

# 卵巢癌有哪些症状

□刘中兰

卵巢癌是妇科常见的恶性肿瘤之一，早期症状不明显，晚期可出现腹胀、食欲不振、消瘦等症状。

## 卵巢癌的症状

**腹痛** 卵巢癌早期可能无明显症状，但随着病情进展，可出现腹部胀痛或钝痛，通常在月经期加重。当肿瘤发生扭转或破裂时，可引起剧烈腹痛。

**腹部肿块** 卵巢癌患者可在腹部触及肿块，质地通常较硬，活动度较差。肿块的大小和形态因病情发展而异。

**胃肠道症状** 卵巢癌可引起食欲不振、恶心、呕吐等症状。当肿瘤压迫肠道时，可出现便秘、肠梗阻等症状。

**压迫症状** 卵巢癌晚期可压迫周围组织，如膀胱、直肠等，引起尿频、尿急、尿潴留、大便次数增多等症状。

**阴道不规则流血** 卵巢癌可引起阴道不规则流血或月经失调，有时可出现阴道分泌物增多。

## 卵巢癌的手术治疗

手术是治疗卵巢癌的重要手段之一。手术目的是明确诊断、切除肿瘤、清扫淋巴结、修复组织和恢复功能。根据患者的具体情况，手术方式可分为全子宫及双附件切除术、肿瘤细胞减灭术等。手术后，患者需要进行一定的护理，促进康复。

## 卵巢癌的术后护理

密切监测生命体征和伤口情

况。手术后要密切监测患者的生命体征，如体温、呼吸、心率等，以及伤口情况，如渗血、渗液等。如发现异常情况，应及时通知医生进行处理。

**保持伤口清洁干燥** 手术后要保持伤口清洁干燥，避免感染。术后早期避免接触水，可在医生的指导下使用抗菌药物，预防感染。

**保持呼吸道通畅** 手术后，患者应保持呼吸道通畅，避免呕吐物和痰液阻塞呼吸道。如发现呼吸道有分泌物或痰液，应及时清除。

**饮食护理** 手术后，患者应尽早开始进食，先从流质食物开始逐渐过渡到半流质食物和软

食。饮食应清淡易消化，避免刺激性食物和饮料，同时保证充足的水分摄入。

**活动与锻炼** 手术后，患者应根据自身情况进行适当的活动和锻炼，以促进血液循环和伤口愈合。早期可进行简单的床上活动，如翻身、抬腿等，然后逐渐增加活动量，直至可以下床行走。但要注意避免剧烈运动和重体力劳动。

**疼痛护理** 手术后，患者如果感到疼痛不适，可以使用止痛药物进行缓解。同时可以采用其他方法，如按摩、热敷等缓解疼痛。要保持良好的心态和情绪，避免过度紧张和焦虑。

心理护理 卵巢癌手术后患

者可能会面临心理压力和情绪波动，家属和医护人员应关注患者的心理状态，提供支持和安慰。同时要为患者及家属提供相关的心理辅导和康复指导。

**定期复查与随访** 卵巢癌手术后患者应定期进行复查和随访，以监测病情变化和评估治疗效果。如有异常情况或不适应症状，应及时就医处理。

总之，卵巢癌术后护理十分重要，可以促进患者的康复和预防并发症。同时，要关注患者的心理状态和情绪变化，提供全面的护理支持。  
(作者供职于山东省齐河县人民医院)

# 详解孕期超声检查项目

□李美玲

怀孕了，是不是既兴奋又紧张？随着小生命的到来，各种产检也提上了日程。其中，超声检查是孕期必不可少的项目。那么，在孕期，不同的超声检查项目都有哪些呢？

## 孕早期(6周~8周)

怀孕初期，通常在停经6周~8周时，医生会建议进行第一次早孕超声检查。这一时期的超声检查主要目的是明确孕情，确认是否成功怀孕，以及胎儿是否在宫腔中正常发育。在这个阶段，胎儿的心跳也将首次通过超声波呈现，成为新生命的第一个美妙节拍。

## 孕中期(11周~13周)

进入孕中期，胎儿的发育已经相对稳定，这时候需要进行NT检查，即颈项透明层检查。通过超声检查测量胎儿颈部皮肤与软组织之间的厚度，可以初步筛查出唐氏综合征等染色体疾病的风险。同时，医生还会观察胎儿的大体结构发育情况。

## 孕中期(20周~24周)

在20周~24周时，胎儿的各个器官已经基本发育完成，这时候进行四维大排畸检查可以更全面地观察胎儿的形态和结构。通过四维彩超，医生可以清晰地看到胎儿的面部、肢体、内脏器官等结构，及时发现并排除各种先天性疾病和畸形。

## 孕晚期(28周~32周)

到了孕晚期，胎儿的生长发育速度加快，羊水相对减少，这时候进行四维小排畸检查可以更细致地观察胎儿的各个部位。同时，医生还会评估胎位、胎儿大小、羊水量及胎盘情况，评估脐动脉血流情况，有无脐带绕颈，以及有无孕晚期才能发生的异常，比如脑积水、肾积水等。

## 孕晚期(38周左右)

在接近预产期的时候，进行一次常规超声检查可以评估胎儿的发育情况、胎儿体重、羊水状况、胎盘位置及成熟度等。这次检查可以帮助医生了解胎儿的大小、胎位等情况，为产科医生评估分娩时机及分娩方式做参考。

除了以上几个重要的超声检查项目外，孕妇还需要注意以下几点。

**合理安排产检时间** 孕妇应该按照医生的建议定期进行产检，以便及时了解胎儿和自身的状况。

**注意饮食营养** 孕期饮食应该注重营养均衡，适当补充蛋白质、钙、铁等营养素，有利于胎儿的生长和发育。

**保持良好心态** 孕妇应该保持良好的心态，避免过度焦虑和紧张，以免影响胎儿的健康。

**适当运动** 孕妇可以进行适当的运动，如散步、孕妇瑜伽等，有助于身体健康和胎儿的生长。

**注意个人卫生** 孕妇应该保持良好的个人卫生习惯，避免感染细菌和病毒，以免对胎儿造成影响。

总之，超声检查是孕期必不可少的项目，通过了解不同的孕期超声检查项目，可以更好地了解胎儿和自身的状况，为母婴健康保驾护航。  
(作者供职于山东省邹平市妇幼保健院)

# 早产儿需要更多的关爱

□杨惠



资料图片

早产儿，是指胎龄未满37周的婴儿。由于身体各器官尚未发育成熟，早产儿需要更细心的护理和更多的关注。

## 维持适宜的环境

保持恒定的室内温度和湿度，为早产儿创造一个舒适的环境。一般情况下，早产儿需要比足月儿更高的温度，适宜的室内温度为24摄氏度~26摄氏度。定期清洁和消毒婴儿床、衣物、尿布等，防止感染。

## 喂养与营养

早产儿需要特殊的早产儿配方乳，以满足其生长发育的需要。建议咨询医生或专业人士，根据早产儿的体重和生长情况选择合适的婴儿食品。喂奶时要遵循医生的指导，控制

喂奶量和速度，避免过度喂养或喂养不足。母乳是早产儿的最佳食物，需要母亲保持健康的饮食习惯，增加蛋白质、钙、磷等营养素的摄入。

## 日常护理

注意观察早产儿的体温、呼吸、心率等基本生命体征，以及是否有吐奶、呼吸困难等症状。如有异常，及时就医。定期为早产儿洗澡，更换尿布，保持皮肤清洁干燥。洗澡时注意保暖，避免受凉。注意给早产儿足够的休息时间，营造良好的休息环境，避免过度刺激和噪音。

## 促进生长发育

定期带早产儿去医院进行体检，评估其生长发育情况。根据医生的建议，进行必要的早期干预和治疗。

在医生的指导下，为早产儿进行视听训练、触觉刺激等，促进其感知力和智力发展。

注意培养早产儿良好的睡眠习惯，保证充足的睡眠时间。

关注早产儿的情感需求，给予足够的关爱和支持，帮助其建立自信心和安全感。

在合适的时间引入辅食，逐步丰富早产儿的饮食结构，以满足其生长发育的需要。

鼓励家长积极参与早产儿的护理和成长过程，与医生、专业人士保持沟通，了解更多关于早产儿护理和成长的知识。

对于有特殊需要的早产儿，如出生时伴有并发症或遗传性疾病，需要接受特殊的治疗和护理措施。家长应积极配合医生的治疗方案，为孩子提供最佳医疗护理。

寻找专业机构或组织，提供针对早产儿的成长指导服务，如发育评估、营养指导等。这些服务将有助于家长更好地了解孩子的成长需求，并为其提供适当的支持。

根据疫苗接种计划，为早产儿接种必要的疫苗，预防传染病。在接种前，家长应咨询医生或专业人士的建议。

(作者供职于山东省曹县人民医院)

# 子宫肌瘤的预防与护理

□曹敏

子宫肌瘤是女性生殖器官中最常见的一种良性肿瘤。虽然子宫肌瘤的具体病因尚不完全清楚，但通过采取一些预防措施和正确的护理方法，可以降低其发病风险并改善患者的生活质量。

子宫肌瘤是由子宫平滑肌细胞增生形成的，通常生长在子宫肌层内或黏膜下。虽然子宫肌瘤大多是良性的，但它们可能会引起一系列不适症状，如月经异常、腹部肿块、尿频、便秘、腹痛、贫血等。研究表明，子宫肌瘤与雌激素水平的升高有关，雌激素可以刺激子宫平滑肌细胞的生长和增殖，从而促进肌瘤的形成和发展。另外，遗传因素、年龄、肥胖、种族等也可能对子宫肌瘤的发生有一定影响。

## 子宫肌瘤的预防方法

**保持健康的生活方式** 饮食上，应避免摄入过多的高脂肪、高糖食物，多食用富含纤维素的蔬菜、水果。适度的运动有助于促进血液循

环，降低子宫肌瘤的发生风险，保持心情愉悦、减轻压力也有助于预防子宫肌瘤。

**控制体重** 肥胖会增加女性体内的雌激素水平，进而增加子宫肌瘤的风险。因此，保持健康的体重对于预防子宫肌瘤非常重要。

**定期进行妇科检查** 通过定期进行妇科检查，可以及早发现子宫肌瘤，避免其进一步发展。建议女性每年进行一次妇科检查。

**避免长期服用避孕药** 长期服用避孕药会导致女性体内的激素水平发生变化，增加子宫肌瘤的发生风险。因此，应尽量避免长期服用避孕药。

## 子宫肌瘤的护理方法

**观察病情变化** 对于已经确诊为子宫肌瘤的女性，应密切观察自己的身体情况。如出现异常出血、腹痛等症状，应及时就医。同时，定期进行妇科检查，以便及时了解病情的变化。

## 并发症预防

骨科手术后可能出现一些并发症，如感染、血栓等。家长和医护人员应了解并发症的发生原因和预防措施，定期检查孩子的身体状况，及时发现并处理并发症。如发现异常情况，应及时就医告知医生手术史和近期病情变化。

## 中医妙招儿

痛经，是长期困扰众多女性的难题。中医有丰富的理论与实践经验，可以帮助女性解决这一问题。

**为什么很多女性都会痛经** 在女性的生理周期中，生殖系统经历着一系列显著的变化，包括激素水平的剧烈波动和子宫肌肉的节律性收缩。这些生理过程在维持女性生殖健康的同时，也会引发疼痛，特别是在月经期间，子宫内壁的脱落和排出导致子宫收缩和炎症反应，从而引发痛经。

与此同时，现代生活的快节奏、高压环境、不良饮食习惯、缺乏运动等不良生活方式，也会对女性的生理健康产生负面影响，从而加剧痛经症状。这些因素会干扰女性的内分泌平衡，影响子宫肌肉的正常功能，导致痛经的频繁发生。另外，情绪波动、焦虑、压力等心理状态的变化也会直接影响女性的疼痛感知，还会通过神经-内分泌-免疫网络的相互作用，进一步加剧痛经的程度。

**中医妙招儿治痛经** 药物治疗 在中医的理论体系中，痛经往往被归结为寒证与瘀证两大主因，对于寒性痛经，温经汤这一经典方剂就如如同冬日的暖阳，为女性带来温暖与舒缓；而对于瘀血性痛经，益母草颗粒、十味活血丸以及桂枝茯苓胶囊等药物则如同化瘀疏通的能手，帮助

# 痛经不要忍 中医有妙招儿

□董霞霞



资料图片

女性驱散体内的瘀血，恢复经期的顺畅与舒适。这些药物和方剂，不仅体现了中医对痛经的深刻理解，也为广大女性提供了更多元、个性化的治疗选择。

**艾灸** 艾灸，这一古老而神奇的中医疗法，凭借其温经动和子宫肌肉的节律性收缩。这些生理过程在维持女性生殖健康的同时，也会引发疼痛，特别是在月经期间，子宫内壁的脱落和排出导致子宫收缩和炎症反应，从而引发痛经。

与此同时，现代生活的快节奏、高压环境、不良饮食习惯、缺乏运动等不良生活方式，也会对女性的生理健康产生负面影响，从而加剧痛经症状。这些因素会干扰女性的内分泌平衡，影响子宫肌肉的正常功能，导致痛经的频繁发生。另外，情绪波动、焦虑、压力等心理状态的变化也会直接影响女性的疼痛感知，还会通过神经-内分泌-免疫网络的相互作用，进一步加剧痛经的程度。

**针灸** 对于月经病，包括闭经、痛经、崩漏等妇科常见问题，针灸疗法展现出了独特的优势。在月经或行经期间，通过针灸刺激特定的穴位，可以显著改善和调理这些妇科疾病。具体来说，针灸关元穴、子宫穴、阴廉穴，能调和气血，促进子宫功能恢复；而针灸三阴交穴和太冲穴，则能疏通经络，平衡阴阳，从而达到全面治疗的效果，为患者提供安全、有效的非药物治疗选择。

(作者供职于山东省临沂市中医医院)

# 小儿骨科术后护理细节

□吴化敏

在孩子的成长过程中，磕磕碰碰总是难以避免。如果孩子因为骨折、脱臼或其他骨骼问题需要进行了骨科手术，家长和医护人员一定要做好术后护理。

## 疼痛护理

疼痛是手术后最常见的症状之一，尤其对于年幼的孩子来说，疼痛可能更难以忍受。因此，疼痛护理是术后护理的重要环节。家长和医护人员应关注孩子的疼痛状况，给予适当的疼痛缓解措施，如药物治疗、物理治疗等。同时，应积极与孩子沟通，鼓励他们表达自己的感受，以更好地进行疼痛管理。

## 体位护理

正确的体位有助于减少术后

并发症，促进骨骼的正常愈合。家长和医护人员应根据手术部位和医生的指导，为孩子摆放适当的体位，确保其舒适。同时，应定期检查孩子的体位是否发生变化，是否需要调整。对于一些有特殊体位要求的孩子，如长时间保持同一姿势可能会感到不适，应注意适时为他们进行适当的活动和放松。

## 伤口护理

手术后，伤口的清洁和保护非常重要。家长和医护人员应定期检查伤口情况，包括是否有渗血、感染等。保持伤口清洁干燥，避免孩子接触水或其他污染物。如发现异常情况，应及时报告医生进行处理。对于一些较大的伤

口，可能需要定期更换敷料，家长和医护人员应了解并掌握正确的换药方法。

## 营养护理

孩子正处于生长发育的关键期，营养需求较高。手术后，家长应注意孩子的饮食搭配，给予高蛋白、高热量、高维生素的食物，以满足其生长发育。同时，应注意避免食用过于刺激的食物，以免影响伤口愈合。如果孩子需要特殊饮食或营养补充，应根据医生的建议进行安排。

## 心理护理

术后疼痛和不适可能会让孩子感到焦虑和恐惧。家长和医护人员应关注孩子的心理状态，给予他们关爱和支持。与孩子沟

通，了解他们的感受和需求，帮助他们缓解紧张情绪。同时，可以采取一些简单的心理疏导方法，如分散注意力、放松训练等，帮助孩子更好地应对术后不适。家长也应积极参与心理护理过程，与孩子共同度过这段困难时期。

**康复训练** 手术后，适当的康复训练有助于促进骨骼愈合和恢复肌肉功能。家长和医护人员应根据医生的指导，为孩子进行适当的康复训练。训练内容应包括肌肉锻炼、关节活动等。在训练过程中，应注意避免过度运动和损伤。如果孩子需要进行物理治疗或康复训练，应选择正规的医疗机构，接受专业医生的指导和监督。

**并发症预防** 骨科手术后可能出现一些并发症，如感染、血栓等。家长和医护人员应了解并发症的发生原因和预防措施，定期检查孩子的身体状况，及时发现并处理并发症。如发现异常情况，应及时就医告知医生手术史和近期病情变化。

**中医妙招儿** 在中医的理论体系中，痛经往往被归结为寒证与瘀证两大主因，对于寒性痛经，温经汤这一经典方剂就如如同冬日的暖阳，为女性带来温暖与舒缓；而对于瘀血性痛经，益母草颗粒、十味活血丸以及桂枝茯苓胶囊等药物则如同化瘀疏通的能手，帮助

与此同时，现代生活的快节奏、高压环境、不良饮食习惯、缺乏运动等不良生活方式，也会对女性的生理健康产生负面影响，从而加剧痛经症状。这些因素会干扰女性的内分泌平衡，影响子宫肌肉的正常功能，导致痛经的频繁发生。另外，情绪波动、焦虑、压力等心理状态的变化也会直接影响女性的疼痛感知，还会通过神经-内分泌-免疫网络的相互作用，进一步加剧痛经的程度。

(作者供职于山东省临沂市中医医院)