

异常子宫出血，如何护理

▲ 四川省泸州市泸县牛滩中心卫生院 卢宇兰

女性出现异常子宫出血时通常都会产生担忧和害怕的情绪，有人会错误地认为异常子宫出血即是“癌症”的前兆，因此极度恐慌和焦虑；也有人认为这不是什么事儿，一直拖到病情严重才不得不到医院接受诊治。那么，到底是什么原因引起了此种情况呢？异常子宫出血后又该如何护理呢？

异常子宫出血的常见病因

子宫结构性改变 常见的有子宫内膜息肉、子宫腺肌病、子宫平滑肌瘤都会对凝血功能、雌/孕激素的正常分泌造成影响，进而引起异常出血。

无子宫结构性改变 常见的有凝血相关性疾病（如血友病、肝肾功能不全）、排卵障碍以及子宫内膜局部发生异常。这些病变都会引起异常出血。

诱发异常子宫出血的因素主要包括了

年龄因素、肥胖、人工流产、高血压或糖尿病以及不健康的生活饮食习惯等。此外，多次怀孕分娩也会增加此症的发生风险。

对异常子宫出血患者的护理

心理护理及健康宣教 需要向患者介绍诱发异常子宫出血的因素以及相关病因，消除患者的错误认知，进而消除因此产生的恐惧心理。尤其是对受教育程度有限的患者，在进行疾病讲解时更要细致，而且尽量选择通俗易懂的语言和表达方式，避免使用过多专业性较强的语汇引起患者的误解，加重其心理上的负担。对于负面情绪比较严重的患者可以通过心理疗法缓解其紧张不安、恐惧等情绪，还可以向患者列举同样疾病患者的治疗成功案例以提升患者的治疗信心。如果患者经济条件受限导致无法接受规范化治疗时,还可积极帮助患者向一些爱心团体求助，

以减轻患者的经济负担以及心理压力。

饮食护理 依照患者的饮食习惯及偏好为其制定合理的饮食方案，此病患者需增加摄入富含维生素C以及铁、锌以及优质蛋白的食物。如果患者正处于更年期时，可增加摄入一些新鲜果蔬以及鱼虾类食物。同时注意戒烟戒酒,忌食用生冷、辛辣和油腻的食物。

规律用药 严格遵从医嘱用药是促进患者身体尽快康复的重要前提和保障。因此需要对患者进行规律用药，医生要详细告知患者用药方法、注意事项以及遵医嘱用药的重要意义，患者尤其不可擅自停药或是更换药物、随意加减量。

生活护理 叮嘱患者养成良好的生理卫生习惯，指导患者正确清洁阴部，并掌握正确使用卫生巾方法，注意定时更换，避免长时间不更换造成细菌繁殖引发妇科疾病。同时，要注意穿着宽松的纯棉内衣，每日更换、清洗，定期更换床单、被罩，保持室内卫生。

在月经期间不可进行性生活，洗澡时选择淋浴的方法。注意根据气温变化随时增减衣物，避免因着凉或过热导致内分泌紊乱。养成规律的作息习惯，保障充分的睡眠。若有感染或不规则出血的情况时需要及时向医护人员反映，避免病情进一步进展。

运动护理 患者可根据自己的兴趣爱好选择一些有氧运动，以提高身体机能，但是注意不可过量运，避免加重出血情况。可以选择的运动包括八段锦、快走、慢跑、瑜伽等。

通过上面的介绍，相信大家对于异常子宫出血的诱发因素、病因以及护理办法都有了初步的了解。女性朋友们在日常需要以预防为主，养成良好的生活习惯以及生理卫生习惯，保持乐观的生活态度。即便发生此种情况时也无需过于紧张，及早发现及早治疗，遵从医嘱并积极配合护理，能够有效促进疾病康复。

别忽视产后心理保健的重要性

▲ 山东省利津县利津街道卫生院 于焕新

近年来，国家卫生健康委员会发布的《探索抑郁症防治特色服务工作方案》指出：抑郁症正在成为继癌症之后的第二大人类杀手，估计全世界有3.5亿抑郁症患者，并强调妊娠期抑郁症筛查应纳入常规妊娠试验，抑郁症防治知识应被视为孕妇学校必要的大众教育内容，以提高对孕产妇预防和治疗的认识。将产后抑郁症筛查纳入常规妊娠检查和产后访视过程，由经过培训的医务人员或社会工作者跟踪妊娠期和产后抑郁症的筛查。产妇抑郁症发病率高，同时，产妇身体激素水平处于变化阶段，也可能带来情绪变化。

孕产期最常见心理问题的表现有哪些？

大约15%~20%女性在产后都会出现不良情绪问题。产后抑郁的确切机制尚未阐明，雌激素和孕激素的失衡可能是产后抑郁的病因之一。

孕期体重增长带来的形体改变，产褥期疾病带来的身体不适，哺乳带来的生理和心理压力、照顾新生儿的压力，以及夫妻、婆媳关系乃至整个家庭系统的变化，都会对产妇的心理有着影响。

哪些原因可以引起产妇心理健康问题？

角色变化 产妇的个人角色发生了变化，担心自己不能胜任母亲的角色或者自己照顾不好孩子，而变得坐立不安、心理异常紧张、焦虑、情绪不安。

家庭关系 一个家庭多了一个新生命，家人必将围着这个新生命，对新妈妈的关注必然会少一些。或者是家人不太满意新生儿的性别，这些都导致产妇情绪低落。

孩子的健康 儿童早产、产褥期的疾病或合并症给新妈妈带来极大的压力，给产妇带来极大的负面影响。

产妇应该如何进行心理保健？

膳食管理 产后哺乳期的女性热能摄入和孕晚期相似,建议约为2300 kcal/d,可因身体质量变化而减少约10%~15%。产后及未哺乳女性热量摄入参照同龄妇女的建议摄入量(1800 kcal/d)。产后第一周食物应清淡、少油腻,易于消化吸收,可流食或半流食,少食多餐。产后第二周开始逐渐恢复正常均衡饮食并提高热能摄入。

体重管理 分娩后体重比孕期显著减轻,但在产后六周以内则已基本降至正常人非孕期状态。孕前超重、产褥期高能量食物、久坐、入睡降低等是造成产后体重长期滞留的主要影响因素,而产后一年也是重量调控的关键时期。

心理保健 利用在妊娠学校、孕期产前体检、产后医院期间、产后走访、产后42 d体检和产后3~6个月心理健康体检等时机,对孕产妇及亲属开展相关心理保健方面的健康教育与咨询辅导。主要内容涉及孕育期心理的重要性、孕产妇的心理演变特征、常见的心理问题和影响因素、抑郁不安等症状鉴别、常见心理保护方式和对家庭成员的心理支持措施等。



阴道炎的日常护理

▲ 滨州医学院附属医院妇科 于风叶

阴道炎是一种妇科疾病，非常普遍，临床种类主要可分为滴虫性阴道炎、外阴阴道内假丝酵母菌病、细菌性阴道炎、萎缩性阴道炎等。尽管诱发这种病的病原体有所差异，但它们的临床表现基本相同，阴道内分泌物异常为本病主要临床表现。女性患病后会出现白带多、量大等现象。病人发病后，阴道内分泌物增加，质地和颜色均有改变，可闻及臭味并伴有阴道瘙痒和灼热感。该病具有较高的发病率，严重影响了女性生活质量。因此必须要对这种病症进行积极治疗，以降低该病带来的危害。对于阴道炎的患者而言，日常的护理工作是非常重要的，下面说说这个病在日常护理中需要注意的事项。

定期清洁外阴 女性由于自身生理结构的特点，使其外阴部位很容易繁殖大量细菌，容易受细菌感染。为了不使阴道炎的症状更加严重，日常生活中，外阴部位要经常进行清洁，洗涤时尽量用温热水，以前后为宜，并使用特制的纸巾擦干净，在清洁的过程中，可以使用一些女性阴道专用清洁剂，能有效的控制疾病的进展，为防止病原体对阴道造成进一步的威胁。

穿着透气性好 要选择材料棉柔的内裤，同时要确保穿得舒服，应忌尼龙、化纤织品内裤，尽量少穿紧身牛仔裤。洗内裤时切忌与别的衣服混在一起洗，防止内裤被污染，让细菌继续繁殖，尽量用专用洗内裤容器洗内裤。洗的时候，将内裤在温水中泡2~3分钟，倒出专用内衣裤清洗液冲洗干净，洗好后在太阳光下晒干。

饮食方式要合理 阴道炎患者要合理安排日常饮食，忌辛辣刺激食物。这是由于辛辣食物吃多了，容易出现燥热的情况，使内脏热毒蕴结，以致阴痒疼痛等表现，继而使疾病的症状更加恶化。应尽量避免吃海鲜发物如虾、带鱼等，这些食物可能会加重外阴瘙痒的症状、不利于炎症消退。此外，还应该尽量避免饮酒，这样才能够达到理想的治疗效果。同时要忌吃甜、腻食品，油腻食物有猪油、奶油，高糖食品包括甜点和巧克力等，这些甜腻味食品具有增湿增热的功能，会使白带分泌量增加，并

影响治疗效果。另外，女性在经期要特别注意自身健康状况，对于一些妇科病，比如盆腔炎，如果不能及时得到有效处理，则容易导致病情加重，因此必须做好预防工作。日常要注意避免烟酒，其原因是烟草中含有尼古丁，能使血氧结合力下降，酒能造成湿热，因此要少喝，含酒精的食物也包括在内。另外，还要注意补充钙质及磷元素等物质。每天要注意吃得清淡，以容易消化的食物居多，多喝水，可以适当的调节女性的生理平衡，适当吃些山药鲫鱼汤、芡实薏米羹等有助于除湿止带，并且也应进食富含B族维生素的食物，比如小麦、高粱、鸡肉等；另外，女性在经期还要避免吃辛辣刺激性的东西，以免导致体内激素水平升高。妇女处于生理期，很容易受到病原体威胁，导致阴道炎，这段时间应尽量不吃生冷食品，这种食物可使阴道抵抗能力活动减弱，使阴道内酸碱平衡被打破，继而为病原体侵入和滋生细菌提供了条件，使得患者的病情更加恶化。

理性地调整自己的心态 阴道炎患者由于受疾病因素影响，心情起伏较大，在病人产生害怕和焦虑等不良情绪的时候，使机体防御能力下降,降低了机体对抵御病原体侵入的能力，使得病情进一步加重。所以，病人要注意妇女每天都要管理好心情,每天多听听舒缓轻音乐，通过散步、看报纸等途径转移不良情绪，才能保持乐观向上的态度，使身体抵抗力增强，对与阴道炎的有关干预措施进行积极的配合。

以免交叉感染 患有阴道炎的妇女请勿在公共浴室沐浴或公共游泳池内游泳。如有可能的话，尽量在家中自己洗澡。不要和别人分享浴巾和浴盆，公共场所不要用坐便器或者套上一次性坐便套后使用。在家里千万不要把鞋袜等衣服放在盆里，也不要一起放在洗衣机里一起洗。注意不要用手接触被污染的衣裤及床单等物品。便后使用纸巾，建议先擦拭前面后擦肛门。