

减少手术创伤 守护子宫健康

▲ 芜湖广济医院 符荣莲

健康的子宫能够维持卵巢功能、分泌激素，减少生殖系统炎症性疾病发生几率，同时有助于减少子宫内膜癌、子宫肌瘤等子宫部位肿瘤性疾病的发生率。随着医疗技术的进步，女性要定期检查身体，做好身体调养，减轻子宫负担。若女性在检查过程中发现疾病和异常症状，应及时入院治疗。本文将重点介绍如何在手术治疗中减轻对子宫的伤害，以及日常生活中如何保护子宫。

手术中的创伤减少措施

精细手术技术

现代医疗技术的发展使得手术更加精细。腹腔镜小切口手术可在腹部开设几个微小的切口，让医生借助腹腔镜这一精密的医疗器械，清晰地观察子宫及其周围组织的状况，并在此基础上进行精准操作。该技术具有切口小、疤痕不明显的优势，能够减少手术创伤，提高患者的生活质量。

术后镇痛

现代医疗中，非甾体抗炎药、阿片类药物等可作用于疼痛传导通路，有效减轻患者的术后疼痛感。神经阻滞技术可以向特定的神经区域注射局麻药或镇痛药，阻断疼痛信号的传导，发挥镇痛作用，降低对患者的创伤。

促进愈合药物

子宫手术后可使用生长因子类药物，其可直接作用于伤口组织，刺激细胞增殖，促进胶原蛋白的合成，增强伤口组织的强度，

减少疤痕形成。

物理疗法

低强度激光治疗等物理疗法可以促进伤口部位的血液循环，促进营养物质和氧气的输送，同时减少炎症因子的产生，加速伤口愈合过程。低强度激光治疗还能刺激胶原蛋白的合成，增强伤口组织的强度，减少手术创伤。

术后保养子宫的方法

保持下体清洁卫生

子宫手术以后需要保持下体的清洁卫生，患者要避免长时间在潮湿环境中，需要穿宽松透气性好衣服。同时，保证病房内的空气温湿度、勤擦拭身体、勤打扫病房、勤通风。患者要养成早睡早起的生活习惯，良好的生活习惯和干净整洁的病房有助于患者更好的恢复身体健康。

坚持运动锻炼

患者手术后要卧床休息，在恢复期间要尽量避免大量运动。当医护人员发现患者身体逐步恢复后，可结合患者的病情和身体状况制定康复计划，如进行适当的散步、跑步、游泳等，提高自身免疫能力，有助于子宫损伤的恢复。

药物治疗

患者实行部分子宫切除术后，通常会出現激素紊乱的情况，若患者伴有雌性激素缺乏，需要配合医生通过补充雌性激素类的药物治疗。药物治疗能够帮助患者平衡紊乱的

激素水平，帮助患者提高生活质量，增加生活中的幸福感。

保持健康习惯

若患者在术前有抽烟、喝酒的习惯，术后要尽量避免摄入烟酒。患者家属可以通过食补的方式增加患者气血，提高患者自身的免疫力。患者术后要定期来院检查，一旦发现并发症和不适症状，要立刻入院治疗。手术的患者很有可能因为激素紊乱导致情绪发生变化。

心理健康辅导

医护人员要定期对患者进行心理辅导，减轻患者的心理压力。医护人员要提高患者的信任度，帮助患者缓解心理压力，减轻患者的焦虑情绪，鼓励患者积极面对生活。

如何在日常生活中保护子宫

避免人流手术

人流手术对女性子宫的创伤非常大。年轻情侣和夫妻在日常生活中应高度重视避孕工作。选择避孕套等合适的避孕方法，有效降低意外怀孕的风险，从而避免人流手术对子宫的伤害。同时，双方应增强避孕意识，了解各种避孕方法的优缺点，选择最适合自己的方式。

保持良好的饮食习惯

不良饮食习惯也会影响子宫健康。在日常生活中，女性需要保持均衡的饮食，多吃豆类、牛奶、瘦肉、鱼等富含蛋白质、维生素的食物，为子宫提供充足的营养。同时，

避免过多摄入西瓜、绿豆等凉性及刺激性食物。在月经期间，女性应多吃羊肉、生姜等温热散寒的食物，尽量避免辛辣刺激和性寒的食物，更好地起到保护子宫的作用。

养成良好的作息习惯

每天进行快走、提肛运动等适量的运动，促进子宫的血液循环，增强子宫的抵抗力。提肛运动特别有助于锻炼盆底肌肉，提高阴道的弹性。此外应保持作息规律，每天最好保证 8 h 睡眠，保持良好的精神状态。

定期妇科检查

每年至少进行 1 次妇科检查，检查生殖器官部位，及时发现并治疗子宫肌瘤、宫颈息肉等子宫疾病。妇科检查通常包含对外阴、阴道的全面检查，借助触诊、视诊以及必要的辅助检查（如 B 超、宫颈涂片等），医生能够评估子宫的大小、形态，判断是否存在肌瘤、息肉、炎症等异常情况。这些检查能够帮助女性及时发现子宫疾病，还能为制定个性化的健康管理方案提供依据。

注意性生活卫生

性生活前后应注意清洁，避免不洁性生活，以防病原体进入子宫，引起感染。同时，控制性生活次数，避免过于频繁，做好避孕措施，减少意外怀孕和流产的风险。女性如果出现阴道分泌物异常、瘙痒等不适症状，应及时就医检查，以免延误病情。医生会根据具体情况制定相应的治疗方案，帮助女性恢复子宫健康。

老年防跌秘籍大揭秘

▲ 河池市宜州区人民医院 李叔君

在人生的金色年华里，每一位老年朋友都渴望拥有健康、安全、幸福的生活。然而，随着年龄的增长，身体机能的逐渐衰退，跌倒成为了一个不容忽视的健康威胁。据世界卫生组织（WHO）权威数据显示，跌倒已成为老年人非致命伤害的首要原因，约有 30% 的 65 岁及以上老年人每年至少经历一次跌倒事件。这些跌倒不仅可能导致皮肤擦伤、疼痛等轻微伤害，更严重者可能引发骨折、脑出血等危及生命的后果。

深刻认识老年人跌倒的危害

老年人跌倒的危害不容小觑，其背后隐藏着多重风险。随着年龄的增长，人体的骨骼密度逐渐下降，肌肉力量减弱，反应速度变慢，加之可能伴有的高血压、糖尿病等慢性疾病，使得老年人对跌倒的耐受性大大降低。一旦跌倒，轻者可能导致皮肤擦伤、淤血、疼痛，影响日常活动；重者则可能面临骨折，尤其是髋部骨折这一“人生最后一次骨折”，以及脑出血、脑震荡等严重后果，甚至威胁生命。此外，跌倒后的康复过程往往漫长且充满挑战，不仅给老年人本人带来身心煎熬，也给家庭和社会带来了沉重的经济和心理负担。

剖析老年人跌倒的常见原因

老年人跌倒的原因复杂多样，主要包括以下几个方面。

生理因素 视力下降、听力减退、平衡能力减弱、步态不稳等是老年人常见的生理变化，这些变化直接增加了跌倒的风险。

疾病因素 高血压、糖尿病、卒中后遗症、帕金森病等慢性疾病，以及这些疾病导致的身体机能下降，都是跌倒的重要诱因。

药物因素 安眠药、降压药、利尿剂等常用药物，虽能治疗疾病，但其不良反应如头晕、乏力等，却可能间接增加跌倒的风险。

环境因素 家中地面湿滑、光线不足、家具摆放不当、缺乏必要的扶手等环境因素，是引发跌倒的常见外部条件。

心理因素 对跌倒的恐惧心理，可能导致老年人活动受限，反而因缺乏运动而增加跌倒的风险。

全面掌握预防跌倒的秘籍

为了有效预防老年人跌倒，我们需要从多个方面入手，形成全方位的防护网。

增强个人体质 筑牢内在防线

适量运动 鼓励老年人进行适度的体育活动，如散步、太极拳、瑜伽等低强度运动。

营养补充 保证充足的钙质和维生素 D 摄入，是维护骨骼健康的关键。

视听力检查 定期进行视力和听力检查，及时配戴合适的眼镜和助听器，以减少因视听障碍导致的跌倒风险。

优化居家环境 消除安全隐患

防滑处理 在浴室、厨房等易湿滑区域

铺设防滑垫，保持地面干燥，是预防跌倒的基本措施。

照明充足 确保家中各个角落都有足够的照明，特别是走廊、楼梯和卫生间等易发生跌倒的地方。

家具布局 合理摆放家具，避免阻碍行走路线，确保通道宽敞。在床边、浴室等关键位置安装扶手，方便老年人起身和坐下，减少跌倒的风险。

去除杂物 定期清理家中杂物，保持环境整洁有序。避免在行走路径上堆放物品，减少绊倒的风险。

合理用药 避免药物不良反应

遵医嘱服药 严格按照医生指示用药，避免自行增减剂量或更换药物。对于老年人来说，药物的剂量和种类都需要特别谨慎，以免因药物不当使用而增加跌倒风险。

了解药物不良反应 在使用任何药物前，应详细了解其可能产生的不良反应。如有头晕、乏力等症状时，应及时告知医生并调整用药方案。

避免药物相互作用 同时服用多种药物时，应咨询医生或药师，了解药物之间是否存在相互作用的风险。

心理调适 增强自我保护意识

为增强老年人防跌能力，需从心理与技巧两方面着手。首先，鼓励老年人保持乐观心态，通过正面心理暗示提升自信，增强自我保护意识。其次，积极参与社区及老年大

学活动，缓解孤独恐惧，同时学习防跌技巧。最后，掌握预防跌倒的关键策略，如起床先坐片刻、行走集中注意力，并熟练使用拐杖等辅助工具，以全面提升安全性。

定期评估与干预 及时发现问题并解决

定期进行健康评估，及时发现并处理老年人潜在健康问题，是降低跌倒风险的关键。根据评估，医生或康复师将提供个性化防跌指导，如调整运动、饮食及家居环境。此外，家中应备有紧急呼叫设备，确保跌倒能及时获得救援。

预防老年人跌倒是一项系统工程，需要老年人自身、家庭、社区以及医疗机构的共同努力。通过增强个人体质、优化居家环境、合理用药、心理调适以及定期评估与干预等措施的综合运用，可以有效降低老年人跌倒的风险，为他们的晚年生活保驾护航。



来源/千库网