

防控宫颈癌 守护女性健康

□王 静

宫颈癌是发生在子宫颈部位的肿瘤，是女性生殖器官最常见的妇科恶性肿瘤，其发病率有明显的地区差异。

症状及表现

早期宫颈癌无明显症状和体征,通常在筛查时才会被发现。

宫颈癌中期及晚期症状如下。

阴道出血 宫颈癌前期,大多数患者会在性生活或者妇科检查后出现接触性出血,同时会伴有带血白带。宫颈癌中晚期,患者会呈现出规则阴道出血,出血量根据肿瘤的大小以及对周边血管的挤压程度有所不同。如对大血管挤压过甚会导致大出血。

年龄较小患者可能会出现经量增多、经期延长等症状。年龄较大患者大部分表现为绝经后不规则阴道流血。

一般来说,宫颈癌外生型病变会在较早期导致患者阴道出血,且出血量较多。宫颈癌内生型病变会在较晚期导致患者阴道出血。

阴道排液 大多数宫颈癌患者会出现阴道排液现象。若发生感染,液体的气味为腥臭或恶臭。宫颈癌晚期时,由于肿瘤组织坏死和感染,患者会出现大量黏稠状或脓性恶臭白带。

由于肿瘤生长会进一步挤压宫颈周围的器官而导致不同的继发性症状,比如压迫膀胱、直肠、盆腔神经等,患者会出现尿急、尿频、便秘、肛门坠胀感、下肢肿痛等;当肿瘤压迫或侵犯输尿管时,可导致输尿管堵塞、积水或尿毒症。有些患者还会出现极度贫血、全身消瘦、大小便困难及阴道大出血等症状。

怎么预防宫颈癌

宫颈癌是一种可以预防的癌症,以下几点可以帮助人们进一步增强宫颈癌的预防意识。

从各个方面了解宫颈癌相关知识,加强两性卫生健康教育。

及时接种HPV(人类乳头瘤病毒)疫苗。宫颈癌主要由HPV16、HPV18病毒持续感染所致,接种宫颈癌疫苗可有效减少HPV感染所导致的临床疾病。

我们国家上市的宫颈疫苗有两价疫苗、四价疫苗及九价疫苗。可根据不同年龄段接种宫颈癌疫苗,接种年龄范围为9岁~45岁,接种年龄越小,效果越好。

接种宫颈癌疫苗注意以下事项:首先,并不是所有人都适合接种宫颈癌疫苗,对该疫苗有过敏

反应者不应接种。有性生活的女性接种疫苗前需要进行宫颈细胞学的筛查和HPV检查。

其次,当患有急性或严重发热疾病时应该推迟或暂不接种,待发热症状消失后再考虑接种。

最后,怀孕或备孕及哺乳期女性应暂不接种,待哺乳期过后再行接种。

加强对宫颈癌高危人群的重视,及时进行宫颈癌筛查,若发现异常应立即就医,不能拖延。

定期进行宫颈癌筛查,能够早期发现宫颈癌前病变,并采取积极措施进行治疗。

建议21岁~29岁的女性,至少3年进行一次宫颈癌筛查,30岁~65岁的女性,至少3年进行一次宫颈癌筛查或者至少5年进行一次HPV检测,也可以至少5年进行一次以上两种筛查的联合

检查。

此外,小于21岁的女性,不建议进行筛查。检查时,应避免生理期,检查前两天内不要过性生活,不要做阴道灌洗或用药。

一旦发现宫颈上皮内瘤变,应尽快进行诊治,避免其肿瘤恶化,最终导致宫颈癌的发生。

调节生活方式,个人需加强对生殖健康的关注,遵守国家道德法规,洁身自好,不进行高危性行为,不吸烟不酗酒,加强运动及锻炼,增强自身免疫力。

总之,宫颈癌是唯一病因明确,可以早期预防的恶性肿瘤。世界卫生组织(WHO)呼吁多角度行动起来全球消除宫颈癌。大家共同努力创造一个没有宫颈癌的世界。

(作者供职于济南市莱芜区高庄街道社区卫生服务中心)

病案的书写要点有哪些

□荣建芳

病案是医护人员对于患者疾病发生以及发展的一个记录,包括检查方式、诊断措施还有治疗过程等。

医护人员应按照规定的方式书写病案,并对患者的所有资料加以归纳整理、综合分析等。病案是医护人员临床实践工作的总结,可用于寻找患者的病情规律,还可作为处理医疗纠纷的一个法律依据。

书写要点

病案书写需要精辟且准确,能详细反映患者主诉时的疾病情况以及实际需求。主诉就是患者就诊时候的症状、发病时间等。书写病案时,先写患者的症状以及体征,后面写发病的时间。发病时间需要用阿拉伯数字来表示。

病案需要详细地记录患者的现病史,即疾病的全过程,需要按照时间顺序来记录疾病的发生、发展以及治疗的经过。这其中包括患者所患疾病的特征,病因以及病

情发展,伴随的症状等。

在书写病案时,记录者注意不能遗漏患者的既往史,比如药物过敏史、手术史以及传染病史等。

记录患者的发病病程时,从患者进入医院开始记录,包括患者的病情变化情况,上级医师的指导意见,以及医师分析、讨论意见等。其中,医师的诊断结果、医嘱等也需要详细地书写清楚。

如果是急危重抢救病案,需要专门记录,且抢救时间一定要精确到几点几分。如果患者死亡,需要有详细的抢救及死亡记录,且分析死因。所有的病案记录最后需要由科主任审查以及签字。

作用

病案可以很好地记录患者病情的发作以及变化还有诊断、治疗情况,这其中涉及患者的个人隐私、健康状况以及民事权利。

在治疗方面,详细地记录患者的病案,可以对患者的病情进行诊断。如果没有详细的病案,其他的医护人员很难参与诊治。

褥疮的治疗和护理

□李晶晶

褥疮是指由于长时间卧床或坐着不动,导致体表部位的皮肤和组织受到压迫及摩擦等损伤而引起的一种疾病。褥疮的高危人群包括患有神经系统疾病、骨质疏松、残疾、衰弱和长期卧床的个体。

褥疮最常见于人体容易受压力的部位,如背部、臀部、骶尾部、肘部、耳垂后面和足跟等。初期会出现红色斑块,逐渐可发展成水泡,最后形成溃疡,常伴随疼痛等不适症状。

临床上,通常可通过减轻压力、营养治疗、皮肤管理、创面处理等方式改善褥疮的病情。

减轻压力 为患者提供特殊的床垫和经常更换体位,使其身体不再长时间承受同样的压力。对于无法调整体位的患者,护理人员应每天将其转移一次,或每2小时翻身一次,必要时每30分钟翻身一次,以减少局部皮肤受到的压力。可使用特殊床垫或气动床垫等来减轻压力,预防褥疮的发生或帮助

已经出现褥疮的患者减轻压迫,促进愈合。变换体位时,避免推、拉等动作。长期卧床患者,可采用30度斜侧卧位,避免采用使压力加大的躺卧姿势,如90度侧卧位或半坐卧位,床头抬高角度限制于30度内,避免身体下滑而形成剪切力。

营养治疗 患者合理补充所需的能量、蛋白质、维生素等营养元素,增强机体抵抗力和修复能力,并促进伤口愈合。大量皮肤坏死和渗出液较多的患者,还应及时补充水分,避免脱水。褥疮患者饮食以高热量、高蛋白、富含维生素为主,如鸡蛋、牛奶、豆类、河鱼、河虾、禽类、瘦肉等。在平衡饮食的基础上适量添加富含维生素A、维生素C和维生素E的食物,如白菜、芹菜、菠菜等对伤口愈合具有重要作用。褥疮患者禁食辛辣、油腻等刺激性食物,同时禁止饮酒。

皮肤管理 皮肤无破损者,要每日用温水清洁皮肤,不可用刺激性强的清洁剂,可轻柔拍洗,避免用

力摩擦。清洁皮肤后要轻轻拍干,保持皮肤清洁干燥。大小便失禁者,排尿、排便后要及时清理,减少对皮肤的刺激。对于经常卧床的患者,护理人员应经常检查患处皮肤的情况,及时擦拭汗液和分泌物,保持患处皮肤清爽干燥。

创面处理 清创剔除坏死组织、清除渗积物等,包括创缘清创、去伤口边缘坏死皮组织等,为创面提供清洁微环境,这些措施可以促进伤口愈合。当创口深度超过真皮层,并出现大面积坏死组织和渗出时,可能需要手术治疗。常用的手术术式有修刮引流、清除坏死组织、植皮修补缺损、截骨术等,手术几乎可以完全清除坏死组织,从而缩短压疮的病程,减轻痛苦,提高治愈率。

如果褥疮患者身体出现了红肿、破皮或是其他的不适情况,注意及时就医,接受专业治疗。

(作者供职于山东省德州市宁津县人民医院)

急性心肌梗死是一种严重的心脏病,其死亡率较高,且发病率逐年上升。了解急性心肌梗死的鉴别方法对于及时治疗 and 预防病情恶化具有重要意义。本文来聊聊急性心肌梗死的常见症状、如何治疗及常做的医疗检查有哪些?

临床症状

急性心肌梗死的主要症状包括剧烈的胸痛,呼吸急促、心悸、出汗、恶心、呕吐等。疼痛通常持续数分钟到数小时不等,随着病情的发展,疼痛范围可能会扩大。如果患者出现这些症状,需要及时就诊。

临床检查

临床上,治疗急性心肌梗死可以做以下几种检查。

第一心电图检查。心电图是诊断急性心肌梗死的重要方法之一。心肌梗死时,心电图上可能显示出ST-T段的改变,如ST段抬高,T波倒置等。这些改变提示心肌缺血和梗死情况;

第二血液检查。急性心肌梗死时,心肌会释放一些特殊的酶和蛋白质,如肌钙蛋白、肌酸激酶等,这些物质能在血液中被检测到,如是急性心肌梗死这些物质在血液中的浓度高于正常值;

第三心脏超声检查。心脏超声检查可以确定急性心肌梗死后心脏的大小、壁运动和心室收缩情况等。此外,心脏超声检查还可以确定是否存在其他心脏疾病。以上这些方法都可以用于急性心肌梗死的鉴别。及时、正确的诊断和治疗能够提高患者的生存率和生活质量。如果怀疑自己患有急性心肌梗死,应尽快前往医院就诊,接受专业的治疗和护理。

治疗措施

急救措施 如出现急性的心脏梗死,首先要进行急救措施。如果患者失去意识,应该立即进行心肺复苏。在送往医院的路上,可以让患者服用阿司匹林或舌下含服硝酸甘油滴丸,以减轻心绞痛症状,同时也需要让患者保持安静。

药物治疗 药物治疗是治疗急性心肌梗死的主要方法之一。在急性期,需要使用抗血小板药物,如阿司匹林、肝素等,以减缓血栓的形成,预防心肌梗死再次发作。此外,需要使用硝酸酯类药物缓解心绞痛的症状。对于患者心率过快或室性心律失常,需要使用β受体阻滞剂或其他抗心律失常药物以稳定心率。

血管介入治疗 对于急性心肌梗死者,血管介入治疗是一种常见的治疗方法,被认为是最理想的治疗方式。该方法通过导管检查和治疗,可以通过血管再通技术将阻塞的血管打开,恢复血液流通,减轻心肌缺血、保护心肌。

心脏手术治疗 临床上,某些患者需要进行心脏支架介入手术和搭桥手术治疗急性心肌梗死。这两种方法在治疗心肌梗死的同时,也可以治疗心脏瓣膜病和冠心病等心脏疾病。

总之,对于急性心肌梗死的治疗,需要综合运用药物治疗、支架介入治疗、心脏搭桥手术等措施个体化处理。早诊断、早治疗对急性心肌梗死患者的生存率和生活质量有着重要的影响。

(作者供职于山东省淄博市周村区人民医院)

一文详解颈椎病

□秦世梁

颈椎病又称颈椎综合征,是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称,是一种以退行性病理改变为基础的疾患。颈椎病主要是由于颈椎长期劳损、骨质增生,或椎间盘脱出、韧带增厚,致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压,出现一系列功能障碍的临床综合征。

生活中,睡眠姿势不良、颈椎发育异常、颈椎存在外伤史、长时间伏案工作、缺乏锻炼等可能引发颈椎病。

颈椎病需要引起重视,根据实际的症状,积极治疗。那么,颈椎病的症状以及治疗方法有哪些呢?

症状

疼痛是颈椎病患者的典型症状。颈椎病发作时,患者颈项僵直,且会有疼痛感,严重的情况下,整个肩背部都会出现疼痛以及发僵的症状。

神经根型的颈椎病患者早期的主要症状是颈部发僵,以及颈部疼痛,且有一些患者会有肩部,以及肩胛骨内侧疼痛的症状。还有一些患者会出现上肢放射性的疼痛以及血管以及运动神经症状,比如手部肿胀、疼痛等,甚至患者会有肌肉萎缩的情况出现。椎动脉型颈椎病患者症状为眩晕、视物异常等,同时可能伴有听力下降、耳鸣以及恶心、呕吐等症状。交感神经型颈椎病患者主要症状为记忆力减退、头痛或偏头痛、眼胀、干涩或多泪、吞咽梗阻感、听力下降、心悸、胸闷等。脊髓型颈椎病患者的主要症状有下肢肌肉发紧、双手无力、出现膀胱和直肠功能障碍,比

如尿频、尿急以及尿失禁等。食管受压型颈椎病患者的主要症状有胸骨后烧灼感、刺痛感,还可能会出现颈部疼痛、肢体麻木等。

治疗方法

颈椎病的治疗需要根据具体的类型、患者的实际症状,以及患者的身体情况,选择手术或者非手术的方式进行。

非手术的方式包括物理疗法、运动疗法以及药物疗法等,如果颈椎病病情严重,且压迫患者的神经根,或者压迫患者的脊髓,需要采用手术的方式进行治疗。

颈椎病患者在急性发作期需要多休息,如果出现持续性疼痛,可以使用非甾体抗炎药进行缓解,比如布洛芬、双氯芬酸等。如果患者出现肌肉痉挛,可以适当使用肌肉松弛类药物,比如氯唑沙宗、氟吡汀等等。同时,患者还可以使用营养神经的药物,比如维生素B、甲钴胺等配合治疗。脊髓型颈椎病患者一旦确诊,建议马上手术治疗。手术方式主要有颈椎前路手术、颈椎后路手术等。按摩、针灸、理疗等物理疗法都可以用于颈椎病的治疗。

颈椎病患者积极配合医生进行相关检查和治疗的同时,注意保持良好的心态,不要有太大的心理压力。平时睡觉的时候注意调整自己的睡姿,枕头不要垫太高。患者还要注意做好保暖措施,避免颈部受凉,夏天的时候不要让空调直吹颈部。平时还需要适当运动,不要长时间久坐、低头看手机等。

(作者供职于昌乐齐城中医院)

疼痛的生理功能影响

□吴迪

疼痛,是人体在遭受损伤或疾病折磨时产生的一种主观体验。是机体的一种自我保护机制。疼痛会导致人体出现多种不适症状,如恶心、呕吐、出汗、体温升高等。本文就来说一说疼痛对人体生理功能产生的影响。

降低机体的防御能力

当人们感受到疼痛时,大脑会对疼痛刺激产生反应,释放出大量的神经递质,如多巴胺、去甲肾上腺素、内啡肽等,从而使机体的防御能力减弱。

人们常说的痛觉敏感是指机体对疼痛刺激的反应过度。痛觉敏感是一种常见现象,在一些人身上会表现得十分明显。这是因为当人们遭受到外来物理、化学、生物等因素的刺激时,身体为了抵御这些刺激而产生了相应的疼痛反应。例如,皮肤被灼伤后出现红肿、发热、疼痛;血管受到损伤后发生了血栓;皮肤上被针刺后出现了伤口等。

同时,机体在遭受外界伤害时,也会通过疼痛发出求救信号。如果没有及时有效地治疗或采取相应的干预措施,人体就会因为疼痛而过度反应。

当人们遭受到较大的心理压力时,也可能会出现痛觉敏感现象。例如长期遭受抑郁、焦虑情绪时,就可能会出现痛觉敏感。

降低机体的免疫功能

当人体受到外界不良因素刺激,或机体某些器官发生病变时,机体就会发生炎症反应。此时,机体会通过免疫系统对炎症进行消除,同时也会分泌一些特殊的物质来消灭病原体。

如果人体受到严重创伤,会引起剧烈疼痛,就会使机体的免疫功能下降,从而导致病原体难以被消除,这会给人体的健康带来一定的危害。疼痛就是造成机体免疫功能下降的一个重要因素。

如何应对疼痛

当人们遭受疼痛折磨时,心理也会受到影响,从而会出现心情烦躁、抑郁等不良情绪。因此,当身体出现疼痛时,一定要学会正确应对。处理疼痛的措施主要有以下几种。

及时就医 当身体出现疼痛症状时,患者要及时去医院检查,以免延误病情。

正确用药 在身体疼痛时,患者应及时前往医院进行治疗,不要擅自服用止痛药,以免引起不良效果。

合理饮食 尽量选择清淡、易消化的食物,少吃辛辣刺激的食物,以免对肠胃造成刺激。

适度运动 适度的运动不仅可以有效缓解身体疼痛症状,还可以增强身体免疫力、预防疾病。

自我调节 患者感到身体疼痛时,可以通过深呼吸、做瑜伽、听音乐等方式进行自我调节。

人之所以会感到疼痛,主要是因为身体中某个部位出现了问题,或是身体在向人发出预警信号。所以,疼痛并不只是一种感觉,更是一种疾病。

(作者供职于河南省南阳市第二人民医院疼痛科)

如何预防糖尿病

□梁 鹏

伴随着社会的迅速发展,人们生活水平的逐渐提升,糖尿病发病率也越来越高。本文我们聊一聊什么是糖尿病?日常生活该如何预防糖尿病呢?

糖尿病是什么病

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病。正常情况下,人体会将血液中的葡萄糖通过血管壁内皮细胞,运送到各个组织器官,从而使身体处于健康状态。而糖尿病患者,由于自身胰岛素分泌不足或者是胰岛素抵抗等原因,使得血液中的葡萄糖无法被细胞所利用,导致血糖过高,最终导致一系列并发症的出现。

糖尿病的常见并发症主要有视网膜病变;周围神经病变,多见于老年2型糖尿病患者,以四肢麻木和剧痛为主要症状;肾病,约有30%~50%的糖尿病患者伴有肾病;周围血管病变,可导致肢体缺血或梗死;神经病变和心血管病变等并发症,可导致患者肢体功能障碍或死亡。

如何预防糖尿病

控制饮食 糖尿病患者应以低热量、低脂肪、低糖的饮食为主,并且要注意多吃蔬菜。注意控制主食的摄入量。一般情况下,主食的摄入量不宜超过每公升体重35千卡。在平时生活中,

糖尿病患者不宜吃含淀粉过多的食物,如土豆、红薯、山药等。香菇、木耳等食用菌中含有较多的多糖物质和粗纤维等成分,能够很好地抑制人体对葡萄糖的吸收。此外,在饮食中也要注意少吃甜食,因为甜食中含有大量的糖,而糖会导致血糖升高。

定期监测血糖 血糖监测是糖尿病患者控制血糖、防治并发症的重要措施。临床上常用血糖仪检测血糖,以便了解患者血糖控制情况。日常生活中,糖尿病患者应定期监测血糖,包括空腹、三餐餐后、睡前血糖以及夜间和清晨血糖。如有异常情况,应及时到医院

就诊。此外,糖尿病患者还应定期监测体重和腰围,预防肥胖。

合理运动 运动锻炼对于糖尿病患者控制血糖指数非常重要。患者要选择适合自己的运动方式,比如散步、打太极拳、骑自行车等,每周至少坚持150分钟以上的有氧运动。在选择运动时,也要注意时间不宜过长,否则会对身体造成不必要的损伤。

戒烟限酒 吸烟可以增加糖尿病发病的危险系数,糖尿病患者应戒烟。酒精可以刺激胰岛β细胞分泌大量胰岛素,也是导致糖尿病患者血糖升高的重要因素之一。饮酒过量还会导致低

血糖发生,如果长期低血糖,会对患者的心脏、肾脏、神经等造成损害。

对于已经确诊患有糖尿病的患者来说,应该严格控制饮食,同时还需要进行运动治疗。如果不能做到有效地控制自己的血糖水平,就很容易发展为糖尿病酮症酸中毒或者是高渗性昏迷。

总之,糖尿病并不可怕,可怕的是得了糖尿病后不加以控制,不积极治疗。因此,人们应正确认识糖尿病,科学饮食、合理运动,赶走身体多余“糖分”,保持健康状态。

(作者供职于河南省信阳市罗山县彭新镇卫生院)