

安全流产 守护女性健康

▲ 山东省泰安市中心医院 王辉

意外怀孕是许多女性可能面临的困境。当选择终止妊娠时，安全是至关重要的考量因素。不当流产可能导致感染、出血、子宫损伤甚、继发不孕甚至危及生命，给女性身心健康带来不可逆的伤害。本文将重点探讨安全流产的相关知识，帮助女性朋友们做出明智的选择，守护自己的健康和未来。

什么是安全流产

安全流产是指在正规医疗机构，经过专业医务人员，使用合法药物或手术终止妊娠的过程。与之相对的不安全流产，通常是指在非正规场所，滥用药物或器械进行的流产，其风险和危害极大。

为什么要保证安全流产

选择安全流产是对自身健康和生命负责。安全流产能够：

最大程度降低风险 正规医疗机构拥有严格的操作规范和消毒措施，能够有效预防感染和各种并发症的发生。

保障手术安全性 专业医务人员具备丰富的经验和精湛的技术，能够确保手术过程安全顺利。

提供完善的术后护理 正规医疗机构会提供专业的术后护理指导，帮助女性朋友尽快恢复健康。

如何选择安全流产

寻找正规医疗机构 选择持有相关资质的医院或诊所，可以通过官方网站、热线电话等途径查询。警惕虚假广告和非正规机构，切勿轻信“低价”“轻松”“无痛”等宣传。

咨询专业医生 与医生充分沟通自身情况，包括孕周、健康状况、病史等，以便医生根据个体化情况制定最适合的流产方案。

了解不同流产方式 常见的安全流产方式包括药物流产和手术流产，医生会根据孕周和个人情况推荐合适的方式。

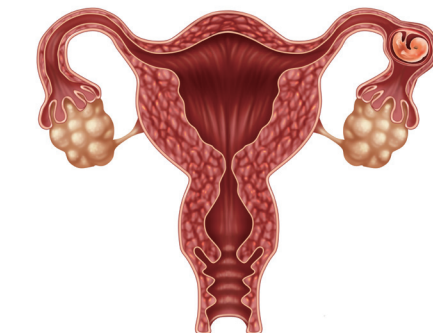
安全流产的术前准备和术后护理

术前准备 包括必要的检查、停用某些药物、禁饮食等，具体事项需遵医嘱。

术后护理 注意休息、观察出血及体温情况、保持外阴清洁、避免性生活、合理饮食等，如有异常及时就医。

心理支持与关怀

流产对女性而言，不仅是生理上的考验，也是心理上的挑战。家人、朋友的理解和支持也很重要。必要时可寻求专业心理医师的帮助，舒缓情绪、抚平心理创伤。正规医院的妇科门诊或计划生育门诊可以提供安全流产相关信息和帮助。



冠心病：从日常习惯到医疗干预的全方位防护

▲ 南方医科大学顺德医院（佛山市顺德区第一人民医院） 何谊婷

冠心病是心血管领域的隐形杀手，对患者的生命和健康有着严重威胁。随着生活节奏的加快和不良生活习惯，其发病率逐年攀升，已成为不容忽视的公共卫生问题。预防胜于治疗，了解并实践冠心病防治知识，对于维护心脏健康、提升生活质量至关重要。

什么是冠心病

冠心病，是由于冠状动脉出现粥样硬化造成的血管腔阻塞或狭窄，进而引起心肌缺氧、缺血、或者心肌梗死。也就是说，心脏的主要动脉——冠状动脉，因为各种因素（如高血压、高血脂、糖尿病等）导致内壁沉积物增多，形成斑块，使血管变得狭窄或完全堵塞时，心脏就不能获得充足的血液供应，引发一系列症状，出现心肌梗死或者心绞痛。冠心病不仅会对患者的正常生活产生严重的影响，还可能危及生命，因此，早期识别、预防和治疗至关重要。

冠心病的病因与危险因素

冠心病的发生是多因素综合作用的结果，主要包括可以改变的以及不能改变风险的因素。可以通过干预改变的风险因素有高血脂、糖尿病、高血糖、吸烟、肥胖、缺乏运动、不良饮食习惯以及精神压力等，这些因素通过长期影响冠状动脉的健康，导致动脉粥样硬化和斑块形成，进而引发冠心病。不能通过干预改变的风险因素有年龄、家族史以及性别等，虽然这些因素无法直接改变，但了解它们有助于我们更好地评估个人的冠心病风险，并采取相应的预防措施。

生活方式干预：预防冠心病的关键

合理的膳食结构 冠心病患者在饮食时应该降低对脂肪和胆固醇含量较高的食物的摄入，多食用含有较高膳食纤维以及维生素的蔬菜和水果，多吃谷物等粗粮。控

制盐和糖的摄入量，以促进心血管健康。

定期运动 适度进行快走、慢跑、游泳等有氧运动，能够增强心肺功能，促进血液循环，减少动脉粥样硬化的风险。

戒烟限酒 吸烟是引发冠心病的主要因素，戒烟能将冠心病发病率有效降低；而过量饮酒则会损害心脏健康，应严格限制酒精摄入。

保持良好的心理状态 长期的精神压力和情绪波动会增加心脏负担，应学会调节情绪，保持积极乐观的心态。

医疗管理：科学治疗冠心病

药物治疗 药物治疗通过控制症状、改善心肌供血、预防心肌梗死和死亡。常用药物有降脂药（如他汀类）、抗血小板药（如阿司匹林）、 β 受体阻滞剂、硝酸酯类药物等，这些药物能够降低血脂、抑制血小板聚集、扩张冠状动脉、减轻心脏负担。

介入治疗 对于冠状动脉狭窄严重或心肌梗死的患者，介入治疗是快速恢复心肌血流的重要手段。常用的方式有冠状动脉旁路移植术（CABG）以及经皮冠状动脉介入治疗（PCI）。PCI通过搭建支架治疗，CABG则通过建立新的血管通路治疗。

心脏康复 心脏康复计划通常包括运动训练、营养咨询、心理支持等多个方面，通过个性化的康复方案，帮助患者逐步回归正常生活。

长期随访与管理 冠心病是一种慢性疾病，需要长期的管理和随访。医生会根据患者的实际病情和康复情况，制定符合患者实际的个性化的随访计划，以确保患者得到持续、有效的治疗。

综上所述，学习冠心病防治知识，是每个人守护心脏健康的重要步骤。通过了解冠心病的成因、风险因素及科学的治疗方法，我们能够采取积极的生活方式干预，预防疾病的发生。同时，在面对疾病时，也能更加理性地应对，配合医疗管理，促进康复。守护心脏健康，从我做起，让知识成为我们最坚实的盾牌。

三叉神经痛的病因与症状

▲ 广东省高州市人民医院 黄炳锋

三叉神经痛是一种非常痛苦的神经性疾病，主要特征是剧烈的面部疼痛。关于三叉神经痛的病因与症状你了解多少呢？

三叉神经痛的病因

三叉神经痛的病因可以涉及到多种因素，其中包括血管压迫、多发性硬化、带状疱疹和颅内肿瘤等。

三叉神经由于周围血管的压迫或搏动而受损或受刺激。这种情况下，通常是血管与三叉神经的接触点处于异常位置，造成了神经的异常反应，导致剧烈的面部疼痛。

多发性硬化是一种自身免疫性疾病，会导致中枢神经系统的脱髓鞘化。三叉神经受损在多发性硬化患者中并不常见，但如果发生，可能会引发严重的三叉神经痛症状。

带状疱疹是由水痘病毒（Varicella zoster virus）引起的病毒性感染。在某些情况下，带状疱疹可以影响三叉神经的分支，导致神经疼痛和敏感性增加，即所谓的带状疱疹性神经痛。

面部或颅内的肿瘤，尤其是那些位于三叉神经路径附近的肿瘤，可能会直接压迫三叉神经或其分支，引起神经功能异常和疼痛症状。这些因素都可能导致三叉神经的异常兴奋或受损，从而引发剧烈的、持续性的面部疼痛。

对于患有三叉神经痛的患者，通常需要通过详细的病史采集、体格检查以及可能的影像学检查来确诊，并根据病因和病情严重程度制定相应的治疗方案。

三叉神经痛的症状

三叉神经痛的主要特征是剧烈的疼痛，通常被描述为“电击样”或“刀割样”的剧痛。这种疼痛可以在几秒钟到几分钟之间持续，其强度可能极其强烈，足以影响日常生活和活动。疼痛发作通常是突然的，其频率不规律，可能一天内发作多次，也可能几周甚至几个月才发作一次。疼痛通常限定在三叉神经的分支覆盖的特定面部区域，这些分支包括眼脸区域（第一支）、颧骨区域（第二支）、

下颌区域（第三支）以及相应的部分面颊和下巴区域。疼痛发作可能由于触摸特定的面部区域、咀嚼食物、说话、吹风或者甚至是轻微的触碰而引发，这些部位我们叫“扳机点”。这些触发因素因人而异，可以通过避免或减少这些刺激来帮助管理疼痛。

三叉神经痛的疼痛可以是间歇性的，即在发作期间交替有无痛苦的时段。这意味着患者可能会经历一段时间的无痛苦的生活，然后再次遭遇疼痛的发作。疼痛的强度和频率可能会随着时间的推移而变化。有些患者可能会经历逐渐加重的痛苦，尤其是在疾病进展或治疗不当的情况下。

三叉神经痛的预防和治疗

医生会详细询问患者的症状、疼痛的特征、发作频率和触发因素等。此外，了解患者的医疗历史、家族病史以及可能的曾经感染带状疱疹的情况也很重要。医生会进行面部和神经系统的详细检查，以确定疼痛的位置、疼痛的感觉特征以及是否存在其他神经系统异常。虽然三叉神经痛的诊断主要是基于临床症状和体格检查，但影像学检查如MRI可以帮助排除其他可能导致疼痛的原因，如颅内肿瘤或血管异常。

治疗方法根据患者的具体情况和疼痛的严重程度来确定，常见的治疗包括抗病毒药物（适用于带状疱疹相关的疼痛）、抗抑郁药物（如三环类抗抑郁药物或SSRI）、抗癫痫药物（如卡马西平、盐酸氨噻吨等）等，这些药物可以帮助控制神经痛的发作和症状。通过给药或注射药物（如局部麻醉药或类固醇）到影响的神经区域来减轻疼痛，这种方法可以提供临时的疼痛缓解。

对于一些难治性的三叉神经痛病例，可能需要考虑神经外科手术，如微血管减压术或神经切除术、肿瘤切除术，以减轻或消除疼痛。治疗方案的选择通常是个性化的，医生会根据每位患者的具体情况和病情严重程度来制定最合适的治疗策略。对于三叉神经痛患者来说，早期的准确诊断和有效的治疗可以显著改善他们的生活质量。