

卵巢囊肿的危害和治疗

□杨艳玲

卵巢囊肿是一种常见的妇科疾病,对女性的健康和生命都会造成一定的危害。

危害

引起疼痛 随着卵巢囊肿的增长,患者会感受到腹部或腰部疼痛。若囊肿蒂扭转或破裂,可发生下腹剧痛,常伴恶心、呕吐甚至休克等。

引发感染 较少见,多因囊肿扭转或破裂后引起,一般表现为发热、腹痛、肿块及腹部压痛、反跳痛、腹肌紧张及白细胞升高等。

影响内分泌 卵巢囊肿可导致内分泌失调,进而引发一系列症状,比如月经不规律、痛经、经血量异常等。长期内分泌失调不仅影响女性的生理健康,还会对心理健康造成负面影响。

心理压力增大 卵巢囊肿会给女性带来巨大的心理压力。对疾病的恐惧和不确定性及治疗过程中的痛苦和不便,会让女性焦虑和抑郁。这种心理状态不仅不利于疾病的康复,还会影响到女性的日常生活和工作。因此,对于卵巢囊肿患者,除了生理上的

治疗,心理上的支持和疏导同样重要。

恶变风险 尽管大多数卵巢囊肿是良性的,但仍有一小部分存在恶变的可能。如果不及时诊断和治疗,可能会迅速扩散,威胁到患者的生命。

治疗

观察等待 对于无症状、直径小于5厘米的良性卵巢囊肿,可暂行观察等待,不做立即治疗。这种策略主要是为了减轻患者的焦虑,避免不必要的手术。但需定期进行妇科检查,以确保囊肿没

有恶变。若持续存在或长大,可能需进一步治疗。

生活方式的调整 生活方式的调整对卵巢囊肿的治疗也十分重要,包括调整饮食结构、保持适当的体重、增加体育锻炼、避免长时间压力等。这些措施有助于降低囊肿复发的风险。

心理支持 卵巢囊肿患者常常会面临巨大的心理压力。因此,心理支持在治疗过程中也是不可或缺的。心理咨询师可以帮助患者调整心态,增强战胜疾病的信心。

药物治疗 对于较小的卵巢囊肿,尤其是良性的,药物治疗是一个常见的选择。通常使用的是激素类药物,通过调节内分泌来控制囊肿的生长。药物治疗需在医生指导下进行,定期复查以监测疗效。

手术治疗 当卵巢囊肿过大、有恶变可能或引起严重症状时,手术治疗是必要的。手术方法包括卵巢囊肿剥离术、卵巢切除术等。

(作者供职于山东省宁津县人民医院)



马艳玲/供图

视力下降是许多人面临的问题,可由多种因素引起。了解这些原因可以帮助我们采取措施来保护和改善视力。

视力下降的常见原因

不良生活习惯 不良生活习惯是导致视力下降的常见原因之一。长时间盯着电脑、手机等电子屏幕,缺乏休息,会导致眼睛疲劳、干涩,进而影响视力。此外,不规律的作息时间和不健康的饮食习惯也可能对视力产生负面影响。

年龄因素 随着年龄的增长,视力会逐渐下降。这通常是由眼睛的生理变化和老化引起的,比如老花眼是一种常见的因年龄增长而出现的视力问题,会导致近距离视物模糊。

近视 近视是视力下降的最常见的原因之一,通常出现在青少年和年轻人中。随着年龄的增长,近视度数可能逐渐加深。近视主要是由眼球前后轴长度增加,导致远处物体在视网膜前聚焦,而非正常地落在视网膜上,导致远视力模糊而近视力相对清晰。

远视 远视是另一种常见的视力下降原因。与近视相反,远视是由眼球前后轴长度变短,导致远处物体在视网膜后聚焦,而非正常地落在视网膜上,导致近视力模糊而远视力相对清晰。远视通常在儿童期发生,需要配戴凸透镜进行矫正。

散光 散光是由角膜表面曲率异常引起的视力下降。与近视和远视不同,散光通常会使视力在所有距离上都模糊。散光通常在儿童或青少年时期发生,且可能会随着年龄的增长而改变。散光通常需要配戴特殊眼镜或隐形眼镜进行矫正。

视力下降的应对措施

定期进行眼科检查 定期进行眼科检查是预防和早期发现视力问题的关键。通过定期检查,可以及时发现近视、远视、散光等视力问题。早发现、早治疗是保护视力的关键。

保持健康的生活方式 保持健康的生活方式对视力健康至关重要。均衡的饮食、适度的运动和充足的休息有助于维持身体健康,增强眼部功能。控制吸烟和饮酒等不良习惯,保持心情愉悦,对眼睛健康有益。此外,适当的眼部按摩和保健可以促进眼部血液循环,缓解眼部疲劳,改善视力。

合理选择和使用眼镜 对于近视、远视和散光等视力问题,配戴合适的框架眼镜或隐形眼镜是必要的。要选择正规的眼店或医疗机构进行验光配镜,确保眼镜度数准确。同时,要避免长时间佩戴隐形眼镜,以减少眼部感染的风险。应定期清洁和更换镜片或隐形眼镜,保持镜片干净卫生。

(作者供职于黑龙江省哈尔滨医科大学附属第二医院)

视力下降的原因与应对措施

□王 航

新生儿的喂养和护理

□陈丽华

喂养是新生儿护理的重中之重。母乳是宝宝最好的食物,含有丰富的营养和免疫物质,有助于宝宝的健康成长。如果条件允许,尽量选择母乳喂养。

母乳喂养的姿势 母乳喂养时,妈妈要选择舒适的姿势,比如侧卧式、交叉摇篮式或足球式等。要确保宝宝的头、颈和身体在一条直线上,脸颊贴着妈妈的乳房。这样可以避免宝宝吸入空气,让宝宝充分吮吸。

人工喂养 如果无法母乳喂养,可以选择适合宝宝的配方奶。在喂奶前,将奶瓶和奶嘴消毒,根据宝宝的胃口大小选择合适的奶瓶和奶嘴孔。冲泡奶粉时,要按照说明书上的比例进行稀释,过浓或过稀都可能对宝宝的健康造成影响。

喂养次数和量 新生儿的胃容量较小,但生长迅速,需要频繁进食。一般来说,新生儿每天需要吃8次~12次奶。每次的喂养量根据宝宝的体重和胃口而定,逐渐建立规律的喂养习惯,有助于宝宝的健康成长。

在宝宝的成长过程中,日常护理具有重要意义。良好的日常护理可以促进宝宝的健康发育、增强免疫力、预防疾病,并培养良好的生活习惯。

尿布护理 要选择透气性好、吸水性强的尿布,勤换尿布,保持宝宝屁股干燥清洁。每次更换尿布时,要用温水清洗宝宝屁股,避免红屁股。如果宝宝出现红屁股,可以涂抹适量的护臀霜。

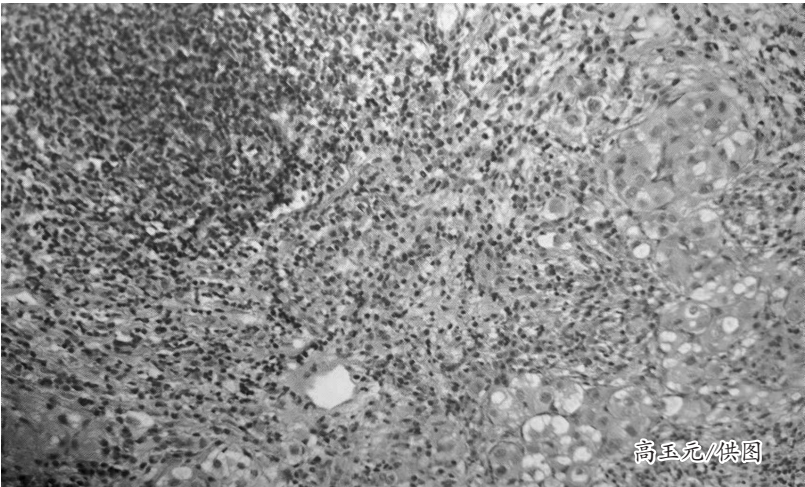
洗澡护理 每周给宝宝洗2次~3次澡,水温控制在37摄氏度~40摄氏度。要使用温和的婴儿沐浴露,轻轻按摩宝宝的皮肤,然后用温水冲洗干净。洗完澡后,要及时擦干水分,涂抹适量的润肤露。

睡眠护理 新生儿需要充足的睡眠。要为宝宝营造一个安静、舒适的睡眠环境,养成规律的睡眠习惯。注意观察宝宝的睡眠姿势,避免趴睡或侧卧。如果宝宝睡眠不安稳,可以尝试使用适当的安抚方法,比如轻拍、摇晃或使用安抚巾等。

疫苗接种 根据当地疫苗接种规定,按时带宝宝接种疫苗。接种前要向医生咨询,了解疫苗的作用、接种时间和注意事项,确保宝宝在成长过程中得到充分的保护。

预防感染 新生儿免疫力较低,容易感染病菌,因此,应注意宝宝的个人卫生,避免接触生病的人。定期清洗宝宝的玩具和衣物,保持室内空气流通。如果宝宝出现发热、咳嗽等症状,应及时就医。

(作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院)



□李世宏

乳腺是女性生殖系统的重要组成部分之一,承担着哺乳和孕育生命的重要使命。在乳腺疾病的治疗过程中,病理学检查是非常重要的步骤,通过显微镜对病变组织进行观察和分析,可以明确诊断疾病的性质和原因,为后续治疗提供重要依据。

结构与功能

乳腺组织由导管系统和腺体组织构成,其中导管系统负责输送乳汁到乳头,而腺体组织则包含脂肪组织和纤维组织等成分。这些组织结构

的功能。

症状与诊断

乳腺疾病的症状主要包括乳房肿块、疼痛、皮肤改变等。当出现这些症状时,要及时就医。其中,乳腺钼靶X线是一种常见的检查方法,可以发现早期的小结节和钙化灶。此外,乳腺超声检查也可以初步判断乳腺组织的形态和结构是否正常。

病理切片下的世界

炎症性病变 炎症性病变是最常见的一种病理变化类型,包括急性慢性乳腺炎、浆细胞性乳腺炎等。

青少年精神疾病的识别与护理

□郑荣华

青少年时期是身心发展的重要阶段,也是精神疾病易发生的时期。近年来,青少年精神疾病的发病率逐年上升。

青少年常见精神疾病

抑郁症在青少年中较为常见,表现为持续的情绪低落、兴趣丧失、疲劳感等。严重时会出现自残、自杀倾向。

焦虑症使青少年长期处于紧张、不安的状态,对日常生活和学习造成严重影响。

青少年强迫症表现为强迫性思维和行为,比如反复检查、清洁等,导致正常生活受到干扰。

双相情感障碍患者会出现情绪的极端波动,时而亢奋、时而低落,给学习和人际关系带来困扰。

青少年进食障碍主要包括厌食症和贪食症,可导致营养不良、身体健康受损。

青少年精神疾病的识别

观察行为变化 青少年行为的变化是精神疾病的重要信号,比如情绪

波动大、易怒、焦虑、抑郁、社交退缩等。当青少年的行为出现明显的异常时,家长和老师应引起关注。

注意学习成绩 精神疾病会使青少年注意力不集中、记忆力下降,从而影响学习成绩。若发现青少年学习成绩突然下滑,应考虑是否与精神健康问题有关。

关注睡眠质量 精神疾病可导致青少年睡眠质量下降,比如失眠、噩梦等。若青少年长期存在睡眠问题,应考虑是否为精神疾病的征兆。

留心语言和思维 在精神疾病的困扰下,患者会出现语言和思维异常,比如自言自语、表达混乱或强迫性思维等。

家庭护理策略

家长应与孩子建立亲密的关系,倾听孩子的内心世界,了解他们的感受和需求。家庭是孩子最重要的支持系统,家长应给予孩子足够的关爱、理解和鼓励,帮助他们积极面对困难和挑战。要保证孩子有充足的

睡眠、合理的饮食结构,这对精神健康至关重要。

要鼓励孩子参与社交活动,与同龄人建立良好的人际关系,增强他们的社交能力。如果发现孩子有精神疾病症状,应及时寻求专业医生的帮助,切勿讳疾忌医。

学校护理策略

学校应提供心理健康教育课程,帮助学生了解精神健康的重要性,学会应对压力和挑战。学校可设立心理辅导室,为学生提供心理咨询和心理疏导服务。对于留守儿童、单亲家庭或贫困家庭的孩子等特殊群体,学校应给予更多的关注和帮助。

教师应与学生建立良好的师生关系,关注他们的情感变化和学习状况,提供必要的支持。学校还应与家长保持密切联系,共同关注孩子的精神健康状况,为孩子创造一个良好的成长环境。

(作者供职于山东颐养健康集团莱芜中心医院)

剖宫产后该怎么护理

□王相伟

剖宫产是一种通过手术切开腹部和子宫来分娩婴儿的方法。虽然剖宫产是一种有效的分娩方式,但它会给产妇带来一些额外的风险和恢复需求。

术后初期护理

尽早活动对剖宫产后的恢复至关重要。麻醉清醒后,产妇应在医生的指导下开始进行小幅度的活动,比如腿部抬高、翻身等。一旦体力允许,应尽早下床走动,有助于改善血液循环,预防血栓形成。

术后疼痛是常见的。有效的疼痛管理有助于加速恢复。医生通常会开具止痛药,比如非处方药或麻醉药。要按时服用止痛药,并告知医生任何不适或疼痛加重的情况。

保持手术伤口的清洁和干燥,避免剧烈运动和突然的动作,以免对伤口产生过大张力。如果

发现伤口红肿、有渗出液等异常情况,应及时就医。

哺乳与乳房护理

尽管剖宫产可能会影响哺乳,但应尽早开始母乳喂养。婴儿的吮吸有助于刺激子宫收缩,减少出血,加快恢复。保持乳房清洁,可以起到避免乳腺炎的作用。每次哺乳前后,产妇应洗手并清洁乳头。

营养与饮食

术后,产妇应摄入足够的蛋白质,以帮助伤口愈合。在食物选择上,可以选择鱼、肉、蛋、豆类等富含蛋白质的食物。保持充足的水分摄入有助于防止便秘和脱水。每天至少喝8杯水。尽量避免辛辣、油腻和刺激性的食物,以免影响消化和伤口愈合。

情绪与心理支持

剖宫产后,产妇可能会经历一些情绪波动,比如焦虑、抑郁

等。家属和医护人员应提供支持和理解。保证充足的睡眠有助于身体恢复。

术后恢复监测

术后,应密切关注出血情况,比如出血过多或持续时间过长,应引起注意。正常体温是术后恢复的一个重要指标。持续的发热或高热可能是感染或其他并发症的信号。如果腹部伤口有红肿、渗出液或异常疼痛,可能是感染或愈合不良的迹象,需及时处理。

日常生活建议

术后,要确保有足够的休息时间,但也要逐渐增加活动量,以促进身体机能的恢复。开始时,可以尝试短时间的散步,后续再慢慢增加运动量。

保持规律的作息时间和身体的恢复非常重要,尽量避免长时间卧床或不活动。在照顾婴儿和

其他家务事上,尽量合理分配时间,避免过度劳累。

个人卫生对术后恢复至关重要,特别是会阴部和手术伤口的

清洁护理。要定期洗澡或清洗会阴部,并更换干净的内裤。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)



宝宝患支气管炎如何科学护理

□王 璇

支气管炎是一种常见而严重的儿童呼吸道疾病,合理的护理措施对于缓解症状、促进康复至关重要。

有哪些症状

支气管炎的症状包括咳嗽、气促、发热等。在发病初期,宝宝会出现流涕、轻咳、低热等症状,随着病情加重,咳嗽会加剧,痰量也会增多,有时甚至出现喘息声。如果发现宝宝有持续高热、呼吸困难、严重喘憋等

症状,应该及时前往医院就诊。

如何护理

及时退热 当宝宝出现高热症状时,应及时采取措施进行降温,比如使用退热药、贴退热贴等,同时,还要注意保持室内空气流通,避免过度穿衣导致中暑等问题。在降温过程中,要避免宝宝出现虚脱、脱水等症状,可以适当补充水分。

注意保暖 患病期间,宝宝身体较为虚弱,很容易受到外界环境的影响。因此,需要特别注意保暖措施,无论是室内还是室外,都需要保持适宜的温度和湿度,以此避免宝宝受到寒冷刺激。在室内时,家长要注意经常

通风换气,保持空气新鲜;在室外时,要给宝宝穿上暖和舒适的衣服,避免宝宝受到风吹雨淋等不良刺激。同时,家长还需要密切关注宝宝的病情变化,及时采取措施进行护理和治疗,从而确保宝宝能尽快康复。

补充水分 患病期间,由于发热等原因,宝宝容易出现脱水症状。因此,家长要及时给宝宝补充水分,除了多喝水以外,还可以给宝宝喝一些清淡的汤水或果汁等,保持身体的水分平衡。要避免给宝宝喝过多的饮料或含糖分高的饮品,以免加重病情或引起其他不适症状。家长还需要注意观察宝宝的尿量和尿液颜色等,以便及时发现脱水症状。

营造舒适的环境 患病期间,宝宝需要一个安静、舒适的环境休养。家长要保持室内安静,避免嘈杂声等刺激宝宝的情绪。同时,还应注意室内空气流通,保持室内空气新鲜,避免细菌滋生和传播。家长可通过给宝宝讲故事、听音乐等方式缓解他们的情绪和不适。

(作者供职于山东省聊城市东昌府区妇幼保健院)