

# 非经期阴道异常出血不可小觑

□汪晓敏 潜山市立医院妇产科

非经期阴道异常出血是妇科常见的症状之一,它指的是在女性月经周期之外的时间发生的出血现象。这种情况可能会对女性的身体健康和生活质量造成一定影响,因此深入了解其相关知识显得尤为重要。本文将详细介绍非经期阴道异常出血的定义、常见原因、诊疗流程以及预防方法,旨在帮助读者更好地认识并应对这一问题。

## 一、什么是非经期阴道异常出血?

非经期阴道异常出血指的是女性在月经周期以外的时段出现的非正常性阴道流血。通常情况下,女性的月经周期为28天左右,每次月经持续3天至7天。然而,非经期阴道异常出血可能发生在月经周期之外的时间,如月经结束后、月经前或排卵期等,这种出血现象可能由多种原因引起,包括但不限于内分泌紊乱、子宫内异位症以及卵巢功能异常等。

(1) **内分泌紊乱**: 非经期阴道异常出血的主要原因之一是内分泌紊乱。当内分泌系统发生紊乱时,它可能导致雌激素和孕激素水平的不稳定,进而使得子宫内膜在月经周期以外的时间出现异常出血。

(2) **子宫内异位症**: 子宫内异位症同样是引起非经期阴道异常出血的常见原因之一。这种疾病指的是子宫内组织生长在子宫外部,例如卵

巢、输卵管等区域。这些异位的内膜组织在月经周期时同样会受到激素的影响,导致出血,进而引发非经期阴道异常出血的现象。

(3) **卵巢功能异常**: 卵巢功能异常也可能导致非经期阴道异常出血。卵巢作为女性体内生产雌激素和孕激素的主要器官,一旦其功能出现异常,如排卵障碍、多囊卵巢综合征等,就会导致激素水平的失衡,从而引发非经期阴道异常出血的现象。

## 二、非经期阴道异常出血的诊疗流程和预防方法有哪些?

### (1) 及时就医并进行相关检查

非经期阴道异常出血可能由多种病因引起,既有生理性原因也有病理性原因。当出现非经期阴道异常出血时,及时寻求医疗帮助并进行相关检查至关重要,以便明确具体的病因,并采取恰当的治疗措施。专业的医生将会详细询问您的病史和症状,并进行全面的身体检查(如妇科检查、彩超检查、血液检查、宫腔镜检查等),以初步评估问题的严重性和可能的原因。随后,根据病因的不同,治疗方法也将有所不同,可能涵盖药物治疗、手术切除、激素调节等多种手段。

### (2) 非经期阴道异常出血的预防方法

#### 1、保持健康的生活方式

**适度运动**: 定期进行适度的有氧运动,如散步、跑步、游泳等,可以有助于促进血液循环,增强身体的代谢功能。此外,选择一些针对盆底肌肉的锻炼也是有益的,如进行腹肌收紧、骨盆底肌群的训练等,这些锻炼能够帮助保持盆腔器官的稳定和功能。

**合理饮食**: 均衡饮食对于女性的生殖健康具有至关重要的作用。建议摄入丰富的蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质和健康脂肪,同时限制高糖、高脂肪以及加工食品的摄入量。此外,保持充足的水分摄入也很重要,这有助于维持身体内部的湿润和代谢平衡。

**避免烟草和酒精**: 吸烟和过量饮酒均对女性生殖系统健康产生不良影响。烟草中的化学物质可能损害卵巢功能,并增加不孕症的风险,而酒精则可能干扰荷尔蒙平衡,进一步影响女性的生育能力。因此,强烈建议女性戒烟并限制酒精的摄入量。

**保持个人卫生**: 为了避免细菌滋生,建议每2小时-3小时更换一次卫生巾或护垫。每天应使用温和和无香味的洗液轻柔地清洗外阴区域,同时避免使用刺激性的化学物质。在清洗时,应遵循从前往后的方向,以防止肠道细菌进入阴道。此外,应尽量避免过度使用清洁剂或洗液清洗阴道内部,因为这可能会破坏阴道的自然环境平

衡,从而增加感染的风险。

#### 2、注意心理调节

**建立良好的应对机制**: 在面对压力和情绪波动时,建立有效的应对机制至关重要。你可以尝试运用一些放松技巧,如深呼吸、冥想或瑜伽,来帮助缓解紧张和焦虑。此外,与家人、朋友或专业人士分享自己的感受,寻求他们的支持和理解,也是极为有益的。

**寻找个性化的放松方式**: 由于每个人在放松和心理调节方面都有自己的偏好,所以找到适合自己的方式尤为重要。你可以尝试一些你喜欢的爱好,如阅读、绘画、听音乐或散步等,这些活动可以帮助你转移注意力,从而有效缓解压力和情绪。

通过本文的介绍,我们认识到非经期阴道异常出血并非可以轻视的症状,而是可能与多种妇科疾病紧密相关。这种症状可能源于内分泌紊乱、子宫内异位症、卵巢功能异常等多种原因。因此,对于经历非经期阴道异常出血的女性来说,及时就医并进行相关检查是至关重要的,以便排除严重疾病的可能性。同时,保持健康的生活方式、注重心理调节同样是预防和管理非经期阴道异常出血的重要措施。希望本文能增加读者对非经期阴道异常出血的认识和关注,促进女性健康的发展。

# 户外骨折急救护理常识

□李娟 芜湖市中医医院急诊科

户外骨折急救是指在户外环境中对骨折伤者进行的紧急处理措施,旨在减轻疼痛、控制出血、稳定骨折部位,并最大限度地减少进一步的伤害。本文将为您详细介绍户外骨折急救护理的相关知识。

## 一、骨折的成因

**外伤或意外伤害**: 在骨折的成因中,外伤是极为常见的因素之一。常见的外伤包括车祸、跌倒、运动伤害、工作事故等。

**骨质疏松**: 骨质疏松是一种骨骼变薄和变弱的状态,使得骨头在受到压力或应力时更易发生骨折。这一状况在老年人、女性、缺乏钙和维生素D的人群,以及长期使用激素的人中更为常见。

**过度使用或重复应力**: 某些活动或运动中,特定部位可能承受过度的压力,这同样会导致骨折。这类情况在运动员或经常进行高强度活动的人群中更为普遍。

**肿瘤或病理性骨折**: 骨折也可能是由于肿瘤、肿瘤转移或其他骨骼疾病引起的,这些疾病会导致骨头异常变形并增加其脆弱性。

**先天性缺陷**: 一些先天性骨骼畸形或其他遗传性疾病也会增加骨折的风险。

## 二、骨折的分类

**按位置分类**:

**横向骨折**: 骨头横向折断,与骨轴垂直。

**纵向骨折**: 骨头沿着骨轴方向折断。

**斜向骨折**: 骨头沿着斜线方向折断。

### 按骨折的形状分类

**简单骨折(闭合骨折)**: 骨头折断,但没有穿破皮肤。

**复合骨折(开放骨折)**: 骨头折断并且穿破皮肤,可能会导致软组织损伤和感染。

### 按骨折的位置分类

**近端骨折**: 发生在骨头靠近关节的部位。

**中段骨折**: 发生在骨头中间部位。

**远端骨折**: 发生在骨头远离关节的部位。

### 按骨折的严重程度分类

**稳定性骨折**: 骨头断裂部位相对稳定,通常不容易移动。

**不稳定性骨折**: 骨头断裂部位不稳定,容易移动或者需要额外的支撑来固定。

## 三、骨折急救的六大原则

**安全第一**: 在任何急救行动之前,我们首先要考虑的是安全问题。必须确保自己和受伤者所处环境的安全,避免造成进一步危险或伤害。

**保护现场**: 当出现户外骨折的情况时,应保持现场稳定,尽量避免移动受伤者,特别是骨折部位。移动骨折部位可能导致骨头进一步移位,增

加伤害。

**止血**: 当发生骨折意外时,要控制任何外伤性出血,防止患者失血过多。应使用清洁的绷带或衣物直接压迫伤口,并用绷带固定。

**固定骨折部位**: 在不动骨折的前提下,应尽可能稳定和固定受伤的骨折部位,以减轻患者的疼痛感,并防止进一步的伤害。

**保持温暖**: 在户外环境中,要注意保护受伤者免受低温影响。使用毯子或衣物为受伤者保暖,避免低体温引起的并发症。

**尽快就医**: 尽快联系急救服务或将受伤者送往医疗机构。在采取急救措施后,对于复杂或严重的骨折情况,应接受专业的医疗护理。

## 四、骨折急救的护理常识

**止血处理**: 若骨折引发出血,应优先进行止血。使用干净的纱布或衣物轻轻压迫在伤口上,直至出血停止。

**冰敷**: 在伤口周围轻轻撒上冰袋或用冷湿毛巾包裹的冰块,每次持续15分钟至20分钟,有助于减轻肿胀和疼痛感。

**保持体温**: 在户外环境下,受伤者可能会遭遇低温或其他不利气候条件。使用毯子或衣物为伤者提供足够的保暖,避免其体温过低。

**监控伤者状况**: 在提供急救护理的过程中,需持续观察受伤者的状况,包括呼吸、心率和意识状态等,以便及时发现并应对可能出现的并发症。

## 五、骨折急救的护理禁忌

**不要随意移动受伤部位**: 不正确的移动可能会导致骨头进一步移位或损伤周围组织。一旦确定患者发生骨折,应尽量避免移动受伤的部位。

**不要尝试自行复位骨头**: 非专业医护人员不应尝试重新放置或复位骨折的骨头。错误的复位操作可能导致严重的并发症或加重伤情。

**不要随意移除外露骨头或异物**: 如果骨头已经外露或有异物穿透皮肤,不应随意移除。这样可能会导致严重出血或感染。应用干净的纱布或绷带轻轻覆盖,并等待专业医护人员处理。

**包扎不要过紧**: 包扎应该紧密但不过于紧绷,以确保血液循环畅通。过紧的包扎可能会阻碍血液循环,增加组织损伤的风险。

**避免直接压迫骨折部位**: 在处理骨折时,不要直接压迫骨头。这样做可能会导致骨头进一步移位或引起其他并发症。

**不要延误就医**: 虽然可以进行初步的急救处理,但骨折仍然需要专业医疗人员的进一步评估和治疗。因此,不要延误就医,应尽快寻求专业医疗帮助。

总而言之,一旦发生户外骨折情况,正确的急救护理工作至关重要。在急救过程中,应确保不随意移动患者,并及时止血、妥善固定受伤部位、冷敷减轻肿胀和疼痛、为患者提供疼痛缓解措施,并尽快寻求专业医疗帮助。

# 带状疱疹的诱因是什么? 出现疼痛该如何护理?

□吴姗姗 黄山市人民医院全科医学科

带状疱疹是一种常见的皮肤病,具有其特有的簇集性水泡和带状分布的特征。患者因带状疱疹遭受剧烈的疼痛,因此会给他们的生活带来极大的困扰。那么,带状疱疹的诱因是什么呢?患者在疼痛时又该如何进行有效的护理呢?本文将对这些问题进行详细的分析,以帮助患者更好地了解并管理这种疾病。

## 一、带状疱疹的定义

带状疱疹,也被称为“蛇串疮”或“蜘蛛疮”,是由水痘-带状疱疹病毒引起的一种皮肤感染性疾病。在初次感染该病毒时,患者通常会出水痘的症状,但病毒会在人体神经细胞内长期潜伏。当人体免疫力显著降低时,如因年龄增长、疲劳或疾病等原因,病毒可能重新活跃,并沿着神经纤维向皮肤转移,导致皮肤表层形成带状分布的红斑和水疱。这些水疱通常呈簇状,并伴随明显的疼痛和瘙痒感。值得注意的是,带状疱疹具有传染性,通常通过直接接触患者水疱中的液体来传播病毒。因此,在发病期间,带状疱疹患者应尽量避免与他人接触,以减少病毒传播的风险。

## 二、带状疱疹的诱因

带状疱疹的诱因多种,其中主要包括免疫力下降、年龄增长、药物作用、皮肤损伤以及某些疾病的影响等。

**1. 免疫力下降**: 如果我们长期面临巨大的精神压力,或者日常生活过于疲劳、睡眠不足,这些都可能导致免疫力迅速下降,从而增加感染带状疱疹病毒的风险。因此,我们应积极保持健康的生活方式,努力增强身体的免疫力,以更好地预防带状疱疹的发生。

**2. 年龄增长**: 随着年龄的增长,人们的免疫功能和皮肤保护屏障会逐渐减弱,因此,对于老年群体来说,他们更容易受到带状疱疹病毒的感染。老年人在日常生活中应特别注意个人卫生,并尽量避免与带状疱疹患者接触,以降低感染的风险。

**3. 药物作用**: 如果患者长期使用免疫抑制剂或化疗药物,他们的身体免疫功能可能会受到抑制,从而增加感染带状疱疹病毒的风险。因此,对于需要使用这类药物的患者,他们应密切关注自身状况,以便及时发现带状疱疹并采取隔离措施,降低病毒传播的风险。

**4. 皮肤损伤**: 如果皮肤损伤没有得到及时处理,容易导致感染,从而增加带状疱疹发病的风险。因此,在日常生活中,我们应格外注意保护皮肤,避免划伤、烫伤等损伤情况的发生。一旦皮肤受损,应立即对损伤部位进行消毒,以预防感染。

# 扁桃体炎反复发作,如何治疗它

□方玉荣 潜山市立医院门诊

扁桃体是我们身体中非常重要的免疫器官之一,它位于咽喉的两侧,即呼吸和消化道的交会处。有时,由于多种原因,我们的扁桃体会出现炎症,也就是常说的扁桃体炎。这不仅会带来身体上的不适,反复发作还可能影响生活及工作。那么,针对扁桃体炎的反复发作,我们应该如何治疗它呢?本文将从这方面进行具体科普,以便大家更好地掌握保护扁桃体的方法。

## 一、扁桃体的概述

扁桃体是位于我们咽喉内两侧的扁卵圆形淋巴器官,它由淋巴组织构成,具体包括腭扁桃体、咽扁桃体和舌扁桃体。这些器官内含有许多淋巴滤泡及生发中心,能够形成具有天然免疫力的细胞和抗体。扁桃体在防御有害物质入侵血液、淋巴或其他组织方面发挥着关键作用,但也可能因感染而发炎。因此,我们需要做好扁桃体的保护工作,以确保其在防御机制中能够发挥积极作用,从而在一定程度上保障我们的健康。

## 二、扁桃体炎反复发作的原因

我们许多人经常会遇到扁桃体炎反复发作的问题,导致扁桃体炎反复发作的原因主要有三个方面。首先,细菌的感染是主要原因之一,其中乙型溶血性链球菌等细菌是导致扁桃体炎的主要病原体,这些细菌可以通过飞沫传播或直接接触等途径感染人体。其次,免疫功能的紊乱也是扁桃体炎反复发作的一个因素,有些患者由于自身免疫功能失调,容易引发扁桃体的反复发作。最后,鼻腔炎症以及扁桃体邻近器官的炎症也可能导致扁桃体炎,因为炎症可能会进一步蔓延至扁桃体。

## 三、反复发作的扁桃体炎如何治疗?

**1. 调整饮食**: 对于扁桃体炎容易反复发作的患者,日常饮食应以清淡易消化为主,比如面条或小米粥等。同时,应避免食用过于辛辣或刺激性较大的食物,如生蒜、辣椒、生姜等,这些食物可能刺激扁桃体组织,增加扁桃体炎的风险,并可能加重患者的病情。此外,建议患者日常多摄入新鲜的水果及蔬菜,如苹果、猕猴桃、胡萝卜、西红柿等,这些食物富含维生素和矿物质,有助于提升身体免疫力,促进扁桃体炎患者的身体恢复。除此之外,患者还应注意日常多喝水,补充身体所需的水分,以保持口腔及咽喉部的湿润,有助于减轻炎症症状。同时,水分的补充也有助于稀释痰液,减轻咳嗽的症状。

**5. 其他疾病影响**: 临床上,一些其他疾病如艾滋病、糖尿病等也会增加带状疱疹病毒感染风险。这些疾病会削弱人体的免疫系统,使患者更容易受到其他病毒的感染。因此,对于这些疾病的患者,积极治疗原发病、提升身体免疫力显得尤为重要,这样可以有效降低带状疱疹等病毒感染的风险。

## 三、带状疱疹疼痛的护理措施

**1. 保持良好的环境**: 带状疱疹患者需要有一个整洁且安静的休息环境,这样才有利于身体的恢复,同时也能控制病毒的传播感染。如果环境嘈杂,可能会对患者的神经形成刺激,进而加重疼痛程度;而如果环境不整洁、不干净,则会在一定程度上影响患者的心理状态,并可能增加病毒传播的风险。

**2. 转移患者的注意力**: 疼痛的持续会使患者逐渐感到烦躁和焦虑,进而影响其睡眠和身体的恢复。为了减轻患者的疼痛,可以采取物理方法来转移他们的注意力,例如深呼吸、听音乐、看电视或是对患者的局部皮肤进行按摩。这些方法有助于使患者身心放松,从而在一定程度上缓解疼痛。

**3. 使用镇痛药物**: 如果患者疼痛严重,可以咨询医生,并根据医嘱使用镇痛药物来缓解疼痛。在使用药物时,一定要严格遵循医生的指导,定时定量服药,并密切观察用药后的效果及可能出现的不良反应。

**4. 心理护理**: 带状疱疹患者常常会因疼痛而感到焦虑、抑郁等负面情绪。这些负面情绪不仅可能加剧疼痛,还可能延长恢复时间。因此,心理护理在带状疱疹疼痛护理中占据着举足轻重的地位。医护人员及患者家属应密切关注患者的心理状态,及时给予心理支持和安慰,帮助患者树立战胜疾病的信心。

**5. 饮食调理**: 带状疱疹患者的饮食应以清淡、易消化为主,建议多吃新鲜的水果及蔬菜,以充分补充维生素和矿物质。此外,患者可以适当摄入高蛋白食物,如牛奶、鸡蛋和瘦肉等,以增强身体免疫力。同时,应避免食用辛辣、刺激性的食物以及发物,以免病情加重。

**6. 物理治疗**: 物理治疗是带状疱疹疼痛护理中不可或缺的重要手段。常用的物理治疗方法包括紫外线治疗、臭氧治疗以及红外线治疗等。这些物理治疗方法可以有效促进水泡的干涸和结痂,从而显著减轻患者的疼痛感。

总之,对于带状疱疹,我们应积极探寻并避免其诱因,一旦出现带状疱疹,应积极治疗,并妥善进行护理工作,以缓解疼痛并促进患者尽快恢复。

# 麻醉患者的饮食与用药注意事项

□徐梅梅 芜湖市中医医院麻醉科

随着医疗技术的不断进步,麻醉在手术中发挥着至关重要的作用。同时,麻醉患者的饮食和用药对于手术的成功和患者的安全也是不容忽视的。正确的饮食和用药可以显著降低手术风险,提高手术成功率。接下来,我们将详细介绍这些注意事项。

## 一、麻醉的定义及分类

麻醉是一种在医疗操作或治疗过程中,通过使用药物或其他技术手段来暂时使患者失去感觉、意识或疼痛感的方法。根据其作用方式和应用范围的不同,麻醉可被划分为多种类型:

(1) **局部麻醉**: 通过药物作用于局部神经末梢,阻断疼痛信号的传导,从而使特定区域失去疼痛感觉。局部麻醉主要被用于手术、产科分娩等需要局部麻醉的情境,它能够有效减轻患者的疼痛感,提高手术的成功率以及患者的舒适度。

(2) **全身麻醉**: 通过药物作用于中枢神经系统,使患者失去意识和疼痛感的一种麻醉方式。全身麻醉被广泛应用于各类手术,包括心脏手术、脑部手术等,旨在确保手术过程中患者不感受到疼痛,同时维持生命体征的稳定。

(3) **表面麻醉**: 它是局部麻醉的一种特殊形式,通过将麻醉药物直接涂抹或喷洒在皮肤表面,使表皮失去感觉。这种麻醉方式主要用于小型手术、皮肤操作等需要局部麻醉的场合,能

够有效减轻患者的疼痛感,并避免全身麻醉可能带来的风险。

## 二、麻醉患者的饮食

(1) 在手术前,麻醉患者需要严格遵守医生或护士的指导,并遵守规定的禁食时间。禁食的主要目的是为了防止在手术过程中因误吸食物或液体而引发窒息的风险。通常,手术前8小时应禁止进食固体食物,6小时内不得饮用牛奶,2小时内不得饮用清水或无渣果汁等。严格遵守禁食规定对于确保手术过程的安全至关重要。

(2) 术后的饮食同样需要特别关注。在手术后的早期阶段,患者可能会出现恶心、呕吐等症状,因此建议选择清淡且易于消化的食物。建议患者术后逐渐恢复饮食,初期可以从流质食物开始,如清汤、果汁、果泥等,然后逐渐过渡到软食和普通饮食。避免食用过于油腻或刺激性的食物,以免刺激胃肠道并引发不适。

(3) 饮食中的营养对于麻醉手术后的患者来说至关重要。由于手术对患者的身体消耗较大,需要足够的营养支持以促进伤口愈合和康复。因此,建议患者多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如肉类、蛋类、豆类、蔬菜水果等,以保持饮食的均衡和营养的充足。

(4) 饮食的安全卫生同样需要高度重视。手术后,患者的免疫力可能会

降低,更容易受到感染,所以必须注意食物的清洁卫生。避免食用生的或未充分烹饪的食物,并确保所食用的食物新鲜、安全,以减少感染的风险。

## 三、麻醉患者的用药注意事项

(1) 在给患者使用麻醉药物之前,医生需要对患者进行全面的评估,这包括详细了解患者的病史、过敏史以及药物使用情况。这些信息对于确定最适合患者的麻醉药物和剂量具有关键作用,有助于医生规避潜在的风险和并发症。

(2) 医生在制订麻醉计划时,需全面考量手术的性质和患者的个体情况。因为不同种类的手术对应不同的麻醉方式,如局部麻醉、全身麻醉、区域麻醉、表面麻醉等。医生应基于手术的具体需求和患者的实际状况,精准选择最适合的麻醉方式和药物。

(3) 医生必须严格控制药物的剂量和注射速度,避免药物过量使用或过快注射。因为过量使用麻醉药物可能会导致患者呼吸抑制、心血管抑制甚至死亡。因此,医生需要持续监测患者的生命体征,并根据实际情况及时调整麻醉药物的剂量。

(4) 医生在患者接受麻醉后,还需紧密监测其恢复过程,包括持续观察呼吸、心率、血压等生命体征,并留意患者是否出现恶心、呕吐、头痛等不良

