

# 女性尿路感染：这4个护理重点要做到位！

▲ 河南省光山县第二人民医院 唐文艳

尿路感染是妇科常见疾病，具有反复发作、久治不愈的特点。尿路感染也称为尿道感染，细菌入侵后，会在尿路中生长繁殖，患者常有尿频、尿急、尿痛等症状，有时还伴有腰痛、腰部不适、发热等症状，对女性患者的正常生活影响较大。因此，采取有效的护理措施很重要。

## 尿路感染的危害

女性尿路感染是一种炎症性疾病，由病原微生物侵入尿路黏膜和组织引起，其中，革兰氏阴性细菌、阴沟肠杆菌和大肠杆菌的检测率较高。目前，在临床实践中，有几种关于尿路感染细菌入侵途径的理论：

**上行感染** 病原菌经由尿道上行至膀胱、输尿管、肾盂引起的感染。

**直接感染** 由病菌侵入相邻脏器而引起的泌尿系统感染。

**血行感染** 由血液中的病菌进入泌尿系统而导致的传染。

**淋道感染** 虽然相对罕见，但骨盆和下腹部器官的感染可以通过淋道传播并导致疾病。根据感染部位的不同，可分为上尿路感染和下尿路感染。可能发生在所有年龄段的女性中，其中大多数是老年女性，这与女性荷尔蒙的分泌以及生理和解剖学结构的特殊性密切相关。除了更年期后的生理变化外，年龄较大的女性更有可能在疾病预后体质较差的情况下发生尿路感染，同时，女性尿道的解剖学位置相对靠近肛门，许多细菌倾向于感染尿道中的寄生。性生活不卫生、洗澡和卫生条件差等因素可能会导致细菌侵入尿道并导致感染，诊断后，应尽快进行有效治疗，以进一步改善患者的生活质量。

## 女性尿路感染四大护理要点

**心理护理** 许多患者容易受到负面心理状态的影响，焦虑和面对症状的恐惧，因此护理人员应仔细告知患者疾病的原因、特征和治疗方法，以便患者了解疾病并积极应对

治疗。同时，护士应针对患者的负面心理状态，有针对性地引导患者放松，并可采用分散注意力的方法来缓解患者的负面情绪，从而增加患者对治疗的依赖性。

对于复发患者，要积极分析病因，确定病源，制定有效的治疗方案，加强与患者的沟通，赢得患者的信任，激发患者对治愈疾病的信心，可以逐渐克服负面情绪，形成积极的心理状态，结合治疗和护理，避免更严重的并发症。

**多喝水** 在泌尿系感染的同时，要注意多喝水，夏季温度高，出汗多，很容易缺水，不喜欢喝水，会导致身体缺水；随着尿路感染的加重，病情会逐渐加重。多喝水，多排尿，有助于排出体内的毒素，清洗尿路感染的地方，达到良好的治疗效果。每日饮用2000ml以上的清水，并分时间多次使用，以提高尿量，将细菌、炎症分泌物及时排除，防止细菌感染，引起病情反复。

**调整饮食结构** 如果想在尿路感染后更快改善症状，需要改变饮食结构。改变口味偏好，

避免吃太辣或太咸的食物，因为一些辛辣和刺激性的食物会使情况变得更糟。补充更多的维生素和矿物质，以增强身体的免疫系统，更快地从疾病中恢复。多吃新鲜水果和蔬菜，多吃瘦肉，鱼和鸡等白肉是更好的选择，在治疗尿路感染时，注意饮食管理，保持清淡饮食，少吃辛辣和刺激性食物。

**注意清洁卫生** 有些女性由于不注意私处的卫生、及时清洁或更换内衣而受到尿路感染。这允许细菌在尿道或尿道中轻松繁殖，导致尿道感染。为了尽快改善尿路感染，应注意每天清洁私处卫生，每天更换内衣，在阳光下晾干6小时或浸泡在沸水中，可以起到杀菌和消毒的作用。

尿路感染的发生对女性的健康和安全感构成了重大威胁，因此，有必要在确诊后尽快进行治疗，听从医嘱用药，并在治疗过程中加强卫生和营养管理，以改变不健康的习惯，加快疾病的治愈。此外，要积极配合医生的治疗，在医生的指导下合理科学地服药，并采用多种方法使疾病更快地痊愈。

# 宫颈癌筛查过程中电子阴道镜的应用

▲ 山东省德州市齐河县妇幼保健院 顾业梅

宫颈癌是最为常见的妇科恶性肿瘤之一，其在全球的发病率仅次于乳腺癌，对女性的健康和生命安全危害巨大。为了实现对该疾病的有效防范，实施宫颈癌筛查极为必要，当前我国的宫颈癌筛查制度正在建设和完善过程中，对科学可靠的宫颈癌筛查技术的需求较为迫切。电子阴道镜是当前宫颈癌筛查过程中比较可靠的一种技术，对宫颈癌防治具有重要的现实意义。

宫颈癌是常见的妇科恶性肿瘤，在全世界范围内的发病率均比较高。HPV感染是宫颈癌的重要病因，当前针对性的疫苗也得到了普及，不过疫苗的整体成本仍然较高，无法实现通过疫苗来全面防范宫颈癌的目的，因此对宫颈癌进行早诊断早治疗仍然是进行宫颈癌防治的关键手段。

需要注意的是，当前的社会环境下，任何一种宫颈癌筛查方法都存在自身的不足之处，没有一种筛查方法能够做到高灵敏度、高特异度结合的效果。

## 提高医师素养 保障筛查准确性

电子阴道镜是当前进行宫颈癌筛查过程中较为有效的措施，阴道镜是低倍显微镜，可以在光照条件下对人体的生殖道上皮进行检查，从而实现了对宫颈癌的初筛和治疗指导，其可检查的部位包括外阴、肛门、阴道等部位，这些部位均可以发生阴道镜能够有效识别的癌前病变，从而掌握患者的具体情况。近些年来，大规模的宫颈癌筛查工作之中，阴道镜转诊已经是宫颈癌初筛结果异常时非常重要的确诊步骤，但是传统阴道镜检查在宫颈癌的筛查项目上，其结果表现仍然相对欠佳，其关键在于检查评估的条件只能依赖对应的操作医师的主观经验进行染色结果的判断。

此外，从表面上看，虽然阴道镜是形态学的影像学技术，但其应用过程中的各类染

色措施，却是针对上皮细胞的改变所涉及和形成的，但是人体的细胞又是处在动态变化的过程中，因此相关的溶液品质、操作方法和观察方法都会对整体的检查结果形成较大的影响。有鉴于此，在后续的工作之中，需要积极地提升相关医师的专业素养，从而保障电子阴道镜筛查的准确性。

## 电子阴道镜成本低 安全性高

电子阴道镜在应用过程中，根据阴道镜观察结果即可实现对患者的筛查。一般来说，正常个体的子宫颈上皮阴道镜检查可以观察到原始的鳞状上皮、纳氏滤泡、化生鳞状上皮、腺体隐窝或腺体开口。而异常阴道镜图像则主要包括醋酸白上皮、白斑、点状血管、异型血管、镶嵌、碘阴性区等，将这些图像进一步分为重要和次要的变化，重要变化指厚醋酸白上皮、厚白斑、粗点状血管、异型血管、粗镶嵌、糜烂等。阴道镜的评分方法也比较多样，比较常用的是里德评分系统，该系统共有8分，将边缘形态、病变颜色、血管及碘染色法四项作为主要的评估内容，每项0/1/2分，其中总分为0~2分代表患者的HPV感染为CIN I，3~4分表示CIN I - CIN II；5~8分表示CIN II - III。

整体来说，电子阴道镜在进行宫颈癌筛查过程中具有比较显著的低成本、高安全性和持续时间线比较短的优点，同时诊断与治疗工作可以实现有效结合，相较其他措施而言敏感度和阴性预测值也比较高。不过其缺点也比较明显，即主观性较强，应用中需要相关操作人员具有一定的熟练度，特异度不高，不能对所有的病全部发现，所以有时候可能出现假阳性而过度治疗的现象。

综上所述，电子阴道镜在宫颈癌筛查过程中具有着较高的价值，依托这一筛查方法能够相对准确和有效地对患者的情况进行反映，指导治疗工作开展。

# 乳腺癌术后康复锻炼：重建身体信心 促进功能恢复

▲ 山东省莒县人民医院 魏英荣

乳腺癌是女性常见的一种恶性肿瘤，其治疗过程通常包括手术等多种方法。手术是治疗乳腺癌的关键步骤之一，能够切除恶性肿瘤组织，从而为患者提供更好的生存机会。然而，在手术治疗的同时，术后的康复阶段也是整个治疗过程中不可或缺的重要环节。

## 为何要进行术后重建

乳腺癌手术后，身体往往会经历一系列的变化，包括手术部位的疼痛、肿胀、肌肉萎缩等。适当的康复锻炼可以帮助改善这些问题，同时有助于提升身体的免疫力和整体健康状况。通过锻炼，患者能够更好地恢复肢体功能，减轻术后的不适感，增强身体的抗病能力，从而重建自信。

## 可以进行哪些锻炼

手术后的早期康复锻炼应以柔和、缓慢的方式为主，如深呼吸、缓慢抬高手臂等，轻轻摇动受手术影响的肢体，以缓解术后可能出现的僵硬和不适感。

随着康复进程的推进，可以逐渐引入一些轻度的肌肉锻炼，如上臂活动、爬墙活动、触摸头顶活动。上臂活动：保持正确的坐姿坐在凳子上，双手握拳，双臂自然弯曲，双臂由下至上做伸展运动；爬墙活动：站立于墙边，双手沿着墙壁缓慢往上抬，达到可以达到的最大高度；触摸头顶活动：保持正确的坐姿坐在凳子上，双手缓慢向上触摸头顶，达到可以达到的最大高度。

在术后3~6个月应避免剧烈运动，可进行一些舒缓的运动，如瑜伽、快走等。如果处于乳腺癌化疗期，建议每周进行5次运动，例如慢跑，每次超过15分钟。若手术时进行了腋窝淋巴结的清扫，要保护

患肢，则不宜进行幅度过大和大规模的运动，也不宜提重物，以免加重患肢的水肿情况发生。当恢复好以后，可以进行跳绳、游泳、羽毛球等运动。建议患者每周进行至少150分钟的有氧运动，运动强度要逐步增加。

## 术后康复锻炼的注意事项

**个体化锻炼计划** 在开始任何锻炼计划之前，一定要咨询医生或专业康复师的意见。根据个人情况定制一份安全而有效的锻炼方案。

**逐步增加强度** 康复锻炼需要循序渐进，通过逐渐增加锻炼的难度，可以促使肌肉适应负荷，增加力量和耐力。避免过于剧烈的运动，过度剧烈的锻炼可能会导致肌肉拉伤、关节问题和其他损伤，进而延缓康复进程。

**选择适合的锻炼** 在乳腺癌术后的康复过程中，选择适合的锻炼方式是关键，确保能够实现最佳的康复效果并避免潜在的身体不适。康复锻炼包括伸展、柔韧性训练、轻度有氧运动和渐进性的力量训练。

**注意休息和营养** 锻炼后要给身体足够的休息时间，确保每晚获得足够的高质量睡眠，以便身体能够适应和恢复。同时保持均衡的饮食，提供足够的营养支持，摄取足够的蛋白质有助于支持肌肉修复和生长，从而提高康复效果。饮水也非常重要，保持足够的水分摄入，有助于维持身体的水平衡和新陈代谢。

乳腺癌术后康复锻炼是帮助患者重建身体信心，促进功能恢复的重要环节。通过合理的锻炼计划，患者可改善肢体功能、缓解不适感、提高心理状态，最终达到更好的康复效果和生活质量。但在进行康复锻炼时，一定要根据个人情况咨询医生或专业康复师的指导，确保锻炼安全有效。