

异常子宫出血别慌,护理要点早知道

■海南省三亚市人民医院 陈人群

异常子宫出血是许多女性会遇到的问题,可由多种原因引起,给女性的生活带来诸多不便。不过,大家不用过度惊慌,只要掌握正确的护理要点,就能在很大程度上缓解症状,促进身体恢复。

1. 日常监测

①出血量观察:密切关注出血量,用卫生巾计数法记录,若每小时湿透一片或有大量血块,及时就医。

②出血时间记录:记录出血时间与规律,以帮助医生判断病情。

③生命体征监测:定期测体温、

血压、心率,有发热、头晕等不适需重视。

2. 生活起居

①休息与活动:保证充足的睡眠,避免过度劳累和剧烈运动。在出血期间,适当减少活动量,避免长时间站立或行走。但也无需绝对卧床休息,可以进行慢走、瑜伽等轻度活动,以促进血液循环。

②环境适宜:保持居住环境安静、整洁、舒适,室内温度和湿度要适宜。注意保暖,避免着凉。

3. 个人卫生

①外阴清洁:每天用温水清洗外阴,保持外阴清洁干燥,防止感染。清洗时要注意从前向后清洗,避免将肛门处的细菌带到阴道。

②经期用品选择:选择质量合格、透气性好的卫生巾或卫生棉条,并及时更换。

③避免盆浴和性生活:子宫出血期间避免盆浴,同时也要禁止性生活,直至出血停止。

4. 饮食调理

①营养均衡:多吃富含铁、蛋白质、维生素的食物,如瘦肉、鱼类、蛋

类、豆类、新鲜蔬菜、水果等,预防贫血。

②避免刺激性食物:减少辛辣、油腻、生冷等刺激性食物的摄入,以免加重出血或引起胃肠道不适。

③补充水分:多喝水,保持身体水分平衡,促进新陈代谢。

5. 心理护理

①了解疾病知识:通过阅读相关资料或咨询医生,了解异常子宫出血的原因、治疗方法和预后情况,增强对疾病的认识,减轻焦虑、恐惧心理。

②情绪调节:保持乐观、积极的

心态,可通过听音乐、看电影、与朋友聊天等方式缓解压力,放松心情。

③家人支持:给予患者关心、支持,理解患者感受,帮助患者树立战胜疾病的信心。

异常子宫出血虽然会给女性带来一些困扰,但只要大家掌握护理要点,并在日常生活中认真落实,就能更好地应对。如果异常子宫出血情况持续不缓解或出现加重等异常情况,一定要及时就医,寻求专业医生的帮助。希望每一位女性都能保持健康,远离异常子宫出血的烦恼。

肺癌患者新希望,支气管动脉介入狙击癌细胞

■海南省肿瘤医院 高石鑫

肺癌是发病率及死亡率极高的恶性肿瘤之一,也是医学界重点攻关的难题。传统肺癌治疗方法包括手术、放疗、化疗等,传统肺癌治疗方法如手术、放疗、化疗等虽有一定效果,但也存在诸多局限性。近年来,支气管动脉介入治疗为肺癌患者带来新的希望。

一、支气管动脉介入治疗的原理

人体的肺部有丰富的血管网络,其中支气管动脉为肺癌肿瘤组织提供了必要的血液供应。支气管动脉介入治疗通过向支气管动脉内注入化疗药物和栓塞剂,直接作用于肿瘤组织。化疗药物可以在肿瘤局部达到高浓度,更有效地杀死癌细胞;而栓塞剂则可以阻断肿瘤的血液供应,让癌细胞“饿死”,从而达到控制肿瘤生长和扩散的目的。

二、支气管动脉介入治疗的优势

1. 局部药物浓度高:比全身化疗更

能让药物集中于肿瘤,提高杀癌效果,减少全身副作用。

2. 创伤小:只需在大腿根或手腕穿刺小口,经导管送药,无需开胸,损伤小。

3. 恢复快:由于创伤小,患者术后恢复相对较快,住院时间也较短,能够更快地回到正常生活中。

4. 可重复性强:对于病情需要多次治疗的患者,支气管动脉介入治疗可重复进行,以持续控制肿瘤的生长。

三、适用人群

中晚期无法手术者,可姑息治疗缓解症状、延长生命;可手术患者,术前用能缩小肿瘤,术后可防复发转移。

四、治疗过程

治疗前全面检查,确定肿瘤位置、大小和供血。治疗时患者躺手术台,局部麻醉后穿刺插管至支气管动脉,在 X

射线引导下注入药物和栓塞剂,约 1-2h 完成。术后穿刺部位压迫止血,卧床 24h。

五、并发症及处理

虽然支气管动脉介入治疗是一种相对安全有效的治疗方法,但也会出现穿刺部位出血、血肿、血管痉挛、化疗药物不良反应等情况。大多数并发症通过适当的处理可以得到有效控制,如出血用压迫止血药,血管痉挛用解痉药,不良反应对症治疗等。

支气管动脉介入治疗具有局部药物浓度高、创伤小、恢复快等优势,适用于多种情况的肺癌患者。虽然治疗过程中存在并发症风险,但通过合理处理可以得到有效控制。随着医学技术的不断发展,支气管动脉介入治疗在肺癌治疗中的应用前景将会更加广阔,为更多的肺癌患者带来新的希望。

MR 成像误区大揭秘:这些谣言别再信了

■临高县人民医院(临高县人民医院医共体总院) 王耀锋

随着医学影像技术的不断发展,MR 成像已经成为现代医学诊断中不可或缺的重要工具。但许多人对 MR 成像的了解仍然存在诸多误区,甚至有些误解已经演变成了“谣言”,影响了公众对这一技术的正确认知。本文将为大家揭秘几个常见的 MR 成像误区,帮助大家更好地理解这项技术。

误区一:MR 成像有辐射,对人体有害

真相:MR 成像完全不涉及电离辐射。MR 成像的原理是通过强磁场和无线电波来获取人体内部的详细信息,而不是像 X 射线或 CT 扫描那样使用电离辐射。因此,MR 成像对人体是安全的。

误区二:MR 成像适用于所有疾病检查

真相:MR 成像并非万能,不同的疾病需要不同的影像检查手段。

虽然 MR 成像在软组织成像方面具有极高的分辨率,但并不是所有疾病的最佳选择。如对于骨折、肺部疾病等,X 射线或 CT 扫描会更快、更有效。

误区三:MR 成像检查时间长,效率低
真相:现代 MR 成像技术已经大大缩短检查时间。

过去,MR 成像确实需要较长的检查时间,有时甚至需要几十分钟。随着技术的进步,现代 MR 成像已经可以在几分钟内完成高质量的检查。当然,部分复杂的检查仍然需较长时间,但总体上已经比过去高效得多。

误区四:MR 成像对人体没有任何风险
真相:虽然 MR 成像整体上是安全的,但并非完全没有风险。

MR 成像设备使用强磁场,因此金属物品进入检查室可能会产生危险,甚至导致设备损坏或人员受伤。对于植入心脏起搏器、人工耳蜗或其他金属植入物的患者,MR 成像是不适宜的。

误区五:MR 成像结果可以立即得到
真相:MR 成像结果需要由专业的放射科医生进行解读。

MR 成像的结果并不是“即刻生成”

的,且成像完成后,影像数据需要由经验丰富的放射科医生进行详细的解读和分析,有时还需要与其他影像学检查结果进行对比。因此,患者需要等待一段时间才能获得正式的诊断报告。

误区六:MR 成像可以代替活检进行确诊

真相:MR 成像不能替代病理学检查。病理学检查是通过显微镜下观察组织细胞的形态确诊疾病,是目前最可靠的诊断方法。MR 成像只能提供影像学信息,最终的确诊仍然需病理学检查的支持。

公众对 MR 成像的误解和谣言也在一定程度上影响人们的正确认知。希望通过本文的讲解,大家能够更好地理解 MR 成像的原理、适用范围以及潜在风险,从而在需要时做出更为明智的选择。记住,MR 成像虽然强大,但并不是万能的,正确的诊断仍然需要医生的专业判断和多种检查手段的结合。

划重点,血液净化中低血压护理小妙招

■三亚中心医院(海南省第三人民医院) 王英菊

血液净化是临床治疗重症患者的重要手段,但在这个过程中,易出现低血压,不仅影响治疗效果,还对患者身体造成额外的伤害。作为血透室护士,了解并掌握血液净化中低血压的护理小妙招至关重要。以下为大家详细介绍相关内容。

1. 透析前评估

在血液净化治疗前,全面评估患者的身体状况。测量患者的基础血压,了解患者的体重变化,询问患者饮食、服药情况以及有无不适症状。如果患者近期体重增加过多,要适当调整超滤量;若患者正在服用降压药,要考虑药物对血压的影响,必要时调整用药剂量或时间。

2. 控制干体重

①饮食指导:教导患者控制水分和钠盐的摄入。水分摄入根据前一日的尿量、透析超滤量等因素合理调整,一般为前一日尿量加 500-700ml。同时限制高盐食物的摄取,如咸菜、腌制品等,以减少水钠潴留。②规律透析:督促患者严格遵守透析治疗计划,按时进行透析,保证

透析的充分性,维持干体重的稳定。③自我监测:指导患者在家中定期测量体重,做好记录,在每次透析时将体重变化告知医护人员,以便及时调整治疗方案。

3. 控制超滤速度

超滤速度过快是导致血液净化中低血压的常见原因之一。根据患者的身体状况和耐受程度,合理设置超滤速度。一般来说,超滤速度不宜超过每小时体重的 1%-1.5%。在治疗过程中,密切观察患者的血压、心率等生命体征,根据实际情况及时调整超滤速度。

4. 合理补液

在血液净化过程中,适当补液可以有效预防和纠正低血压。可以根据患者的情况,在治疗开始前或治疗过程中给予一定量的生理盐水或其他合适的液体。补液的量和速度根据患者的血压、心率、超滤量等因素综合考虑。

5. 调整体位

建议患者采取平卧位或头低脚高位,以增加回心血量,提高血压。如果患者感到不适或呼吸困难,可以适当抬高

床头,但避免突然改变体位。

6. 心理护理

患者在血液净化过程中会因为紧张、焦虑等情绪导致血压波动。护士要多与患者沟通,了解其心理状态,并给予心理支持。同时向患者解释治疗过程和可能出现的情况,让患者有充分的心理准备,减轻紧张情绪。

7. 密切观察

密切观察患者的生命体征,包括血压、心率、呼吸等,每 15-30min 测量一次。同时注意观察患者的面色、神志、有无出汗等情况。一旦发现患者血压下降或出现不适症状,要及时采取措施。

血液净化中低血压的护理需要护士具备专业的知识和丰富的经验。通过透析前评估、控制干体重与超滤速度、合理补液、调整体位、心理护理和密切观察等,可以有效预防和处理血液净化中低血压的情况,保障患者的治疗安全和效果。在实际工作中,我们要不断总结经验,提高护理水平,为患者提供更优质的护理服务。

近视加深太快怎么办? 这些方法帮你稳住度数

■三亚中心医院(海南省第三人民医院) 姚玉璐

在眼科日常诊疗里,青少年群体近视度数加深过快的情况屡见不鲜,让家长们十分担忧。因为近视度数快速增长,不仅会对孩子的学习和生活造成负面影响,还可提升高度近视相关并发症出现的风险。不过,可以通过一些有效方法来稳住度数。

一、改善用眼习惯

保持正确读写姿势,读书写字时身体坐正,保持眼与书本约 33cm,胸口离桌沿一拳,手指离笔尖一寸,减轻眼睛负担。控制用眼时间,长时间连续用眼会使眼睛调节功能过度紧张,引发视疲劳,导致度数加深,建议每连续用眼 30-40min,休息 10-15min,休息时眺望远方。此外,不要在过强或过暗的光线下,以及晃动的环境中用眼,否则会加重眼睛负担,加速眼睛疲劳和度数上升。

二、增加户外活动时间

每天保证 2h 以上户外活动,眼睛能接触更多自然光线,促进视网膜分泌多巴胺,而多巴胺可抑制眼轴增长,从而控制近视度数加深。同时户外环境能让孩子的眼睛远近交替看,锻炼眼睛的调节功能,如周末带孩子去公园、郊外散步、打球等,让眼睛享受自然光线和开阔视野。

三、合理饮食

多吃富含维生素 A、C、E 的食物,如动物肝脏、柑橘类水果,维持正常视觉功能,抗氧化保护眼睛。补充富含叶黄素的玉米、绿色蔬菜等,过滤蓝光。还要保证蛋白质摄入,多吃瘦肉、鱼类等,促进眼睛发育和维护。

四、佩戴合适的眼镜

每半年到一年验光一次,及时了解度数变化并更换眼镜,避免因度数不符使眼睛过度调节。选择有防紫外线、蓝光功能的镜片,减少外界伤害。镜框尺寸、材质要合适,佩戴舒适,确保视力矫正效果。

五、借助医疗手段

对于青少年近视患者可佩戴角膜塑形镜,晚上佩戴改变角膜曲率,白天不戴镜也有清晰视力,还能控制眼轴增长,但要注意眼部卫生。低浓度阿托品滴眼液可放松睫状肌,延缓近视发展,但需在医生指导下使用,警惕其副作用。

近视加深太快并不可怕,只要采取科学有效的方法,改善用眼习惯,增加户外活动,合理饮食,佩戴合适的眼镜,必要时借助医疗手段,就能很大程度上稳住近视度数,保护好视力。希望大家都能重视眼睛健康,拥有清晰的视界。

盆腔炎康复期, 这些护理细节别忽视

■海南省三亚市人民医院 林明珠

盆腔炎是女性常见的妇科疾病,经过治疗进入康复期后,并不意味着可以掉以轻心。此时期护理细节对于病情的彻底恢复和防止复发起着关键作用。下面就为大家详细介绍盆腔炎康复期需要重视的护理要点。

1. 个人卫生护理

每天用温水清洗外阴,注意使用专用的盆和毛巾,避免交叉感染。清洗时从前向后,防止肛门处的细菌污染阴道。勤换内裤,选择宽松、棉质、透气性好的内裤,避免穿紧身化纤内裤,以减少对外阴的摩擦和闷热感,为阴道创造一个良好的透气环境。另外,在经期要更加注意卫生,及时更换卫生巾,避免长时间不换导致细菌滋生。禁止经期性生活、盆浴和游泳,防止病原体上行感染。

2. 饮食营养补充

保证饮食的均衡,多摄入富含蛋白质食物,如鸡肉、鱼肉、豆类等,以维持身体所需。多吃新鲜的蔬菜、水果,增强身体的抵抗力。同时注意饮食的清淡,避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,以免加重盆腔充血,不利于炎症的消退。此外,多喝水,每天至少饮用 1500-2000 毫升的水,促进新陈代谢,帮助身体排出毒素。

3. 休息与运动安排

保证每天有足够的睡眠时间,避免熬夜、过度劳累。在身体状况允许的情况下,适当进行运动锻炼,如散步、瑜伽等,以促进血液循环,促进炎症的吸收和消散。

4. 心理状态调节

学会调节自己的心理状态,保持积极乐观的心态,可以通过与家人、朋友交流沟通,分享自己的感受,也可以培养兴趣爱好,如听音乐、绘画等,转移注意力,缓解心理压力。

5. 遵医嘱用药与复查

严格按照医生的嘱咐按时、按量用药,不要自行增减药量或停药。即使在症状稍有缓解后,也应继续按医嘱用药,避免炎症复发或增加病菌耐药风险。同时按医嘱定期到医院进行复查,了解盆腔炎的恢复情况。根据复查结果调整治疗方案,确保病情得到彻底治愈。

盆腔炎康复期的护理细节不容忽视,每一个环节都对病情的恢复有着重要影响。患者要从个人卫生、饮食营养、休息运动、心理调节以及遵医嘱用药复查等多个方面入手,做好全面的护理工作。只有这样,才能促进身体的早日康复,降低盆腔炎复发的风险,重新拥有健康的生活。