

# 不孕与激素失调之间的关联

□季莉

多囊卵巢综合征(PCOS)是一种常见的妇女生殖系统疾病,影响着全球范围内数百万女性的生活。PCOS不仅会引起一系列身体问题,如不规律的月经、过多的体毛、痤疮等,还与激素失调以及不孕等生育问题密切相关。

**PCOS的症状**  
PCOS的主要特征之一是卵巢中产生的卵泡无法正常成熟,而是形成了小囊泡。这些未能成熟的卵泡会堆积在卵巢上,形成囊肿。PCOS的确切病因尚不清楚,但遗传因素和激素水平异常被认为是其发病机制的主要因素之一。  
**不规律的月经周期** PCOS患者的月经周期常常不规律,有些女

性甚至数月不来月经。这是因为卵泡无法正常成熟,导致排卵障碍问题。

过多的体毛 高雄激素水平使得PCOS患者在面部、胸部、背部等部位长有过多的体毛,这种现象称为多毛症。

痤疮 PCOS可引发痤疮,表现为皮肤上的炎症性痘痘,并出现油腻的皮肤。

体重增加 很多PCOS患者容易体重增加,尤其是在腹部。

不孕 PCOS患者由于排卵问题和激素水平紊乱,很难怀孕。

代谢问题 患有PCOS的女性更容易患上代谢综合征、糖尿病和高血压病。

## PCOS与不孕的关联

PCOS与不孕之间的关联是PCOS患者较为关心的问题之一。由于排卵问题和激素水平紊乱,PCOS患者怀孕的难度较高。

**排卵问题** PCOS患者的卵泡无法正常成熟,导致排卵问题。没有正常的排卵,怀孕概率微乎其微。

**高雄激素水平** PCOS患者通常具有高雄激素水平,这会干扰卵巢的正常功能,降低怀孕的概率。

**不规律的月经周期** 不规律的月经周期使PCOS患者很难确定最佳的受孕时机。

**代谢问题** 代谢综合征和肥胖是PCOS的常见伴随症状,这些问

题也会影响生育能力。

然而,尽管PCOS与不孕之间存在密切关联,但并不是说所有PCOS患者都无法怀孕。事实上,通过适当治疗和改变生活方式,许多PCOS患者仍然可以成功怀孕。

**治疗PCOS与提高生育概率**  
治疗PCOS的目标之一是提高生育率。

**生活方式改变** 减轻体重对于PCOS患者来说是非常重要的。通过健康的饮食和适度运动,可以降低体重,改善激素水平,提高排卵的概率。

**药物治疗** 医生会开处方药物来帮助恢复正常的月经周期和促进排卵。常用的药物包括枸橼酸

氯米芬和来曲唑片。

**激素疗法** 某些情况下,医生会使用雌激素或其他激素来调整患者的激素水平,促进排卵。

**辅助生育技术** 如果其他治疗方法无效,可以考虑辅助生育技术,如体外受精等。

**营养补充** 研究结果表明,某些维生素和矿物质,如叶酸、硒等,可以帮助提高患者的生育概率。

PCOS涉及月经周期的紊乱、激素失衡以及不孕等多个方面。然而,通过早期诊断和合理的治疗,许多PCOS患者仍然有望实现健康生育。

(作者供职于卧龙康康门诊部妇产科)

# 产后家庭访视及护理服务指导

□赵俊花

产妇在生产后的护理十分重要,并且作为新手妈妈,在宝宝吐奶、打嗝、哭闹的时候总会显得有些束手无策,这就需要医务人员重视产后家庭访视及护理服务指导,及时为宝妈答疑解惑。

## 什么是产后家庭访视

产后家庭访视是孕产妇健康管理项目的重要服务内容之一,是医疗保健机构为母婴提供的服务,产后家庭访视一般在产妇出院后一周内到产妇家中进行家庭访视。产后家庭访视对早期诊断、预防、治疗产妇及新生儿常见病都有着重要作用。

## 产后家庭访视

**对产妇进行访视** 在对产妇进行家庭访视中,医务人员需要观察、检查、询问产妇的情况,一般包括乳房、子宫、恶露、腹部伤口、会阴等情况。监测产妇的体温、血压、脉搏等,分娩对产妇的心理会造成一定的影响,医务人员还需要注意产妇是否出现产后抑郁的情况,并且对产妇进行产褥期保健指导,对母乳喂养困难、产后便秘以及伤口问题进行处理。如果发现产妇出现了产褥感染、产后出血,或者是子宫复旧不良以及产后抑郁等情况,需要及时转至上级医疗卫生机构进行进一步的检查、诊断和治疗。

**对新生儿进行访视** 医务人员需要了解新生儿出生时的情况及新生儿疾病筛查情况。还需要观察新生儿及产妇的家居环境,询问和观察新生儿喂养、睡眠、大小便、黄疸、脐部以及口腔发育等问题。为新生儿测量体温。记录新生儿的体重、身长等进行体格检查。并且根据新生儿的的具体情况对家长进行喂养、发育、疾病等健康指导。

## 产后护理指导

**合理饮食,保障充足睡眠** 分娩会对产妇的身体和心理都造成比较大损伤,所以在产褥期需要保持产妇可以得到充足的睡眠。在饮食上应当多吃一些高热量的、高营养、易消化的食物,并且保障每天充足的饮水量,促进身体迅速恢复。不要吃一些高脂肪、高嘌呤的汤类以及辛辣刺激的食物。

**尽早活动** 尽早的活动不仅可以加快产妇在产后体力的恢复,也帮助子宫收缩,促进恶露的排出及子宫复原。但是产妇在活动的时候需要注意不要受凉,避免风吹。产妇也可以在医务人员的指导下做一些适当体操或者锻炼。

**注意卫生** 在产褥期产妇的会阴部分泌物会增多,产妇应当每天用温水对会阴部进行清洗,保持会阴部的清洁和干燥。还需要保持口腔及皮肤清洁,在洗澡应当以淋浴为主,避免脏水流入阴道中发生感染。产妇居住室内应当经常通风,室内的温度不宜太高,也不可以忽高忽低或者门窗紧闭。传统的盖厚被并不科学,尤其是在夏季很容易造成产妇中暑。

家庭访视服务是国家免费的基本公共卫生服务项目之一,如果产妇在出院后需要接受家庭访视服务,可以主动拨打居住地的社区卫生服务机构电话,告知服务。

(作者供职于滨州市滨城区杨柳雪镇卫生院)

# 乳腺结节如何调理

□邹华伟

女性朋友们,你们知道吗?乳腺结节是乳腺组织内最常见的良性肿瘤之一,每个女性一生中都会有一次或多次乳腺结节的经历。虽然大多数结节都是良性的,但仍有一定比例的结节会变成乳腺癌。因此,乳腺结节的及早发现和诊治十分重要。

## 引起乳腺结节原因

**激素变化** 女性在月经周期中激素水平的变化可能导致乳腺组织增生,从而形成结节。

**遗传因素** 如果家族中有乳腺结节或乳腺癌病史,那么个体的患病风险会增加。

**膳食和生活方式** 摄入过多的饱和脂肪和胆固醇,缺乏蔬果和纤维素,以及缺乏运动增加乳腺结节的患病风险。

**妊娠和哺乳** 妊娠和哺乳过程中,乳腺组织会发生较大的生理变化,这可能导致一些结节的形成。然而,大多数情况下,这些结节是良性的。

**精神压力和情绪变化** 长期的精神压力和情绪变化可能对激素水平产生影响,从而增加乳腺结节的患病风险。

## 乳腺结节该如何调理

**刮痧法** 刮痧是一种传统的中医方法,通过使用专用的工具,刮动特定部位的皮肤来促进血液循环和淋巴流动。对于乳腺结节,刮痧可以帮助疏通乳腺管道,促进乳腺组织的新陈代谢。

**按摩法** 正确的按摩可以改善血液循环和淋巴流动,减轻乳腺的充血和肿胀。使用适当的手法,沿乳腺周围进行温和的按摩,可以帮助调理乳腺结节。

**艾灸法** 艾灸是一种中医疗法,使用艾绒进行燃烧,使其产生的热量温热身体表面。对于乳腺结节,艾灸可能

有助于温通乳腺,促进血液循环,并缓解乳腺的不适。

**中药调理** 一些中草药被认为对乳腺结节有一定的调理作用。可以咨询中医师,根据个人情况使用适当中药进行调理。

## 乳腺结节的注意事项

**饮食** 建议选择富含纤维和维生素的食物,如水果、蔬菜、全谷物和健康的蛋白质来源。另外,减少摄入饱和脂肪和胆固醇的食物,如油炸食品、高脂肪乳制品和肉,可以帮助控制体脂肪和激素水平的平衡。

**运动** 有氧运动,如快走、跑步、游泳等,能够促进血液循环和新陈代谢,有助于乳腺组织的健康。

**穿戴** 选择合适的胸罩,确保乳房得到适当支撑和保护。过紧或不舒适的胸罩可能会影响乳腺的血液循环和淋巴流动。因此,应该选择适合尺寸、精神压力和情绪变化长期的精神压力和情绪变化可能对激素水平产生影响,从而增加乳腺结节的患病风险。

乳腺结节是女性常见的乳腺疾病,不良的饮食习惯、生活方式、遗传因素、激素变化和情绪变化等因素都可能增加其风险。在预防和调理乳腺结节时,我们可以采用多种方法,包括饮食调理、适量运动、穿着合适的衣物、按摩、艾灸和刮痧等。然而,正确的方法选择和操作非常关键。因此,建议在医生指导下进行。最重要的是,提高对乳腺健康的认识 and 关注,及时就医,做好正规的检查和治疗,这样才能更好地保护我们宝贵的乳腺健康。让我们大家一起行动起来,拯救我们的乳腺健康!

(作者供职于周口市中心医院甲状腺乳腺外科)

# 儿童呼吸道疾病的长期管理策略

□苏晖晖

呼吸道疾病是儿童常见病之一,包括哮喘、支气管炎、肺炎等。这些疾病不仅影响儿童的生活质量,还可能导致严重的并发症。因此,对于儿童呼吸道疾病的长期管理非常重要。

**早期诊断和治疗**  
早期诊断和治疗是预防儿童呼吸道疾病发展的关键。家长应密切关注儿童的呼吸状况,如发现儿童出现喘息、咳嗽、气促等症状,应及时就医。医生会根据儿童的病情制定相应的治疗方案,如药物治疗、物理治疗等。早期治疗可以有效控制病情,降低并发症风险。

**规律用药**  
对于需要长期用药的儿童呼

吸道疾病患者,家长应确保儿童按时按量服药。药物治疗是控制病情的主要手段,但药物的剂量和使用频率需要根据儿童的年龄、体重和病情进行调整。家长应遵照医生的建议,定期复查,以便调整药物方案。同时,家长还应教育儿童正确使用吸入器等药物辅助器具,确保药物能够充分发挥作用。

## 健康生活方式

保持健康的生活方式对于预防和控制儿童呼吸道疾病非常重要。家长应帮助儿童养成良好的生活习惯,如保持室内空气清新、避免接触致敏物质、保持良好的作息時間等。此外,鼓励儿

童进行适度运动,增强体质,提高免疫力,有助于减少呼吸道疾病。

## 接种疫苗

接种疫苗是预防儿童呼吸道疾病的有效手段。家长应根据儿童的年龄和疫苗免疫程序,确保儿童按时接种相关疫苗。如流感疫苗可以预防流感病毒感染,降低流感引发的呼吸道感染风险;肺炎球菌疫苗可以预防肺炎球菌感染,降低肺炎的发生率。

## 定期随访

对于儿童呼吸道疾病患者,定期随访是评估病情和调整治疗方案的重要环节。家长应按照医生的建议,定期带儿童进行复查,以

便及时发现并处理病情变化。此外,家长还可以向医生咨询有关儿童呼吸道疾病的护理知识,提高自己的护理能力。

## 心理支持

儿童呼吸道疾病会影响儿童的心理,导致焦虑、抑郁等情绪问题。家长应关注儿童的心理,给予充分的关爱和支持。与儿童保持良好的沟通,了解儿童的感受和需求,帮助儿童建立自信,积极面对疾病。如有需要,可以寻求专业心理咨询师的帮助。

## 家庭环境改善

家庭环境对于儿童呼吸道疾病的预防和控制具有重要作用。

家长应努力改善家庭环境,减少儿童接触致敏物质和刺激物的机会。如保持室内空气清新,避免吸烟;选择无毒、低刺激性的家居用品;保持室内温度和湿度适宜等。此外,家长还应教育儿童养成良好的卫生习惯,如勤洗手、不随意触摸口鼻等。

总之,儿童呼吸道疾病的长期管理需要家长和孩子共同努力。通过早期诊断和治疗、规律用药、健康生活方式、接种疫苗、定期随访、心理支持和家庭环境改善等策略,可以有效控制儿童呼吸道疾病的发展,提高孩子的生活质量。

(作者供职于东营市人民医院儿科)

# 老年慢性疾病如何管理

□杨玉霞

老年人常见的慢性疾病包括高血压病、糖尿病等,不仅严重影响老年人的生活质量,还可能导致严重的并发症。因此,对老年人的慢性疾病进行有效管理非常重要。

**老年人常见慢性疾病的管理**  
**高血压病管理**

高血压病是老年人较常见的慢性疾病之一,长期患病会导致心脑血管疾病、肾脏病等严重并发症。高血压病的管理主要包括以下几个方面。

**药物治疗** 根据患者的具体情况,选择合适的降压药物,如钙通道拮抗剂。同时,要注意药物的剂量和用法,定期监测血压,调整治疗方案。

**生活方式干预** 鼓励患者戒烟限酒,控制盐摄入量,增加蔬菜水果摄入量,保持适量运动,如散步、打太极拳等。

**心理干预** 帮助患者建立积极的心态,减轻心理压力,提高治疗依从性。

## 糖尿病管理

糖尿病是老年人另一种常见的慢性疾病,长期患病会导致心血管、肾脏、神经病变等严重并发症。糖尿病的管理主要包括以下几个方面。

**药物治疗** 根据患者的血糖水平,选择合适的降糖药物,如胰岛素、磺脲类药物等。同时,要注意药物的剂量和用法,定期监测血糖,调整治疗方案。

**饮食控制** 建议患者低糖、低

脂、高纤维的饮食,避免高糖、高脂食物,保持饮食规律。

**运动治疗** 鼓励患者进行适量的运动,如散步、慢跑、游泳等,以降低血糖水平。

**自我监测** 教育患者掌握自我监测血糖的方法,定期监测血糖,并及时调整治疗方案。

**全科护理师在老年人慢性疾病管理中的作用**

全科护理师是社区卫生服务的重要组成部分,他们在老年人慢性疾病预防管理中发挥着以下作用。

**健康教育** 全科护理师通过开展健康教育活动,帮助老年人

了解慢性疾病的病因、症状、治疗方法等知识,提高他们的自我保健意识和能力。

**健康评估** 全科护理师通过对老年人进行健康评估,了解他们的健康状况、生活习惯、心理状况等,为制订个性化的健康管理方案提供依据。

**药物治疗指导** 全科护理师根据患者的具体情况,指导他们正确使用药物,如药物的种类、剂量、用法等,确保药物治疗的安全性和有效性。

**生活方式干预** 全科护理师通过健康教育和行为指导,帮助

# 小儿鞘膜积液知多少

□王绪江

在儿童成长过程当中,部分儿童会患上小儿鞘膜积液疾病,若不及时治疗,会对患儿日后生育能力造成一定影响。而有些家长,因对这种疾病了解的不够多,所以没能及时发现,从而导致儿童受到严重影响。

## 什么是鞘膜积液

鞘膜积液是指睾丸鞘膜腔内液体聚集过多,超过了正常量而形成的囊性病。各个年龄段都可发生鞘膜积液,但好发于小儿。

**鞘膜积液有以下四种症状**

**囊肿、包块** 家长在给患儿换尿布或洗澡时,发现患者大腿根部或阴囊内,可摸到一个囊性肿物。多数是单纯的卵圆形包块,发生在一侧或两侧。按压肿物一般不能消失,用手电筒照射肿物,可见透光、透亮。

**囊肿时出现,时而消失** 白

天患儿多是站立位,活动量较大或频繁哭闹之后出现囊肿;晚上患儿平躺安静入睡后,积液回流到腹腔,囊肿可变小或消失。

**鞘膜积液的分类**  
**睾丸鞘膜积液** 睾丸鞘膜腔内有较多的浆液聚集,呈梨形或卵圆形,睾丸位于积液中央,不容易被触及。

**精索鞘膜积液** 鞘膜突在精索段没有闭合,形成了实质为囊性积

液的肿块,肿块位于睾丸以上到腹股沟的部位,呈卵圆形或梭形,多囊时可为哑铃型,可随精索移动,睾丸形态正常。

**混合型鞘膜积液** 睾丸、精索均存在积液,可并发腹股沟斜疝。

**交通性鞘膜积液** 鞘膜突未闭合,交通性鞘膜积液鞘膜突与腹腔相通,使腹腔内的液体流入睾丸鞘膜腔内,积液形成的肿块大小可以随着体位变化而变化。

## 如何识别

阴囊内或腹股沟区囊性包块;鞘膜积液增多,张力高时,可出现下坠感、胀痛;交通性鞘膜积液,站立

时肿块增大,平卧后缩小或消失;睾丸鞘膜积液,无法触及睾丸及附睾;精索鞘膜积液,在鞘膜下方可触及睾丸及附睾;透光试验阳性(关灯后,用手电照射肿块中央)。

## 鞘膜积液对睾丸的影响

如果鞘膜积液张力较高,可对睾丸的血液循环有影响,对睾丸的实质造成压力,增加阴囊内的温度,从而影响睾丸的形态和功能。

## 处理方法

持续观察 适用于病程缓慢,积液少、张力小而长期不增长,且无明显症状者。针对原发性疾病的治疗成功后,鞘膜积液往往能自

# 乳腺癌放疗注意事项

□岳运霞

乳腺癌主要指的是乳腺上皮细胞在多种致癌因子的作用下,出现内部结构增生失控现象,该病在初期主要表现为乳房肿块、乳头溢液、腋窝淋巴结肿大等相关症状,而病症晚期则会导致癌细胞出现明显的转移,进而出现多个器官病变,严重甚至直接威胁患者的生命。

## 什么是放疗

放疗主要利用具有放射性属性的同位素射线,通过射线治疗设备或射线加速器产生电子线、电子束及其他粒子束,以此有效治疗恶性肿瘤,而在对症治疗过程中,许多患者将化疗与放疗相结合,认为两者属于相同的治

疗方式,对于身体伤害极大,但是从本质上来看,化疗主要应用化学药物治疗恶性肿瘤,确保抗癌药物能够快速进入体内并分布在全身,有效杀灭局部肿瘤细胞的同时,可以消灭远处的转移肿瘤,因此化疗是一种全身心治疗,而放疗则是在射线光束照射区域内将癌细胞消灭。

## 放疗前有哪些注意事项

放疗前,患者要克服对放疗的恐惧心理,保持健康豁达的心态,积极配合医生做好放疗。放疗过程中,每周监测血象一次,血象不达标需要暂停放疗或做出相应处理。乳腺癌患者放疗期间每天都要训练手臂上举、外展等功

能,更最大限度地满足放疗的体位要求,保证治疗的效果,同时还可以预防运动能力降低,造成手臂功能障碍。放疗定位时,医生会在患者身体上用记号笔做一些标记线,这些标记线用于保证放疗区域的准确性,所以十分重要。如果标记线看不清则需要医生及时描画。放疗过程中加强营养可以提高患者的免疫能力、抗癌能力,减轻不良反应,注意多休息,养成良好的生活习惯,使放疗顺利进行。

## 乳腺癌放疗的副作用

患者进行放疗时,会产生焦虑、恐惧心理,担心自己患上非常严重的放射性疾病,这是由于

对放射线认识不足造成的。临床上对放射线剂量的掌握是非常严格的,只要准确地控制射线剂量及照射靶区,就不会引起较大损害,而且会获得较好的效果。

**胸部皮肤** 乳腺癌放疗重要靶区之一,放疗剂量较高易发生副作用,由于放射线照射,物理、化学的刺激均会对患者照射区域引起的皮肤黏膜炎症性损害,皮肤脱落、皮肤变紫变黑,需注意保护照射野皮肤,避免不良刺激,避免搔抓,避免使用刺激性沐浴用品,避免皮肤暴晒;放疗期间可局部涂用生茶油等无刺激的保湿剂。口干、咽痛、吞咽不适等都是放疗中易出现的症状,放疗期间

以温冷、软质饮食为主,避免油炸、过热、生硬食物。  
**疲劳** 放疗的一种常见副作用,不管身体的哪一部分放疗,一般在治疗2周~3周就会出现,疲劳感的程度因人而异。建议放疗患者保证充足的睡眠休息时间来缓解疲劳,要配合轻度锻炼,均衡、适量摄取丰富多样的饮食。

放疗会使毛发发生生长受抑制,使毛发变细、脆弱易扯断或脱发等。但脱发的情况是根据患者接受放疗的部位和放疗剂量来决定,乳腺癌的放疗靶区不会涉及头发,不会引起脱发现象。  
(作者供职于鹤壁市人民医院放疗科)

以温冷、软质饮食为主,避免油炸、过热、生硬食物。

疲劳 放疗的一种常见副作用,不管身体的哪一部分放疗,一般在治疗2周~3周就会出现,疲劳感的程度因人而异。建议放疗患者保证充足的睡眠休息时间来缓解疲劳,要配合轻度锻炼,均衡、适量摄取丰富多样的饮食。

放疗会使毛发发生生长受抑制,使毛发变细、脆弱易扯断或脱发等。但脱发的情况是根据患者接受放疗的部位和放疗剂量来决定,乳腺癌的放疗靶区不会涉及头发,不会引起脱发现象。  
(作者供职于鹤壁市人民医院放疗科)