

子宫肌瘤术后妊娠的注意事项

□孙红

在妇科疾病中,子宫肌瘤的发生率非常高。子宫肌瘤的具体病因目前尚不十分明确,但相关研究表明,内分泌紊乱导致的激素分泌过剩是发生子宫肌瘤的罪魁祸首。在治疗子宫肌瘤方面,手术是主要手段。患者在接受子宫肌瘤手术之后,如果妊娠,需要了解一些注意事项,以便更好地保证妊娠安全。下面,我针对子宫肌瘤术后妊娠的注意事项进行科普,具体内容如下:

子宫肌瘤是什么

子宫肌瘤又称子宫纤维瘤,是女性生殖器官中常见的肿瘤之一。这类疾病主要是由于子宫肌层内的平滑肌细胞异位增生形成的良性肿瘤。一般来说,子宫肌瘤通常生长在子宫肌层内,它们会处于不同的位置,可以分为不同的类型,如浆膜下型子宫肌瘤、肌壁间型子宫肌瘤、黏膜下型子宫肌瘤、子宫腔内型子宫肌瘤、黏膜下-子宫腔-宫颈型子宫肌瘤等。子宫

肌瘤的大小和数量因个体差异而有所不同,小的直径几毫米,最大的直径可达20厘米,一般以直径1厘米~10厘米多见,可单发,也可多发。目前,治疗子宫肌瘤的方法有两种:药物保守治疗和手术治疗。手术治疗包括腹腔镜下子宫肌瘤切除术和传统的经腹手术。

子宫肌瘤对妊娠有哪些危害

流产 子宫肌瘤可能会影响胚胎的着床和发育,增加流产的风险。

妊娠期并发症 子宫肌瘤可能会增加妊娠期高血压、胎盘早剥、胎位异常等并发症的发生风险。

分娩困难 子宫肌瘤可能会导致子宫扩张不良,使分娩变得困难。

妊娠期疼痛 子宫肌瘤可能会引起妊娠期盆腔疼痛和压迫感。

早产 子宫肌瘤可能会增加早产的风险。

胎位异常 子宫肌瘤可能会导

致胎儿在子宫内位置异常,如横位、斜位等。

子宫肌瘤对于妊娠期女性的身体健康和妊娠结局都会有很大的影响。因此,如果有子宫肌瘤,一定要及时到医院就诊。医生会根据女性患者的具体情况制订个体化治疗方案,减少并发症的发生风险。

有一点需要注意,接受手术治疗的子宫肌瘤患者,在手术之后妊娠可能会发生瘢痕子宫破裂、出血。这是因为子宫肌瘤手术之后,子宫有了瘢痕,也就有了“软肋”:子宫瘢痕处的组织要比正常组织薄弱得多,随着胎儿的生长,宫腔压力升高,子宫肌肉纤维拉长,瘢痕处很容易被撑破,引发子宫破裂、出血等严重后果,若出血量大,难以控制,则需要切除子宫来保护孕妇的生命。

因此,接受过子宫肌瘤手术的女性患者,如果妊娠,应及时就诊,定期进行产检,确保自己和胎儿的

健康。

子宫肌瘤术后妊娠的注意事项

为了更好地保证子宫肌瘤术后妊娠安全,我们应该了解妊娠期间有哪些注意事项。具体如下:

需要医生随访 在子宫肌瘤术后妊娠期间,孕妇需要定期进行产检并听从医生的指导。医生会对孕妇进行详细评估,确保子宫肌瘤手术不会对妊娠造成不良影响。

遵医嘱使用药物 遵循医生的建议使用药物,包括处方药、非处方药和补充剂。孕妇最好了解一些药物知识,知道哪些药物可能会对胎儿的正常发育有潜在的危害,尽可能不使用这些药物,以免造成不良妊娠结局。

做好饮食管理 在妊娠期间,孕妇需要遵循均衡饮食的原则,确保摄入足够的营养和维持适当的体重。避免吃没有经过充分烹饪的食品,减少感染的风险。不暴饮暴食,避免体重过多增加。把

体重指数控制在正常范围内,减少分娩风险因素。

避免剧烈运动 在妊娠期间,孕妇要适度运动,对生产有利;要避免剧烈运动,减少对子宫和胎儿的影响。

注意监测症状 孕妇需要密切关注任何不寻常的症状,如持续腹痛、阴道出血、异常胎动等。在出现任何潜在风险或异常情况时,要及时咨询医生,寻求帮助。

关注心理健康 妊娠后,要保持情绪稳定,拥有良好的心态,这对于孕妇和胎儿的健康非常重要。孕妇可以向家人或专业人士寻求帮助,也可以通过练瑜伽、散步等方式来减轻压力。

总而言之,子宫肌瘤术后妊娠的女性,需要充分了解妊娠期间需要注意的相关事项,保证自己和胎儿的健康。

(作者供职于安徽省怀远县妇幼保健院妇产科)

中医辨证治疗产后腰痛

□欧适香

产后,很多女性会长吁短叹:“哎呀!腰痛真要命,老腰伤不起啊!”为什么会有那么多的女性出现产后腰痛呢?中医有什么好的治疗方法呢?

今天,我就和大家聊一聊产后腰痛的预防和中医治疗。

引起产后腰痛的原因很多。腰痛实际上是一个综合表现。大多数女性产后长期腰痛,是由于多种因素共同作用、相互叠加导致的。产后腰痛与产褥期的女性生理特点密切相关。产后,女性身体虚弱,风寒湿邪会乘虚而入,使气血凝滞,经络阻滞,或产时耗伤肾气,皆可导致腰痛。针对病因,中医将产后腰痛分为血虚证、风寒证、血瘀证、肾虚证。

对于血虚证,以养血益气、温经通络为治疗原则,选用黄芪桂枝五物汤加减。

对于风寒证,以养血祛风、散寒除湿为治疗原则,选用独活寄生汤加减。

对于血瘀证,以养血活血、化

瘀祛湿为治疗原则,选用身痛逐瘀汤加减。

对于肾虚证,以补肾养血、强腰壮骨为治疗原则,选用养荣壮肾汤加减。

除了口服中药治疗,还可以通过针灸、推拿、艾灸、拔罐等方法治疗,可以解除腰部肌肉、筋膜、韧带痉挛的状态,促进腰部血液循环,促进腰部炎性水肿的吸收和消退,缓解产后腰痛。

针灸治疗产后腰痛,通常以疏通经络,补益肾气为治疗原则,常取足太阳、督脉经穴,以腰阳关、大椎俞、秩边、委中为主穴。若患者伴有腰部冷痛,可以联用温针灸、隔姜灸;若病程久,可以配合刺血拔罐疗法。此外,对患者进行针灸,也需要根据患者的具体情况不断优化治疗方案。

产后腰痛重在预防,请做好以下几点:

孕期和哺乳期及时补钙 如果在孕期和哺乳期钙补充不足,身体就会“动员”骨骼中的钙,造成产后

女性骨质软化脱钙,而缺钙会引起腰痛。在没有维生素D的情况下,钙是难以被人体吸收的。在补钙的同时一定要补足维生素D。建议孕期和哺乳期女性每天钙的摄入量为每天1000毫克,维生素D₃的摄入量为每天600国际单位。

控制体重,减少腹部赘肉 腹部有赘肉的女性,会增加腰腹部肌肉的负荷,时间长了,腰就会痛。因此,产后,女性要减少腹部的赘肉,在保证营养的前提下控制好体重,就能很好地减轻或消除产后腰痛。

学会正确的喂奶姿势 很多女性发生产后腰痛,甚至关节疼痛,与长时间喂奶姿势不正确有关。姿势不正确,肌肉就会长时间处于紧张状态,容易出现劳损,导致疼痛。因此,学会正确的喂奶姿势很有必要。

减少弯腰动作,保护腰部 产后,在照顾宝宝时,女性会经常弯腰,无形中增加了腰部的负担。因此,能不弯腰时尽量不弯腰,就

是对腰最好的保护。比如,不要在低的床上为宝宝更换尿片和衣服,要选择高度合适的婴儿护理台。婴儿护理台的高度以双手放在腰间,肩部放松为合适。把洗浴盆放在与腰部齐平的洗浴台上,如果要放在地上,就配置一个小凳子,坐着给宝宝洗澡。千万别蹲着给宝宝洗澡!蹲是非常不好的姿势,对腰特别不好,还会容易引起子宫下垂。坐着时要选择高度合适、有扶手的靠背椅,并在腰后放一个软枕垫着。站立时尽量使腰部伸直,做到收腰、提臀;

行走时抬头、挺胸、收腹,利用腹肌收缩支持腰部。睡觉时选择硬的床垫,做好防寒保暖等,都是对腰部最好的保护。

适当运动,并加强腰背肌锻炼 产后一个月,女性坐着或躺着的时间较长,腰背肌锻炼太少,这也是腰痛的常见原因之一。怎样锻炼腰背肌呢?很简单,就是五点支撑法:仰卧在床上,去枕屈膝,双肘部及背部顶住床,腹部及臀部向

上抬起,依靠双肩、双肘部和双脚这5个点支撑起整个身体的重量,持续5秒左右,然后放松腰部的肌肉,放下臀部休息3秒~5秒为一个周期。

需要注意的是,要根据自身情况适当运动,锻炼的次数和强度因人而异,防止因用力过猛而伤了腰。本来就腰部酸痛的女性,要暂停锻炼,防止腰痛加重。早做运动比晚做好,晚做比不做好,不做比即使疼痛也坚持做好。

出了月子,女性身体各方面的机能恢复正常了,如果有条件,可以坚持游泳。对女性来说,游泳是一项比较理想的全身运动,水中的浮力不会增加脊柱、骨关节的压力。游泳既能保持体形,又不增加关节压力,还锻炼腰背肌肉。

产后腰痛重在预防。请您随时关注身体状况,切勿盲目用药或治疗,如果病情发生变化或有任何疑问,建议及时向专业人士求助。

(作者供职于北海市第二人民医院)

ICU里的镇静、镇痛治疗

□檀倩莲

ICU(重症监护病房)是医院里的重要部门之一,负责照顾危重症患者。在这里的患者,因为特殊的病情和治疗需求,常常需要接受镇静、镇痛治疗。这篇文章将围绕ICU里的镇静、镇痛治疗进行探讨,旨在介绍相关科普知识。

镇静、镇痛治疗的重要性

镇静、镇痛治疗在ICU中是非常重要的,因为它们能够减轻患者的疼痛和焦虑,帮助他们更好地接受治疗。同时,镇静、镇痛治疗也有助于减轻患者对机械通气的耐受性,提高患者与呼吸机的配合度。

ICU里的镇静、镇痛治疗

镇静治疗 镇静药物是一类用于减轻焦虑和身体不适感的药物,通过调节中枢神经系统的活性来产生镇静效果。常见的镇静药物有地西洋、苯巴比妥等。这些药物在临床上广泛应用于各个领域,如手术、重症监护、急诊等。需要注意的是,使用镇静药

物需要谨慎,因为过度使用可能会使患者处于昏迷状态,有一定危险性。因此,在使用镇静药物时,需要根据患者的具体情况进行治疗。

医生需要根据患者的症状和需求来制订明确的治疗目标。对于轻度症状患者,常规的支持性护理和非药物疗法可能已经足够。只有在患者症状明显且无法耐受的情况下,医生才考虑使用镇静药物。此外,医生需要根据患者的个体反应和治疗效果来调整用药方案。要正确使用镇静药物,防止不良反应的发生。在使用镇静药物时,监测患者的呼吸、循环和意识状态至关重要。有的肝硬化患者合并肝性脑病等,医生需要密切关注他们的意识状态和神经系统功能。医生应定期评估患者的治疗效果,并根据患者的病情和需求调整治疗方案。在

使用镇静药物的同时,还可以考虑其他治疗措施,如药物治疗、营养支持、康复训练等。

镇痛治疗 对于ICU患者来说,疼痛管理是至关重要的,因为疼痛会增加患者的心理压力和病情恶化的风险。正确使用镇痛药物,可以有效减轻患者的疼痛,提高患者的生活质量。医生需要根据患者的具体情况和疼痛程度来选择合适的镇痛药物。对于轻度疼痛患者,非阿片类药物(布洛芬、麻黄碱)可以作为首选药物,通常可以起到较好的镇痛效果。而对于重度疼痛患者,阿片类药物(吗啡、芬太尼)则是常用的药物,因为它们具有较强的镇痛作用。但是,需要谨慎使用阿片类药物,因为它们可能引起呼吸抑制和药物成瘾等不良反应。剂量和用药频次的调整也是非常关键的。镇痛药物的剂量应个体化,并且应根据患者的疼痛程度和需要进行调整。在调整剂量时,要注意不宜过量使

用,以免发生不良反应,也不宜随意减少,会影响镇痛效果。此外,用药频次也应根据患者的疼痛程度和药物的半衰期等因素进行调整。

有哪些注意事项

在ICU里,医务人员需要密切监测患者接受镇静、镇痛治疗的效果,以及出现的不良反应。常用的监测方法包括评估患者的疼痛程度、焦虑程度和意识状态等。此外,还可以通过监测患者的生命体征、监测药物的血药浓度和观察药物的不良反应等来评估治疗效果和安全性。除了药物治疗,在ICU中,也可以采用非药物治疗方法来镇痛、镇痉。音乐疗法、按摩疗法、催眠疗法等可以作为辅助治疗手段,减轻患者的疼痛和焦虑。这些非药物治疗方法能够刺激患者的感官,转移患者的注意力,从而提高患者的舒适度和自我疼痛管理能力。

ICU里的镇静、镇痛治疗需要医务人员密切合作。医务人员需要根据患者的情况制订个体化治疗方案,并根据患者的反应和需要进行及时调整。此外,医务人员还需要和患者、家属进行有效沟通和交流,让患者和家属了解治疗的目的和效果,减轻他们的焦虑和不适感。

总而言之,ICU中的镇静、镇痛治疗是非常重要的,能够帮助患者减轻疼痛,提高治疗效果和生活质量。然而,镇静、镇痛治疗也需要谨慎使用,避免滥用药物造成的不良影响。医务人员需要根据患者的具体情况选择合适的药物和治疗方法,并密切监测患者的治疗效果,以及药物的副作用。在ICU中,我们应该对患者进行综合治疗,联合应用药物治疗和非药物治疗,帮助患者渡过难关。

(作者供职于灵山县人民医院)

如何预防和治疗宫颈癌

□魏雪芹

宫颈癌是一种恶性肿瘤,严重威胁女性的身心健康和生命安全。相关调查发现,30岁~35岁的女性易出现原位癌,45岁~55岁的女性易出现浸润癌。近年来,因为饮食结构的改变,宫颈癌的发病率不断提高,并逐渐呈年轻化趋势。目前,随着宫颈细胞学筛查的广泛应用,宫颈癌前病变、早期宫颈癌可以被及时发现,并得到及时治疗,大大降低了宫颈癌的发病率和死亡率。

宫颈癌的病因是什么

临床研究发现,宫颈癌的病因主要分为以下几种:

病毒感染。宫颈癌的主要危

险因素是高危型HPV(人乳头瘤病毒)持续感染,大多数宫颈癌患者会有感染高危型HPV的情况。性行为、分娩次数。和多个性伴侣发生关系,16岁以前就有性生活,多孕多产等,均和宫颈癌的发生有着密切的关系。其他生物学因素。在高危型HPV感染的情况下,滴虫、2型单纯疱疹病毒、沙眼衣原体等病原体,会发挥协同作用,诱发宫颈癌。

宫颈癌有哪些症状

早期症状 宫颈癌患者在早期阶段可能没有什么明显的症状,或者没有任何症状,一般需要

通过专业的筛查才能发现。随着病情的发展,宫颈癌患者会出现阴道异常流血、接触性出血等症状。

局部症状 阴道流血。一般表现为接触性出血。比如,在做完妇科检查后,出现阴道流血或血性白带;在过性生活时,阴道有可能发生出血或者血性白带,而出血量的多少,可能和病灶侵入宫颈的程度有着密切的关系。部分宫颈癌患者还会出现经量增多、经期延长等症状,部分老年患者还会在绝经后出现阴道流血的情况。阴道排液。阴道会出现排液异常的情况,且液体呈白色,稀薄如水样,有血丝;若伴有感染,阴道排出的液体会散发恶臭;一些晚期患者,在感染与肿瘤组织坏死的影响下,会排出大量脓性恶臭的分泌物或者大量米汤样的分泌物。

其他组织或者器官被侵犯后的症状 在晚期阶段,由于肿瘤已经侵犯周边的器官与邻近组织,如盆腔神经、膀胱、直肠等,宫颈患者会出现腿部肿痛、肛门坠胀感、尿急、尿频等症状;更加晚期的时候,宫颈癌患者还会出现肾功能损伤、肾盂积水、输尿管梗阻等情况;在宫颈癌末期,大多数患者会出现晚期恶性肿瘤现象,如阴道大出血、贫血、大小便困

难、极度消瘦等。

宫颈癌的预防和治疗

预防宫颈癌,要注意以下几个方面:晚婚晚育。过早进行性生活,或者早婚早孕,可能会增加女性发生HPV感染的概率。因此,一般建议女性不要过早进行性生活,推荐女性晚婚晚孕,从而降低宫颈癌的发病率。性生活适度。性生活过于频繁且混乱,女性容易感染HPV。因此,在日常生活中,女性要注意性生活适度,同时做好安全措施。在过性生活时,注意佩戴安全套,注意阴道卫生,减少病毒入侵的机会。此外,不建议在经

在吃奶时,新生儿的喉咙为什么会发出“呼噜、呼噜”的声音

新生儿的喉部呈漏斗形,喉腔、声门裂相对狭窄,呼吸道的软骨比较柔软,缺乏弹性组织,支撑作用较弱,吃奶或哭闹时因呼吸较费力,故而喉咙会出现声响,一般安静或睡眠时自行缓解。随着呼吸道软骨组织的发育,这种声响会慢慢消失。如果新生儿先天性喉软骨发育不良,这种声响会更加明显,且持续时间较正常新生儿更长。如果新生儿安静时伴气促、颜面唇周发绀、呼吸困难等情况,需要及时到医院就诊。

新生儿为什么容易溢奶、吐奶

新生儿喂奶太急,来不及咽下,或刚吃完就睡着了,含在嘴里的奶液未完全咽下,奶液会从嘴角流出来,为溢奶,属于生理情况。由于新生儿的胃呈水平位,胃容量小(30毫升~60毫升),贲门括约肌发育不完善且容易松弛,平卧位或腹压增加时,容易导致奶液从胃向食管反流而发生吐奶。有的新生儿因为胃肠道胀气、先天性幽门肥厚性狭窄、肠坏死、肠梗阻或其他先天性消化系统发育异常等,出现吐奶。如果出现这种情况,家长要带新生儿到医院就诊。平时喂奶最好把新生儿的头抬高,喂的时候不要过快,喂奶后让新生儿趴在成人的肩上,轻拍新生儿的后背,帮助排出胃部过多的气体,然后再放新生儿躺下,可考虑半卧位或右侧卧位,以防吐奶引起窒息。

喂完奶后,新生儿为什么经常打嗝

新生儿吃奶时会吸入空气,加上腹腔容积小,胃部充盈后容易刺激膈肌,发生痉挛而引起打嗝。所以,吃奶时或吃奶后出现打嗝是正常现象。可继续喂奶或喂少量温开水,拍新生儿的背让新生儿排出多余的胃部空气。

为什么新生儿的脸上会长红疹

新生儿红斑又称新生儿过敏性红斑或新生儿荨麻疹,大多是一种良性、自愈性皮肤病。30%~70%的新生儿可能发生该病,是常见的新生儿一过性皮疹。新生儿在吸吮母乳时经胃肠道吸收了某种致敏原,或者吸收了来自母体的某种内分泌激素,导致超敏反应而出现皮肤红斑;也有可能是新生儿皮肤娇嫩,皮下血管丰富,角质层发育不完善,出生后初次接触外部环境,容易受到空气、水、衣被或洗澡用品的刺激,从而出现皮肤红斑。新生儿皮肤娇嫩,要用质地柔软、宽松的纯棉衣被,不要包裹过紧,注意皮肤护理。接触新生儿之前,我们要做好手卫生。新生儿的衣被要单独清洗,在阳光下晾晒。如果新生儿的红疹反复出现,病情严重,家长要及时带新生儿到医院就诊。

为什么新生儿从早睡到晚

新生儿平均每日睡11小时~18小时,通常睡眠没有规律,也没有一定模式。大部分母乳喂养的新生儿每次睡眠的时间稍短(2小时~3小时),而人工喂养的新生儿则稍长(3小时~4小时)。另外,在新生儿阶段,睡眠基本没有昼夜规律。2个月~4个月的新生儿,才逐步形成睡眠的昼夜规律。新生儿在睡眠过程中有时会有各种表情动作,如睡觉的时候会笑,会哭,会有吸吮动作,伸手蹬腿,伸懒腰,这些都是正常现象。

为什么新生儿睡觉的时候容易惊醒

新生儿的听觉和触觉很灵敏。声音过高或突然碰触新生儿,都容易吓到他们。当新生儿受到惊吓而哭闹时,可把手放在新生儿的腹部,或握着新生儿的手,也可拥抱新生儿,让他们平静下来,这是新生儿利用触觉得到安慰的表现。

新生儿的日常护理

口腔护理 早晚用温开水清洁新生儿的口腔。吃完奶后,可喂几小口水,让新生儿把含在嘴里的残奶咽下,保持口腔卫生。

脐带护理 脐带未脱落前,每天用75%酒精或碘伏对脐带残端进行消毒,保持脐部清洁干燥。

臀部皮肤护理 便后尽快擦拭,注意从尿道口向肛门方向擦拭,清洁后可给新生儿涂抹护臀霜,保护皮肤。

新生儿疾病筛查(足跟血)和听力筛查 要尽快带新生儿到医院进行新生儿疾病筛查。另外,家长要重视新生儿疾病筛查结果,如果有阳性,需要及时带新生儿到医院进行复查。

接触新生儿前要先洗手 接触新生儿前要注意手卫生。如果家里有人出现呼吸道感染,应佩戴口罩,防止发生交叉感染,并尽量减少与新生儿的接触。

维持良好的家庭卫生环境 新生儿居住的房间要定时开窗通风,保持空气流通,维持室内温度22摄氏度~26摄氏度,湿度以50%为宜。

另外,如果新生儿未接种疫苗,家长需要及时带新生儿到当地社区医院接种。

家长要定期带新生儿到医院就诊,让医生了解新生儿的体重、身长、头围等进行测量,以及及时发现异常并处理。

(作者供职于广西河池市第三人民医院产科)

如何科学护理新生儿

□容羽孟

后盆腔感染、淋巴囊肿、泌尿系感染及输尿管阴道瘘等。近年来,由于手术方法和麻醉技术的改进,预防性抗生素的应用,以及术后采用腹膜外负压引流等措施,上述并发症的发生率已显著降低。

放射治疗是宫颈癌的首选疗法,适用于各期宫颈癌,放射范围包括子宫颈及受累的阴道、子宫体、宫旁组织、盆腔淋巴结等。在进行放射治疗时,可用中药配合治疗,减轻不良反应。

(作者供职于五河县妇幼保健院计划生育服务中心计划生育科)