间高强度的体力劳动。如果患者的病情比较严重,则要尽可能多卧床休息,对于表现出高血压危象的人则必须要求他们绝对卧床,并在医院内进行一段时间的观察与病情控制。

2. 心理护理

高血压患者受疾病和生理因素影响,容易出现焦躁、易怒、焦虑、抑郁等负面心理状态,同时长时间精神紧张,这使得他们很容易受到环境因素及其他因素的不良刺激,而这些不良刺激又会造成疾病进一步恶化。所以在护理高血压患者的过程中,应当充分重视心理层面的护理,要以耐心、亲切、和蔼、周到、温柔的态度,处理应对患者的合理要求。在做好日常护理相关内容的同时,为患者提供针对性的心理疏导,帮助患者了解到控制血压和情绪的重要性,并锻炼他们控制自身情绪的能力。

3. 做好病情观察

对于血压持续增高的患者,每日应当测量血压2~3次并详细记录,如果状况比较严重或有必要,可分别测量立、坐、卧三个体位的血压,以了解患者血压变化的规律。如果血压波动过大,就要警惕是否存在脑出血的可能。若患者在血压急剧飙升时出现头痛、恶心、呕吐、抽搐、视物模糊等症状,就要警惕是否出现高血压脑病;而患者若不得不端坐呼吸,并出现憋喘、发绀、咳粉红色泡沫痰等症状,就需考虑是否出现急性左心衰。无论出现上述任何一种情况,都需要尽快送往医院急救。

4. 重视用药指导

高血压患者药物治疗以降压药为主,服用降压药时需要先从小剂量开始,对照患者的反应逐步增加药量。药量增加过程中需密切观察疗效,若患者出现血压迅速下降的情况,需立即调整药物剂量。当患者血压能够长期保持稳定之后,可遵照医嘱逐渐减少药量,但切忌随意停药。

甲状腺结节,不必“谈结色变”

□ 桂林市中西医结合医院 洪钟

提到甲状腺结节,许多人可能会感到担心和紧张。毕竟,甲状腺是我们身体中重要的腺体之一,与我们的代谢、能量、激素等息息相关。当您被诊断患有甲状腺结节时,不要过度焦虑,要正确对待甲状腺结节。

甲状腺结节的类型和特点

甲状腺结节是甲状腺组织内的一个或多个局部肿块,可以是囊性(含液体)、实性(组织块)或混合性的。甲状腺结节的类型和特点可以根据其外观、组织学特征以及功能来分类和描述。以下是一些常见的甲状腺结节类型及其特点。

1. 囊性结节:这些结节主要由液体填充的囊袋组成,通常是良性的。囊性结节通常较大且较软,可以轻易被触摸到。虽然大多数囊性结节是良性的,但有时候可能会引发不适,如压迫周围的结构导致喉咙不适。

2. 实性结节:实性结节由实质性甲状腺组织组成,可能是良性的,但也有可能是恶性的。实性结节通常较硬,质地较坚实,且不易被移动。医生通常会进一步评估实性结节的性质,可能需要进行细针穿刺活检等检查来确定是否为良性或恶性。

3. 混合性结节:这类结节包含了囊性和实性组织,通常在超声检查中显示为囊实性混合的特征。混合性结节的性质可能不一,需要进一步检查来确定是否需要治疗。

4. 良性结节:大多数甲状腺结节是良性的,这意味着他们不会对健康产生严重的影响。良性结节包括甲状腺腺瘤、结节性甲状腺肿等。这些结节通常生长缓慢,且不会扩散至其他组织。

5. 恶性结节:尽管恶性结节相对较少见,但可能是甲状腺癌的征兆。恶性结节的特点包括不断增大、质地坚硬、有异常的形状、边缘不规则等。如果发现这些特点,医生可能会建议进行进一步的检查以确定是否为恶性。

症状和影响

甲状腺结节可能会引起一些症状和影响,但并不是所有结节都会导致症状。一些小的结节可能不会引起不适,而一些较大或异常的结节可能会

出现以下症状和影响:

1. 肿块感:有些患者可能会感到颈部有肿块或肿胀感,尤其是当结节较大时。这种肿块感可能会引起不适或有喉咙的压迫感。

2. 喉咙不适:较大的甲状腺结节可能会对周围的结构产生压迫,导致喉咙不适、哽咽感或声音变化。

3. 吞咽困难:部分患者可能会因为结节对食道或喉咙施加压力而感到吞咽困难。

4. 呼吸困难:在罕见情况下,较大的甲状腺结节可能对气管施加压力,导致呼吸困难。

5. 甲状腺功能异常:有时候甲状腺结节可能会影响甲状腺的功能,导致甲状腺功能亢进或功能减退等症状。

6. 恶性可能性:虽然大多数甲状腺结节是良性的,但某些情况下也可能是恶性的。恶性结节可能会引发淋巴结肿大、颈部疼痛、声音变化等症状。

正确认识甲状腺结节

被诊断为患有甲状腺结节,也不必过度恐慌。大多数甲状腺结节都是良性的,无需立即进行治疗。应积极与医生沟通,了解结节的性质、大小、位置具体情况等。医生会根据情况制定合适的随访和治疗计划。

应积极配合医生的随访,由于大多数甲状腺结节是良性的,医生可能会建议定期进行甲状腺超声检查,以监测结节的变化。

遵循医生的治疗建议,如果医生认为需要进一步的治疗,例如活检或手术,应该积极配合医生的建议;保持良好的生活习惯,保持健康的生活习惯,包括均衡饮食、适度运动和良好的心理状态,对于甲状腺的健康非常重要。

得了甲状腺结节,也不必“谈结色变”。了解甲状腺结节的常见性质和种类,保持定期的医学检查和医生随访以及积极的生活方式,都是处理这一问题的关键。若您被诊断出甲状腺结节,不妨将焦虑转化为积极行动,与医生合作,制定适合自己的治疗计划。绝大多数情况下,甲状腺结节都可以得到妥善处理,仍然可以过上健康、积极的生活。