

性病患者需要做的实验室检查

□董爱民

性病是指以性行为作为主要传播途径的一组传染病，一般可通过血液检查、生殖道分泌物检查、尿液检查等进行诊断。很多人在怀疑自己得了性病后的第一反应是私自用药，不去正规医疗机构进行检查，结果往往会耽误病情，对自身身体健康产生较大危害。大家需要正确地认识性病，积极进行筛查和治疗。

临床上常见的性病有艾滋病、梅毒、淋病、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣、生殖器疱疹等。除了性行为传播外，性病还可以通过母婴传播、血液传播、间接接触传播。性病需要进行的实验室检查如下。

淋病 涂片法，用尿道分泌物、前列腺分泌物等标本，做成涂片，进行革兰氏染色，用显微镜观察。涂片中发现大量红色多形核白细胞，细胞中吞有革兰氏阴性双球菌，即可诊断。但涂片法存在假阳性结果，对男性急性尿道炎检查的准确率较高，但不适用于女性患者。

培养法，将标本接种于含有抗生素的培养基内，放入35℃、二氧化碳浓度为5%~10%的恒温箱进行培养，观察1天~2天，长出湿润露珠状菌落，氧化酶、触酶试验均为阳性，即可确诊，有条件的实验室也可使用质谱仪进行细菌鉴定。培养法的检查准确率较高，是诊断淋病的金标准，适合男

性患者和女性患者。
梅毒 暗视野显微镜检查，适用于有硬下疳损害的患者。非梅毒螺旋体血清学试验，如快速血浆反应素试验，为初筛试验，可能会出现假阳性；梅毒螺旋体血清学试验，如梅毒螺旋体颗粒凝集试验，为梅毒的确诊试验，诊断有梅毒症状的患者需要结合二者的结果。

非淋菌性尿道炎 主要是由解脲支原体 and 沙眼衣原体所引起的感染。涂片法，检查尿道或宫颈分泌物中的多形核白细胞，无细胞内革兰氏阴性双球菌，此菌鉴定。培养法，但无法明确是何种病原体感染；聚合酶链反应，

为分子生物学检查方法，能够将标本中数量较少的目标DNA(脱氧核糖核酸)或RNA(核糖核酸)序列成百万倍放大，提高了检查的敏感性。

尖锐湿疣 一般可通过临床表现来诊断，必要时行单纯疱疹病毒抗原检查或血液病毒抗体检测。
艾滋病 医学全称为获得性免疫缺陷综合征。目前，艾滋病的方法有很多，主要检测方法如下：血液检测HIV(人类免疫

缺陷病毒)抗体，HIV抗体从感染到检测出结果中间有一个窗口期，目前HIV检测的窗口期一般在14天~21天；艾滋病筛查实验室抗体检测阳性，需要筛查中心实验室或确诊实验室确诊，针对病原学进行检测，检测HIV病毒的载量；CD4细胞(人体重要的免疫细胞)检测，当艾滋病患者病情进展时，CD4细胞明显降低。

当人们存在高危性行为或出现性病疑似症状时，应尽快到有资质的医疗机构就诊，由医生根据症状和接触史确定检查的项目，根据检查结果明确诊断。
(作者供职于济南市市长清区人民医院)

骨折后的饮食与康复锻炼

□唐寅

新生儿的骨骼为305块，其中包含骨头与软骨混合物，随着时间的不断推移，这些软骨逐渐形成更大的骨骼，因此成年人的骨骼数为206块。本文通过分析骨折的类型和原因，带大家了解骨折后的饮食注意事项和康复锻炼。

骨折的类型

骨折的类型有很多，骨折线超过一条的是粉碎性骨折；骨折后断端相互嵌插，被称为嵌插骨折；松质骨受外力作用造成压缩骨折，称为压缩性骨折；未发生移位的骨折、横行骨折复位后不再发生移位，称为稳定性骨折；粉碎性骨折、斜形骨折与螺旋骨折，骨折断端很难固定，称为不稳定骨折。

骨折的原因

外伤 外伤引起的骨折分为间接暴力引发的骨折和直接暴力引发的骨折。间接暴力骨折多不在受伤部位，例如跌倒时手掌触地，骨折一般发生在桡骨远端或肱骨中段；直接暴力骨折在力的作用部位，例如小腿受撞击后，发生胫腓骨骨折。

肌肉拉力 肌肉的突然收缩或过度收缩可引起肌肉附着处撕脱骨折，如肱骨大结节骨折和肱骨外踝骨折等。

积累劳损 骨骼中的一处，不断反复地受到刺激，反复劳累，容易引起疲劳骨折。

骨骼疾病 各种骨骼疾病可降低骨强度，当遇到一点外力作用即可发生骨折。

老年人骨折后的饮食注意事项

骨折后的1周~2周，受损部位肿胀明显，气血淤阻，治疗应促进肿胀消退、血液循环。这时患者的饮食应清淡，多吃新鲜的水果、蔬菜、豆制品、鱼肉、瘦肉等，不可吃辛辣、油腻与燥热的食物。不可过早进补，例如喝骨头汤等，会加重淤血阻滞，肿胀难消，影响关节功能恢复。

骨折后的2周~4周，患处淤肿几乎吸收，这个时期主要以止痛，去除淤血，促进骨折断端新组织的生长，接骨续筋为主。饮食上，应重视营养补充，满足骨痂生长需求，适量喝骨头汤，增加动物肝脏的摄入，同时补充维生素A、维生素D、钙、蛋白质等。

骨折5周以后，骨折处的淤血基本吸收，长出新的骨痂，这时应补气血，补肝肾，促进生成骨痂牢固，恢复骨折关节功能。饮食上，患者可以多喝老母鸡汤与各种骨汤。

骨折后的康复锻炼

骨折后应尽早恢复骨折处的功能锻炼，可以促进骨折端消肿，促进血液循环，增加肌肉活动，避免发生肌肉萎缩，预防关节僵硬或关节粘连，提高患处功能恢复，保持良好的关节功能。

患者的康复锻炼应循序渐进，注意活动范围先从小到大，活动时间逐渐增加，活动次数由少到多，避免做影响骨折端恢复的动作，前壁骨折不可做前壁旋转等活动；功能锻炼不急于骨折处的被动按摩或牵拉等，每次锻炼要以患者感觉不累为宜，也不可引起疼痛；功能锻炼时要注意方法，将功能锻炼的注意事项与重要性告知患者，增强患者主动锻炼的积极性，提高患者康复锻炼的信心。

(作者供职于宁波市第二医院骨科)

牙周病的预防及治疗

□刘方圆

牙周病是一种常见的口腔疾病，严重影响着牙齿和牙龈的健康。本文通过介绍牙周病的成因、症状、预防和治疗方法，提高大众对牙龈健康的重视和了解。

什么是牙周病

牙周病，又称牙周炎，是一种慢性炎症性口腔疾病，主要累及口腔组织，尤其是牙龈和支持牙齿的牙周组织。牙周病的主要成因是口腔中的细菌群落，牙菌斑的形成是牙周病的先兆，若不及时清除，细菌将进一步繁殖，导致炎症的发生。

牙周病一般分为牙龈炎和牙周炎。牙龈炎主要累及牙龈组织，患者常表现为牙龈红肿、出血和疼痛；牙周炎说明炎症已经波及深层组织，损害了牙周韧带和牙槽骨，患者可能出现牙齿松动等严重症状。

症状及危害

牙周病的早期症状，患者会出现牙龈疼痛、牙龈痒、牙龈红肿、出血等，尤其是在刷牙后，出血症状明显，有时牙龈疼痛会影响患者咀嚼食物，部分患者会出现口腔异味。这是由于细菌产生的代谢物引起的。

如果牙周病得不到及时的治

疗，到了牙周病的中后期，牙龈炎症会损害支持牙齿的组织，导致牙齿逐渐松动，最终脱落；细菌繁殖引发牙周感染，感染可能进一步波及全身，增加心脏病、糖尿病等慢性疾病的患病风险。同时，牙龈的疼痛严重影响患者的工作和生活。

如何预防

养成良好的口腔卫生习惯 每天至少刷牙2次，每次2分钟。刷牙后，使用牙线或牙线棒清洁牙缝。牙刷要定期更换，保持刷毛的清洁和健康。

定期进行口腔检查 定期到口腔科进行口腔检查，及时发现为题并处理问题。洗牙可以有效去除牙菌斑和牙结石，预防牙周病的发生。

健康饮食 减少摄入高糖、高脂、高酸的食物，尤其是甜品和碳酸饮料。增加蔬菜、水果和富含蛋白质食物的摄入量，有助于维持口腔健康。

治疗方法

牙龈炎的治疗需要患者加强口腔卫生，控制炎症发展，定期刷牙，避免病情加重；牙周炎的治疗除了

做好口腔卫生工作以外，还需要进行深层洁牙和根面平整术等治疗；到了牙周病晚期，牙齿严重松动时，患者可能需要进行手术治疗，如牙周组织移植、牙周骨移植等。

牙周病与全身健康的关系

牙周病与心脏病 牙周病细菌可能会进入血液循环，通过血管系统传播到其他部位，其中包括心脏。一些研究发现，牙周病患者患心脏病的风险更高，炎症反应和细菌感染可能导致动脉硬化进程的加速，增加心血管疾病的发生率。

牙周病与糖尿病 牙周病和糖尿病之间存在相互影响的关系。牙周病的存在可能使糖尿病患者更难控制血糖水平。

了解牙周病的成因、症状和预防方法，重视口腔健康，不仅有助于保持牙齿的健康，还能对全身健康产生积极影响。通过良好的口腔卫生习惯、定期口腔检查和治疗，以及与口腔内科医生的密切联系，可以守护好牙龈健康，提高生活质量。

(作者供职于睢县人民医院口腔科)

预防糖尿病 这些事你应该了解

□汪敏

糖尿病是一种常见的慢性疾病，严重影响着人们的健康。虽然糖尿病不可逆，但通过预防措施，可以降低患病风险，因此，在糖尿病的诊治中早预防、早发现、早治疗非常重要。

了解糖尿病

糖尿病的类型 糖尿病主要分为1型糖尿病和2型糖尿病。1型糖尿病是由于胰岛素分泌不足导致的，患者需要通过注射胰岛素来控制血糖；2型糖尿病是由于胰岛素抵抗和胰岛素分泌不足引起的，通常与生活方式和遗传因素有关。

糖尿病的影响 糖尿病会引起高血糖，长期高血糖会损伤血管、心脏、肾脏、眼睛等器官，增加心脑血管疾病、视力问题、肾脏疾病等患病风险。

如何预防

保持健康体重 控制体重是预防糖尿病重要的一环。肥胖与糖尿病密切相关，体重过重会增加胰岛素抵抗，导致血糖升高。大家可以定期测量体重，确保体重在正常范

围内；避免暴饮暴食，实行分餐制，控制食物的摄入量；保持良好的睡眠习惯，睡眠不足可能导致体重增加和胰岛素抵抗。

健康饮食 合理饮食对于预防糖尿病至关重要。建议大家选择低脂、高纤维的食物，减少摄入高糖、高脂肪的食物。饮食要均衡，选择多种蔬菜、水果、全谷物、低脂乳制品、优质蛋白质等食材，例如鱼类、豆类等。

控制糖分摄入 甜食是主要的糖分来源，预防糖尿病首先要减少甜食的摄入量。白砂糖、糖果、饮料等含有大量糖分，应尽量少食用或选择低糖食品。同时，要注意隐藏在食物中的糖分，如罐头食品、烘焙食品等。

适度运动 适度地运动有助于降低糖尿病的患病风险。运动可以帮助消耗体内多余的糖分，提高胰岛素敏感性，降低血糖水平。建议大家每周至少进行150分钟的有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等。

戒烟、限酒 研究表明，吸烟与

糖尿病的患病风险密切相关，吸烟者患糖尿病的风险高于非吸烟者。同时，过量饮酒也会增加患糖尿病的风险。因此，戒烟和限制饮酒是预防糖尿病的重要措施。

定期体检 定期进行健康体检是预防糖尿病的重要手段。定期监测血糖水平、血压、血脂等指标，可以及早发现问题并采取相应的控制措施。

减少压力 长期的精神压力会增加患糖尿病的风险。学会减压和自我放松，保持良好的心理状态对预防糖尿病至关重要。

糖尿病是一种严重的慢性疾病，一旦得了糖尿病，需要终身治疗。日常生活中，大家可以通过改变生活方式和采取预防措施来降低糖尿病的患病风险。保持健康体重、合理饮食、控制糖分摄入、适度运动、戒烟、限制饮酒、定期体检以及减少压力，都是大家需要了解的预防糖尿病的重要步骤。

(作者供职于河南大学淮河医院内分泌科)

急性左心衰竭是指由于左心室收缩功能障碍或舒张功能异常导致心输出量减少，引起急性肺循环淤血和肺水肿的临床综合征。对急性左心衰竭患者来说，急诊抢救时的护理措施至关重要。本文从早期识别与评估、监测与支持、药物治疗、液体管理、氧疗以及非药物治疗等方面，带大家了解急性左心衰竭患者的急诊抢救护理措施，提高急性左心衰竭患者的生存率和康复率。

早期识别与评估

早期识别急性左心衰竭患者至关重要，通过合理的评估可以及时采取有效的护理措施。护士在抢救开始时需要快速获取患者的基本病史、生命体征、症状表现等信息，观察患者的呼吸频率、心率、血压等指标，以判断患者是否存在急性左心衰竭。

监测与支持

急性左心衰竭患者需要进行密切监测和积极支持，包括心电图监测、血氧饱和度监测、血压监测等。心电图监测可以及时发现心律失常等情况，血氧饱和度和监测有助于评估患者的氧合情况，血压监测可以指导药物治疗。护士在机械通气过程中要密切观察患者的氧合情况和呼吸模式，及时调整呼吸参数，保持气道通畅，防止合并感染。

药物治疗

药物治疗是急性左心衰竭患者抢救的重要手段之一。根据患者的病情和病史，护士可以协助医生给予患者相应的药物，如利尿剂、血管扩张剂、正性肌力药物等。同时，对于伴发心律失常的患者，需要给予抗心律失常药物。在给药过程中，护士要密切观察患者有无不良反应，如药物过敏、低血压等情况，及时采取相应的护理措施，确保药物的安全使用。

液体管理

液体管理是急性左心衰竭患者抢救过程中需要特别关注的问题。合理的液体管理可以改善患者身体循环状态，减轻肺水肿。护士应根据患者的血流动力学状态和液体平衡情况，合理控制入量和出量，防止液体过负荷。

氧疗

在急性左心衰竭的情况下，患者的心脏无法有效泵血，导致身体各器官缺氧。氧疗通过补充氧气，有助于增加血氧含量，提高氧合水平，减轻心脏负担，缓解患者症状。然而，护士在实施氧疗时必须谨慎，因为氧气过量可能导致患者氧中毒或氧依赖性。因此，护士需要不断监测患者的生理指标和症状变化，密切观察氧气的输送方式，确保患者能够获得合适的氧气治疗。

非药物治疗

除了药物治疗和氧疗外，还可以采取一些非药物治疗措施，例如体位改变、镇静安抚、心理护理等。体位改变可以通过提高患者的头部来减轻肺水肿；镇静安抚可以帮助患者树立战胜疾病的信心，促进康复。

急性左心衰竭患者的急诊抢救是一个复杂而严峻的过程，要求医务人员密切合作，科学规范地实施抢救。在日常临床实践中，护士要不断提高专业知识和技能水平，不断探索适合急性左心衰竭患者的护理模式，为患者的发展和健康贡献自己的力量。

(作者供职于山东省单县东大医院急救中心)

消化道出血怎么办

□曹路

消化道出血是临床消化科常见的急危重症，患者如果没有接受及时有效的治疗，随着疾病的进展，可能发生失血性休克、失血性贫血等并发症，最终导致患者死亡。那么，在出现消化道出血时，应如何处理才能够保证患者健康与安全呢？

什么是消化道出血 消化道出血是指从食管到肛门之间的出血，以十二指肠为界，可分为上消化道出血和下消化道出血。上消化道出血是指口腔、咽部、食管、胃、十二指肠、胆管、胰管等部位出血，下消化道出血包括空肠、回肠、盲肠、阑尾、结肠、直肠等部位。在消化道出血患者中，约有60%~70%的消化道出血源于上消化道。

如何判断 吐血 当患者呕吐鲜红色或暗红色胃内容物，较大可能是上消化道出血。当患者呕吐咖啡色或暗褐色胃内容物时，一般也是上消化道出血。颜色变化主要是因为血液中的血红蛋白在胃酸作用下，胃酸作用转变成了正铁血黄素。

黑便 消化道出血后会在肠腔内停留一定时间，血液内血红蛋白中的铁，经过细菌分解转化成硫化铁后呈黑色。因此，患者大便呈柏油样，乌黑发亮。

大便隐血 患者在出现腹部不适、食欲减退、贫血、消瘦等状况时，大便隐血试验呈阳性，即使大便颜色正常，也可能是消化道隐性出血。

如何判断 当患者出现其他症状 如头昏、心慌、出汗、口渴、晕倒、血压下降等。

如何急救 消化道出血患者在出现呕吐鲜血、黑便时，情绪紧张反而会加重出血症状，因此，应安静卧床休息，将病情告知家人或邻居，由他人陪同就诊，防止发生意外。消化道出血患者应保持平卧位，采用头低肢高位，可以在脚部垫上枕头，利于下肢血液回流至心脏，保证患者大脑供血。发生呕血时，可将患者头部偏向一侧，避免血液吸入气管而引起窒息。对于已经发生休克的患者，需要及时清除口腔内积血并拨打急救电话。

消化道出血后，患者需要立即停止进食，避免加重食道静脉曲张，同时不可服用稀盐酸、食醋或其他助消化药物，以防止溃疡加重、出血难止。此外，消化道出血后，不能对患者进行腹部热敷，以免胃肠充血，加重出血。

在发生呕血、黑便等消化道出血症状时，患者应首先根据症状进行自我判断，确定是消化道出血后，需要立即到医院就诊。同时，在出现消化道出血症状时，患者应立即停止工作，尤其是体力劳动，避免更大的出血发生；禁止进食和饮水，可在出血停止12小时后，在医生指导下进食米汤、喝温开水等。做好消化道出血的处理工作，能够避免更严重的出血发生，控制出血情况，改善治疗效果。

(作者供职于聊城市第二人民医院)

如何预防产后抑郁

□王婷婷

产后抑郁是许多女性在产后可能面临的心理健康问题。虽然产后抑郁在社会上逐渐引起重视，但仍有很多人对于产后抑郁的成因和克服方法不了解。本文通过分析产后抑郁的成因，带大家更好地了解克服产后抑郁的方法，帮助大家更好地认识和面对产后抑郁问题。

产后抑郁的成因

激素变化 怀孕期间，女性体内激素水平会发生剧烈变化，特别是雌激素和孕激素水平急剧上升，分娩后，这些激素水平会快速下降。激素的急剧变化可能影响到神经递质的平衡，从而导致产后情绪波动，产生抑郁情绪。

心理因素 很多女性在产后

会面临巨大的心理压力，可能是因为产后恢复不佳、不能适应新的角色、婴儿喂养问题等。这些心理因素加重了产后女性的心理负担，从而诱发产后抑郁。

生活变化 由于产后生活发生了较大的变化，育儿任务、失眠、家庭角色转变等问题可能导致女性产生焦虑和抑郁情绪。

缺乏社会支持 缺乏社会支持是产后抑郁的另一个重要因素。在这一阶段，新手妈妈们需要得到家人和社会的理解与支持，如果缺乏这种支持，她们可能会感到孤立和无力。

如何克服

及早寻求帮助 对于产后抑郁的问题，宝妈们首先要意识到

自己可能患有这种心理健康问题，及早寻求专业的帮助。精神医生、心理医生或心理咨询师都可以为宝妈们提供必要的帮助和支持。

健康的生活方式 良好的生活方式对于克服产后抑郁至关重要。产妇应尽量保持规律的作息，合理安排饮食，并参加一些适合产后的体育锻炼，如产后恢复瑜伽等，这些都有助于减轻抑郁症状。

寻求社会支持 新手宝妈可以通过加入产后支持小组或与其他有类似经历的妈妈交流，来寻求社会支持。同时，新手宝妈也应该多与家人和伴侣沟通，共同应对产后带来的各种挑战。

心理疏导和认知行为疗法 心理疏导和认知行为疗法是常用的产后抑郁治疗方法。通过专业心理医生的指导，帮助新手宝妈找到问题的根源，学会应对负面情绪，从而缓解产后抑郁症状。

药物治疗 对于重度产后抑郁的患者，医生可能会考虑使用抗抑郁药物来帮助缓解症状。但是药物治疗应在专业医生的指导下进行，并且只作为其他治疗方法的辅助手段。

如何预防 **建立社会支持体系** 在怀孕期间，孕妇和家人可以一起参加产前课程，了解育儿的知识和技巧，为产后做好充分的准备。产

后，家人的陪伴和支持对于新手宝妈的心理健康至关重要。

合理安排产后生活 新手宝妈在产后应学会合理安排自己的生活，不要苛求完美，适当分配时间和精力来照顾自己和宝宝，减少心理压力。

保持积极心态 积极地心态有助于缓解产后抑郁。新手宝妈可以通过参加产后康复活动、与其他妈妈分享育儿心得等方式来保持积极的心态。

定期体检 定期体检可以帮助新手宝妈及早发现身体和心理问题，及时采取措施，进行干预和治疗。

(作者供职于山东省滨州市阳信县人民医院妇产科)