

输卵管性不孕症的病因与治疗

□杨泽冉

据统计数据显示,全球有10%~15%的育龄夫妇受到不孕症的困扰。不孕症不仅对患者的身心健康构成威胁,还可能对家庭和谐及社会稳定带来负面影响。在不孕症的众多原因中,输卵管因素占据了不可忽视的地位。

输卵管的作用

输卵管这条位于盆腔内的细小管道,虽然长度不足10厘米,却肩负着人类繁衍的重任。它不仅负责将卵子从卵巢输送至子宫,还为精子与卵子的结合提供了理想的场所。一旦输卵管出现功能障碍,不孕症的风险便会显著增加。输卵管堵塞、炎症、粘连及积水等病变均可导致不孕。这些病变往往难以察觉,许多患者在尝试自然怀孕失败后才意识到问题的严重性。

X线子宫输卵管造影的应用

X线子宫输卵管造影是一种通过X线透视和造影剂来评估输卵管通畅性的重要检查手段。通过这项检查,医生可以直观地观察输卵管的形态和通畅情况,从而为不孕症的诊断提供重要依据。随着医学技术的不断进步,输卵管造影的治疗手段也在不断发展。从传统的手术干预到现代的微创治疗,医务人员正在探索更有效、更安全的治

疗方法。临床研究表明,结合X线子宫输卵管造影检查和药物治疗,可以显著提高输卵管疾病的治疗成功率,从而提高怀孕率。然而,很多患者惧怕X线子宫输卵管造影,其重要的原因是无法忍受检查过程中产生的疼痛。其实,随着现代医学技术的发展,无痛诊治的理念已在临床诊疗中普及,现已完全达到无痛治疗的程度,患者在门诊就可以进行X线子宫输卵管造影及疏通术,无须住院等待,更无须住院治疗,术后半小时~1小时就可回家观察,而且术家属可在身边陪伴。

输卵管造影全攻略

检查前准备 如果您打算做X线子宫输卵管造影,记得在月经结束后3天~7天内进行,这时的宫腔及子宫内膜环境较适宜做该项检查;同时,3天内要暂停性生活及盆浴,以确保检查的准确性。此外,患者还会做一些基本的检查,如白带常规、尿妊娠试验,还有传染病五项,这些工作都是为了保障X线子宫输卵管造影过程的顺利进行。值得注意的是,如果在前期检查时发现了小问题,需要治疗后再进行X线子宫输卵管造影。

另外,建议患者在检查前排空尿液和大便,这样会让您感觉

更轻松,也有助于检查的顺利进行。如果平时惧怕疼痛,患者在术前也可以预防性口服止痛药,以降低检查时的不适感。

检查过程大揭秘 和妇科检查大致相同,医生会用阴道窥探器扩张患者阴道,然后将导管放入宫腔并用盐水充水,之后会用造影剂进行造影。这会帮助医生在X线下清晰地看到子宫和输卵管。如果医生发现患者的输卵管不太通畅,会及时进行疏通治疗。

当然,患者进行了宫腔操作,就可能会出现阴道出血的现象。少量的阴道出血不需要特殊处理,3天内就会自行好转。如果出血量超过月经量,这时候就需要到医院进行检查,减少不必要的安全隐患。

如果患者进行了输卵管手术治疗,术后就应遵照医嘱,给予必要的口服抗生素治疗,减少炎症的发生概率。

在检查结束后,医生会根据造影的结果来评估患者的输卵管通畅程度,如有输卵管积水等问题,会建议患者到妇科门诊就诊,让专业的医生指导下一步治疗。

治疗输卵管疾病的案例

在临床实践中,许多输卵管疾病患者通过及时诊断和治疗,最终实现了生育梦想,也为医生

提供了宝贵的临床经验。

给大家举一个非常典型的例子:患者为女性,40岁,既往曾有3次人工流产史,结婚10余年,现备孕5年仍未怀孕。于是,患者进行了X线子宫输卵管造影,结果提示双侧输卵管不通畅。医生对其行输卵管通液治疗后,患者右侧输卵管通畅,但左侧输卵管仍然不通畅。医生再次给予患者左侧输卵管通液及导丝疏通治疗后,其左侧输卵管通畅,再次造影后可见双侧输卵管通畅。行X线子宫输卵管造影及疏通治疗3个月,该患者成功怀孕,并顺利产下一名男婴。这样的成功案例不胜其数,也说明了行X线子宫输卵管造影及疏通治疗,可以提高怀孕概率。

如果患者在进行X线子宫输卵管造影及治疗后输卵管恢复通畅,但在6个月仍未怀孕。这可能是患者输卵管又堵了,这时就要去检查是否有其他疾病造成了输卵管堵塞,或应用辅助生殖技术怀孕。

如何预防输卵管疾病

预防感染 避免性传播疾病(如淋病和衣原体感染)可能导致输卵管炎症和阻塞。使用安全套可以降低感染的风险。

打造健康饮食 怎样选对健康食品

□苏永恒

在这个信息时代,食品安全一直备受人们关注。选择健康食品变得至关重要,因为食品质量直接影响我们的健康。

了解食品标签

标签上的成分 食品标签上列出的成分了解食品质量和营养价值的关键。通过仔细阅读标签,我们可以了解食品中含有哪些成分,包括添加剂、防腐剂等。在选择食品时,我们应尽量选择成分简单、清晰的产品,避免过多的人工添加物。

阅读营养信息 食品标签上的营养信息提供了关于食品营养成分的重要信息。通过仔细阅读营养信息,我们可以了解食品中蛋白质、碳水化合物、脂肪等营养成分的含量,有助于我们根据自身需求选择合适的食品。同时,也可以通过比较不同品牌或不同种类的食品,选择营养更加均衡的食品,为身体健康提供全面的营养支持。

检查生产日期 生产日期是食品安全的重要指标之一。通过检查食品标签上的生产日期,我们可以了解食品的新鲜程度和保质期,避免食用过期或变质食品。

选择新鲜食品 选择新鲜食品不仅能够保证食品的品质和口感,也可以减少食品因长时间储存而产生的营养流失和变质风险,确保我们摄入的食品是安全可靠的。

寻找可靠的食物来源

选择认证食品 选择认证食品是保障食品安全的重要步骤之一。各国政府和机构通常会颁布一系列的食品认证标准,以确保食品生产过程符合安全、卫生和质量标准。例如,有机食品认证要求食品生产过程中不使用化学合成的农药和化肥,以及避免基因改造。在购买食品时,我们可以查看是否具有相关的认证标志,如USDA(美国农业部)有机认证、欧盟有机认证等。

了解食品生产过程 了解食品生产过程对选择健康食品非常重要。通过了解食品的生产过程,我们可以了解食品是如何生产、加工和运输的,以及生产过程中可能存在的风险和危害。例如,一些食品可能会在生产过程中受到污染或添加有害物质,导致食品质量下降或出现安全隐患。因此,选择有良好生

产工艺和严格质量控制的食品生产商是非常重要的。此外,了解食品生产过程还可以帮助我们更好地了解食品的特点和优势,选择符合个人需求和偏好的食品。

关注食品回收信息 关注食品回收信息是保障食品安全的一项重要措施。食品回收是指生产商自愿召回可能存在安全隐患或品质问题的食品,以保障消费者的健康和安全。一旦发现食品存在安全问题或质量缺陷,生产商通常会发布回收公告,并提供相关的退货或替换服务。因此,关注食品回收信息可以帮助我们及时了解食品安全问题,并采取相应的措施保护自己和家人的健康;同时,也可以提高消费者对食品安全的重视程度,促使生产商加强食品质量管理,提高食品安全水平。

总之,选择健康食品不仅是满足口味,更是关乎我们的健康。通过了解食品标签、寻找可靠的食物来源,我们可以更加理智地做出选择,保障自己和家人的健康。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)

痛风的病因与处理方法

□雷凌

中尿酸急剧升高,引发痛风。

痛风有哪些症状

痛风的症状可以包括多个方面,以下是一些常见的症状。**关节肿胀疼痛** 痛风患者会出现关节肿胀疼痛,这种疼痛通常会在夜间或清晨发作,可能会持续数小时到数天。疼痛的部位通常在大拇指与脚掌连接的位置,但也可能发生在脚背、脚踝、膝关节等其他位置。

关节僵硬 如果痛风反复发作,会进入慢性期,此时患者会出现关节僵硬的症状。

痛风石 尿酸盐结晶沉积后会形成痛风石,这些结石常出现在关节及周围,受到压迫后会出现破溃的症状。痛风石可以自行破溃,破溃后有白色黏稠液体流出。

发热 部分痛风患者会出现发热症状,体温可升高至38摄氏度以上,并可能伴有全身乏力、肌肉酸痛等症状。

皮肤瘙痒 痛风发作时,部分

肾脏:人体重要的代谢器官

在了解尿蛋白之前,我们有必要先认识一下肾脏。肾脏是人体重要的代谢器官,主要有以下几种功能。

排泄功能 生成尿液,借以清除体内代谢产物及某些废物、毒素,以及将多余的水分排出体外,维持体内环境的稳定。

调节功能 重吸收的功能。可调节水、电解质、酸碱平衡等,保证机体内环境的稳定。

内分泌功能 分泌多种激素,如肾素、促红细胞生成素等,调节血压和骨代谢,参与机体的生理活动。

当肾脏功能受损时,不仅会影响体内代谢产物的排泄,还可能导水电解质紊乱、酸碱失衡等一系列问题。

尿蛋白:肾脏健康的“指示灯”

尿蛋白,顾名思义,是指尿液中出现的蛋白质。正常情况下,由于肾脏的过滤功能,尿液中的蛋白质含量极低。然而,当肾脏受损或发生病变时,尿蛋白的含量就会升高。蛋白尿是肾脏疾病的重要标准之一,尤其是持续病理性蛋白尿的出现,往往预示着潜在的肾脏疾病。尿蛋白的出现可能是由肾小球滤过膜受损,导致血浆中的蛋白质大量渗入尿液;或者是肾小管重吸收功能受损,使得已过滤的蛋白质无法正常回收。这些情况都可能提示肾脏功能受损,需要及时进一步的检查和治疗。因此,尿蛋白成为评估肾脏健康状况的重要指标。

尿蛋白的分类

根据发病原因和临床表现,尿蛋白可分为以下几类。

生理性尿蛋白 常见于剧烈运动、发热、受寒、精神紧张等情况下,通常为一过性,无须特殊治疗。

病理性尿蛋白 由肾脏疾病或其他系统疾病引起,如肾小球肾炎、肾病综合征、糖尿病肾病等。这类尿蛋白通常持续时间较长,且伴随其他症状,如水肿、高血压病等。

尿蛋白的常见病因与应对方法

导致尿蛋白的常见病因主要包括以下几个方面。

肾小球肾炎 由于免疫复合物沉积在肾小球基底膜,导致肾小球滤过功能受损。

糖尿病肾病 长期高血糖损伤肾脏血管和肾小球,导致肾功能下降。

高血压肾损害 高血压病导致肾脏小动脉硬化,影响肾脏功能。

检测尿蛋白的常用方法包括尿常规、24小时尿蛋白定量等。这些方法可以帮助医生判断尿蛋白的严重程度,进而制订相应的治疗方案。

针对尿蛋白的诊断,医生会根据患者的病史、临床表现和实验室检查结果进行综合判断。一旦确诊为病理性尿蛋白,应及时进行治疗。

治疗尿蛋白的方法主要包括药物治疗和非药物治疗。药物治疗方面,医生会根据患者的具体情况开具相应的药物,如免疫抑制剂、降糖药、降压药等。非药物治疗方面,患者需要注意休息、调整饮食、控制盐的摄入量等,以减轻肾脏负担。

治疗效果的评估主要通过观察尿蛋白的变化以及患者症状的改善情况。若尿蛋白持续减少或消失,且患者症状明显改善,则说明治疗效果良好。反之,若尿蛋白持续升高或患者症状未缓解,则需要调整治疗方案。

预防尿蛋白:从生活细节做起

预防尿蛋白的出现或加重,关键在于保护肾脏健康。

保持良好的生活习惯 保证充足的睡眠,避免熬夜;进行适当体育锻炼,增强体质。

调整饮食结构 低盐、低脂、低糖饮食,多摄入富含优质蛋白质的食物,如瘦肉、鱼、蛋等。

控制血压、血糖 高血压、高血糖是导致尿蛋白的重要因素,因此,患者应积极控制血压、血糖水平。

避免滥用药物 某些药物可能对肾脏造成损害,因此在使用药物时应遵循医嘱,避免滥用。

面对尿蛋白的问题,患者往往会产生焦虑、恐惧等负面情绪。此时,医生和家属应给予患者充足的心理支持,帮助他们树立战胜疾病的信心。

尿蛋白作为肾脏健康的指示灯,对我们的健康具有重要意义。通过了解尿蛋白的分类、病因、诊断与治疗方法,我们可以更好地保护肾脏健康。同时,调整生活习惯、饮食结构以及控制血压、血糖等措施,也有助于预防尿蛋白的出现或加重。在面对尿蛋白问题时,我们应保持积极的心态,相信科学,遵循医嘱,共同守护我们的肾脏健康。

(作者供职于广西壮族自治区贺州市人民医院)

如何正确测量并控制血压

□尔永娟

正确测量血压的方法

选择适合的血压计 推荐使用经过国际标准认证的上臂式电子血压计,并定期进行校准。

测量前的准备 在测量血压前30分钟内避免吸烟、饮酒或饮用含咖啡因的饮料。此外,排空膀胱,静坐休息5分钟~10分钟,保持心情平静。

正确的测量姿势 被测者应取坐位,双脚平放在地面上,放松肩膀,双臂放在桌子上。如需测量左臂血压,应将左臂放在桌子上,右臂自然下垂。

正确的测量方法 将血压计的袖带缠绕在被测者的上臂,袖带下缘应在肘弯上2.5厘米处,松紧度适中。将听诊器放在肘部肱动脉的搏动处,轻轻按下启动键开始测量。

记录血压值 测量完成后,记录收缩压和舒张压的值。建议在不同时间段(如早晨和晚上)进行测量,并取平均值作为参考值。

测量血压的注意事项

测血压的时段 清晨起床后,尽量在早餐前测量血压。这个时段人体处于休息状态,血压相对较低。

下午茶后或午饭约2小时,人体处于活跃状态,适合测量血压。

晚餐后1小时~2小时的时间段,人体处于相对放松状态,适合测量血压。

测血压左右手的区别 测量血压时左手和右手的差别主要在于对侧肢体放置的位置不同和充盈时间不同。通常,测量血压以右侧上臂腋动脉处的血压为准,因为右上肢大血管较左上肢丰富。测量时,左手作为参照物,右手需要放在左侧上臂进行测量。

由于右手是主动脉发出,左手是桡动脉发出,右手测得的时间会比左手晚约25毫秒。但总体来说,左右胳膊的血压相差不应超过20毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)。如果左右胳膊的压差比较大,甚至长期超过20毫米汞柱,建议第一时间到医院就诊,由专业的医生进行评估和判断。

控制血压的方法

健康饮食 减少钠盐摄入量,每日摄入量不超过6克;限制高脂肪、高热量食物的摄入量;适量摄入蛋白质、蔬菜和水果。

适量运动 每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、骑车或游泳。运动时应避免剧烈运动,避免在极端天气条件下运动。

控制体重 保持体重在正常范围内,肥胖者应积极减肥。

戒烟限酒 戒烟并限制酒精摄入有助于降低血压。

定期检查 定期进行血压检查,并关注自己的血压变化。如发现自己血压异常升高或波动较大时,应及时就医并遵循医生的建议进行治疗。

药物治疗 如果调整生活方式后血压仍未得到有效控制,则可能需要搭配使用降压药物。值得注意的是,是,患者应在医生指导下进行药物治疗,并严格遵守医嘱,不可擅自停药或更改剂量。

总之,正确的血压测量和控制对于高血压病患者非常重要。通过掌握正确的血压测量方法,并采取健康的生活方式和药物治疗,可以有效控制血压,降低心脑血管疾病的风险。同时,高血压病患者应定期进行检查和评估,以便及时发现并处理潜在的健康问题。

(作者供职于新疆维吾尔自治区中医医院)