

# 妇科肿瘤康复护理

▲ 河南省商丘市睢阳区妇幼保健院 童少芹

很多患者做完手术后出院的心情非常急切，但是我在此需要提醒各位患者，手术后的康复和护理对手术预后是非常重要的，即使出院，距离康复结束还有一定距离。本期就为妇科肿瘤患者术后康复要注意的问题进行阐述。

## 常见妇科肿瘤有哪些

按发病率从多到少的排序，妇科肿瘤依次可分为宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌、外阴癌。

宫颈癌是一种女性发生在子宫颈部位的恶性肿瘤。但也不是那么可怕，因为这是一种“可以预防的癌”。宫颈癌是可以找到病因的癌症，其主要是人乳头瘤病毒感染导致的。

外阴癌的发生率会比宫颈癌会更小一些，主要是一些老年女性。患者的发病原因主要是与妇科炎症有关系，尤其是一些阴道炎，外阴部位受到了一些分泌物长期刺激，

使得皮肤发生了癌变。

子宫内膜癌患者会出现阴道不规则流血以及阴道排液等症状，大部分可以在早期被发现，如果又出现症状需马上去医院检查、治疗，早早地发现就可以很好地治疗，效果也是最好的。

卵巢癌死亡率很高，仅次于宫颈癌和乳腺癌的发病率，因为卵巢位置在盆腔中，常规妇科检查发现，且卵巢癌症状比较少，所以大部分被确诊患者都已经达到晚期，生存率很低。

## 妇科肿瘤的早期症状

妇科肿瘤患者很典型的一个症状，就是会出现外阴瘙痒患者怎么用药都治不好，有些还会出现外阴溃烂、疼痛等症状。如果妇科的肿瘤已经累积到了腹膜、消化道，就可能引起食欲减退，整个腹部会出现肿胀，正常的排便习惯也会改变，大便不成形，尤

其是卵巢癌患者会更明显。

有些患者还会在腹部能摸到肿块，例如子宫变大或是卵巢肿瘤增大。

## 术后应该如何做康复护理？

患者每周要进行心肺功能的训练，可以选择有氧运动快步走和爬楼梯或是慢跑、游泳、爬山等，都至少要 3~4 次，每天坚持半个小时左右，根据个人的情况，如果中间训练有喘气比较厉害，可以停止活动，休息一下，训练一定要坚持，慢慢地提升你的心肺功能，做到循序渐进。

营养管理，饮食要多样化。日常生活中，要有合理的饮食规划，营养要均衡，每天身体的正常运行是离不开这些营养物质，例如蛋白质、维生素，还有矿物质、碳水化合物等，因为患者手术后消耗术后伤口都需要大量的营养物质，手术后容易出现体质虚弱的情况，这个时候就应该合理的饮食和均衡的养

摄入到体内，才能够促进伤口的愈合和组织的修复，也可以大大帮助到患者早日康复。

心理康复护理，要给患者做好心理疏导，家人要与患者做好沟通，不要让患者有过多的负面情绪，影响术后康复。因为妇科器官功能的特殊性，有的患者可能会面临器官功能丧失或者缺失，给患者带来精神心理压力会更大，家属一定要做好针对性的心理指导，有需要时可以寻求心理咨询师的帮助。还可以给患者做一些放松疗法来分散患者的注意力、减轻压力、舒缓心情，改善患者的睡眠质量。

## 结束语

现在恶性肿瘤的发病率每年都在上升，不管生活压力多大，我们需要更好的身体才能更好地抗压，我们不仅要做好日常的预防工作，定期体检，还需在发现后积极地参与治疗，这样才是最好的办法。

# 如何保护儿童口腔健康？

▲ 河南省汝南县人民医院 张雪明

许多家长十分重视儿童的口腔健康，儿童牙齿在发育阶段，如果日常不做好防护措施，就会影响未来的口腔健康，引发龋齿、畸形等问题。现阶段牙科费用也十分高昂，家长若及时采取措施教导儿童爱护自己的牙齿，是可以防患于未然的，关键时刻也许能避免一大项的费用支出。

在儿童成长发育的重要阶段，家长应当积极引导儿童养成口腔保健意识和正确的行为习惯，让儿童从小注意爱护牙齿，保护口腔健康。下面简单为大家介绍一下儿童保护口腔健康有哪些措施。

## 让儿童自己意识到保护口腔健康很重要

儿童年纪小，注意力容易转移，且性格活泼好动，家长应根据儿童的性格特点，通过图画、视频等生动有趣的方式，在家可以对儿童开展关于口腔的健康宣教，让儿童了解口腔的构造，提高对保护牙齿健康的认知程度。家长为儿童讲解时，不需要用专业的话语，简单明了即可；同时家长要注意态度要温和，若总是没有耐心的话，也会打击儿童的学习积极性。在这样的过程中可以帮助儿童树立正确的口腔保健知识，使其了解口腔健康的重要性，还能够增进家长与儿童的感情。

## 正确刷牙

家长督促儿童早晚刷牙、饭后漱口，保持口腔内清洁；若儿童存在龋齿，每日早、中、晚各刷牙 1 次最好。家长可以在网上找到关于“正确刷牙”的动画，让儿童观看动画片，并且可以在动画观看完后，询问儿童一些问题，也可以让儿童问家长，通过这样趣味问答的形式，可以提高儿童的口腔知识掌握程度。

好好刷牙也可以避免食物残渣过长时间积存在口腔中。家长要为儿童选择大小合适、刷毛软硬合适的牙刷；家长告知儿童刷完牙

后，甩干净刷毛上的水分，将牙刷立在口杯中，可以保证牙刷快速干燥。在此提醒各位家长，每隔 2~3 个月，要为儿童更换牙刷。

## 饮食

家长可以根据儿童饮食习惯，结合平日饮食偏好，并且在询问过医生的专业建议后，为儿童合理规划食谱；同时家长还要纠正儿童不良饮食习惯，适当增加芹菜、洋葱、黑木耳等对牙齿有益的食物。

吃太多甜食对牙齿健康十分不利，儿童发生龋齿几率较大。家长避免儿童在睡前摄入甜食或零食，日常饮食中也尽量选择含糖量低的食物；家长应指导儿童多咀嚼胡萝卜、青菜等对口腔健康有利的食物；多吃纤维素含量高、蛋白质丰富的食物，这样可以减少食物在牙齿缝隙残留的时间，能够有效降低龋齿发生率。

## 重视口腔检查

儿童乳牙全部萌出后，家长应每隔半年定期带儿童进行口腔检查。按时开展口腔健康检查工作，可以帮助家长充分把握儿童口腔状况、龋齿出现情况。

多数儿童会因为对检查仪器、医院产生一定的恐惧、不安等心理，可能会出现不配合检查的情况，影响结果。家长在生活中应告知患儿定期检查是很平常的事，让儿童尽早习惯这件事；检查时，使用鼓励性语言安抚儿童负面情绪，使其积极参与口腔检查。

## 其他

在儿童长牙的重要时期，家长要做好儿童的口腔保护措施，并监督儿童养成习惯，教导儿童有自主保护牙齿健康的意识；家长要定期带儿童到医院进行口腔检查，若发现儿童出现牙痛也要及时就医。以上是关于保护儿童口腔健康的相关科普，希望对大家有所帮助。

# 肺炎预防，从这些方面开始

▲ 郑州市金水区总医院 王丽娜

人体的生命活动离不开呼吸的支持，而肺在其中就起到了气体“交换机”的作用，保留身体身体所需的氧气，并将二氧化碳排出，使生命得到存续。因此，肺部的健康极其重要。但是生活中很多不良的习惯以及所处的环境等因素都会给肺部带来伤害，导致各种疾病的产生，进而加重肺部的损伤，引起患者的不适，严重降低患者的生活和工作的质量。本篇就其中的肺炎问题进行分析，教会大家一些日常的预防知识，减少或避免肺炎的发生。

## 病因

肺炎的发生主要是由于肺部遭到了一些病原体，比如细菌和病毒，入侵和破坏进而引发感染，使患者出现一系列呼吸道的不适症状，比如发烧、咳嗽、呼吸障碍等症状。

## 预防办法

调整饮食 改掉不良饮食习惯，制定健康的饮食，以清淡为主，少食多餐，选择多样性的食物，不要偏食，以免引起营养的不均衡。

（1）合理摄入优质的蛋白质，比如多喝牛奶，多吃些瘦肉、鸡蛋等食物，提升免疫力；

（2）注意维生素的及时补充，可以选择一些新鲜的蔬菜和水果，帮助调节身体的代谢，预防便秘；

（3）搭配适量的膳食纤维，促进肠胃蠕动，加快代谢，及时的吸收营养，促进身体的恢复；

（4）多喝水，补充身体日常所需的水分，促进代谢，有利于有害物质的排出，避免炎症的产生；

（5）严禁暴饮暴食、抽烟喝酒等不良习惯。远离烧烤、油炸等刺激性强的食物，容易加重对肺的损伤。

规律作息 平时要养成规律作息的好习惯，早睡早起，劳逸结合，拥有健康体

魄。有些朋友可能会有熬夜玩手机、打游戏等坏习惯，还应及时的改正，否则长此以往会使身体的抵抗力不足，难以抵挡病毒和细菌的入侵，引发肺部感染，进而产生肺炎。

加强锻炼 大家应当都知道锻炼有强身健体的作用。这是因为合理的运动不仅能够帮助促进血液的循环和代谢的运行，从而加快身体对营养的吸收，还能够增强身体的防御系统，抵挡外界的细菌和病毒，减少感染的发生，对肺炎的预防有积极的作用。

防寒保暖 各种细菌和病毒的感染是引发肺炎的主要原因，因此大家还应时刻关注气候的变化，及时的增添衣服，避免发生着凉，给细菌和病毒创造可乘之机，大大增加肺炎的发生率。晚上睡觉前，可以洗个热水澡或者用热水泡脚，可以起到缓解身体疲劳，祛除寒气的作用。

积极治疗其他疾病 对于一些容易诱发肺炎的疾病要积极治疗，比如感冒，会损伤呼吸道的防御系统，增加肺炎的发生率。

保持个人卫生 勤洗澡并及时换洗衣物，对于床单被褥等床上用品也要定期的进行更换洗晒，还要养成勤洗手的好习惯，并遵循正确的洗手法，避免滋生过多的细菌，增加感染的风险。另外，还要注意对口腔卫生的清洁，坚持早晚刷牙，饭后漱口，以免口腔内滋生的细菌进入肺部，引发肺炎。

居住环境 日常所居房间要定期进行打扫和消毒，经常通风，保证空气的清新，可以有效减少各种细菌和病毒的积聚。

外出防护 尽量远离人流量过大的环境，尤其要避免接触有呼吸道感染情况的人，容易发生交叉感染。对于公共用品还要及时消毒，以免有病菌残留。外出时要佩戴好口罩，减少感染病菌的几率。