

卵巢囊肿的治疗方法

▲四川护理职业学院附属医院 / 四川省第三人民医院 范春梅

卵巢囊肿是卵巢内形成的充满液体或固体的囊状结构。卵巢肿瘤是女性生殖器常见肿瘤，一般在20~50岁女性当中多发，有各种不同的性质和形态，即一侧性或双侧性、囊性或实性、良性或恶性，其中以囊性多见，有一定的恶性比例。生理性囊肿会在几个月经周期后自行消退，病理性囊肿则要对症治疗。

卵巢囊肿的诱发因素

饮食结构因素 现代人工作压力大，吃饭不“香”或者没有规律。长期以往，容易造成身体机能降低，诱发卵巢疾病。在日常生活中如果女性朋友一直保持不良的饮食习惯，会造成卵巢组织出现增生情况，进而引发卵巢囊肿。

生育因素 女性处于妊娠期间时，会分泌孕激素对卵巢进行保护，避免卵巢疾病的发生。但是如果不孕则缺少孕激素以及相关激素的保护，卵巢疾病的发生概率将会大幅度增加。现代女性晚婚晚育情况严重，卵巢囊肿等相关疾病的发生

发生率也逐渐提升，为有效避免卵巢疾病的发生，女性最好在24~29岁之间进行生育。

环境因素 当女性长期处于电离辐射环境中，有抽烟喝酒等不良习惯，在日常生活中喜欢吃高油高脂食物，不喜欢吃瓜果蔬菜，则会导致身体缺少维生素A、维生素C等营养物质，不良的习惯以及恶劣环境都对导致其出现卵巢疾病，因此需要积极改善自身的不良生活习惯，确保营养均衡。

手术因素 妇科疾病手术后可能会诱发卵巢供血障碍，内分泌紊乱，卵泡过度生长而形成囊肿，或由于卵巢与周边组织粘连影响卵泡的排出导致囊肿。

卵巢囊肿相关症状

腹部不适 卵巢囊肿的早期症状就是下腹部部位的不适感，因为肿瘤重量和受到肠道蠕动的影

心肌缺血的护理

▲德阳市第二人民医院 陈晖

心肌缺血是非正常心肌能量代谢的一种疾病，在代谢异常的影响下会造成心脏供血异常减少，这样就造成了心脏不能正常工作，可以简单地讲，心肌缺血是心脏病的一种。导致心肌缺血发生的原因有很多种，所以心肌缺血类型也会有很多种。

心肌缺血也属于心脏病

心肌缺血是心脏病中的一种。受心肌能量代谢影响造成心脏供血量降低，影响心脏正常工作。如果患者疾病严重不及时进行治疗，就极有可能造成患者出现死亡。所以对心肌缺血患者进行科学的护理是极为重要的，常见的护理方法有以下几类：

专科护理 心肌缺血患者的专科护理对改善患者疾病情况来说十分重要。需要根据患者疾病的严重程度，按照医生用药叮嘱正确指导患者服用相关的药物。这样可以有效的预防患者疾病加重情况。同时为患者说明疾病发生机制，护理措施等内容，让患者对疾病有更全面掌握，就可以很大程度上提升患者疾病自护能力。如果患者有心绞痛疾病，需要加强疾病的预防，可以适当服用一些心得安、丹参片等药物。如果患者有事需要外出，既定要记得带好速效救心丸。这样可以在疾病发作后的第一时间得到治疗，很好的保护了自身的生命健康。

体育锻炼 患者要根据病情进行合适的体育锻炼。锻炼选择的环境一定要较为凉快，温度不要过高，因为的高温会加重患者身体负担，心脏负担容易导致患者病情严重。最佳的锻炼时间可以选择清晨或者晚上。锻炼方式需要依据患者喜好进行，比如散步，太极拳，乒乓球，羽毛球等，但要控制患者锻炼的时间，不要太长，防止增加心肌耗氧量，引发心肌缺血发生。

饮食护理 饮食上多叮嘱患者食用新鲜的水果以及蔬菜，多吃一些蛋白质含量高的食物，不要食过于油腻，高糖高盐的食物，这样会造成患者血糖，血压升高不利于患者疾病恢复，摄入的肉制品以瘦肉为主。不同

食物具有不同功效，最好不要挑食，挑食会造成患者营养不良，最好需要为患者补充补血食物，比如红枣，花生，菠菜等食物。

环境因素 需要对患者病房温度进行控制，在天气炎热的时候开空调，温度控制在25℃左右为最佳温度。在天气炎热的时候，护理人员还需要叮嘱患者多喝水，多喝水会缓解天气炎热造成患者血容量不足而引发的心绞痛。如果温度降低需要为患者做好保暖工作，防止温度降低造成心肌收缩，出现缺血严重情况发生。护理人员还需要保证患者有充足的休息时间。

劳逸结合 在患者疾病护理过程中还需要保证患者劳逸结合，不要有患病就需要静养这样的想法，这种想法不全对，在静养的同时好需要进行劳逸结合。长时间的静养会在一定程度上造成患者血管韧性下降，可以适当进行静养。在静养过程中注重劳逸结合对患者恢复有重要帮助。

情绪护理 护理过程中患者很容易因为疾病折磨出现负面情绪，在这种情况下护理人员需要稳定患者情绪，积极与患者进行交流，使用患者容易接受的语言积极开导患者，逐渐改善患者负面情绪。情绪恢复正常血压，血糖，血流就会恢复正常，可以有效预防并发症的发生。

避免便秘 护理过程中护理人员需要做好防便秘措施，因为发生便秘后，患者排便就会过度用力，导致心肌耗氧量急剧增加，很容易发生心绞痛。所以预防便秘对患者疾病恢复有重要作用。措施主要依靠饮食，如饮食护理不能改善便秘可以适当使用药物护理。

控制体重 对患者日常生活中的体重进行控制，因为肥胖同样会加重心脏的负担，而且建议患者少食多餐，不一次性吃过饱食物，防止发生血管痉挛，让患者可以更好的恢复。

心肌缺血对患者身体健康影响巨大，加强对疾病的护理对改善疾病水平十分重要。除此外还需要在生活中积极预防疾病的发生，保护心脏，保证健康。

腹痛 如果患者不存在其他并发症则基本上不会出现疼痛等症状，但是如果患者出现肿瘤破裂、肿瘤感染等情况则会出现突然阵痛感，并且恶性肿瘤会导致患者出现腿部以及腹部疼痛，这类患者多为病情较为严重需要及时就医。

腹内肿物 患者在穿比较紧的衣服或者系腰带的时候发现腹部增大，或者在早晨起床后按压自己腹部能够感觉腹部存在肿物，并且存在腹胀症状，这种症状的出现多为卵巢囊肿。

月经紊乱 卵巢囊肿最为突出的一大症状就是月经紊乱。通常情况下，患者表现为白带增多、腹部肿胀等症状，另外患者会出现月经周期混乱，月经量增多等情况。

卵巢囊肿的治疗方法

如果出现以上相关症状，就要及时前往医院进行

判断，对恶性的卵巢囊肿进行及时的筛查，从而有效提升治愈率。通常较为常用的检查方式包括实验检查、影像检查和体格检查。

通过中医治疗或者西药保守治疗后，患者需要定期进行盆骨和B超检查。在随诊期，患者如果出现囊肿增大、腹水、实质成分需要尽快进行手术治疗。进行手术治疗的目的是消除恶性倾向。对于卵巢囊肿最佳的手术治疗方式是腹腔镜手术，通常患者在35~45岁可以进行囊肿切除，如果患者年龄超过40岁，则可以通过附件切除或者附件+全子宫切除方式进行治疗。如果患者出现特殊的临床特征，例如存在癌症史或者存在癌症家族史、合并妊娠，则需要对卵巢囊肿常规处理方式加以改善。

卵巢囊肿属于女性常见卵巢疾病，对于卵巢囊肿的治疗需要结合患者的绝经状态、年龄，通过影像检查、标志物筛选等方式检查。症状较轻患者可以通过药物进行治疗，病情较为严重的患者则需要通过手术方式进行治疗。

膝关节痛的中医针灸治疗

▲盐源县中医医院 叶建

膝关节是人体结构中非常复杂的关节，膝关节疼痛不仅使人正常活动受到限制，还会引起胀痛、关节僵硬等不适感。在膝关节感到疼痛时，平时的蹲起、上下楼梯等动作都会难以完成，甚至在气温、季节变化时，患者的膝盖部位也会有较多不适。膝关节肿大、关节畸形、关节功能障碍、运动时有摩擦感是膝关节疼痛的主要症状。

中医认为肝肾亏虚、血瘀气滞、风寒湿邪入侵是导致膝关节痛的主要原因，而中医针灸对膝关节痛的治疗有着不可忽视的价值。

引起膝关节痛的原因

中医认为，膝关节痛的产生通常与生活环境、气候、体质有关系。比如患者体质虚弱，气血不足后，风寒湿邪入侵，若不及时将风邪驱赶，风寒湿热之邪则会侵入患者筋骨血脉，发展为膝关节痛。另外，临床上常见的痛风、类风湿、风湿、膝关节感染、膝关节炎等疾病，同样会诱发膝关节痛。中医将膝关节痛分为“淤血型”、“肝肾亏虚型”、“寒湿型”等类型。目前，在中医艾灸、针灸、推拿、中药熏洗、拔罐等治疗方法中，针灸在改善膝关节功能，缓解患者疼痛上的效果非常明显。

中医针灸治疗方法

中医针灸治疗膝关节痛的主要原理就是通过刺激膝关节周围的穴位，帮患者调理气血、除湿化痰、祛除风寒。针灸过程中常见穴位有内关穴、昆仑穴、梁丘穴、鹤顶穴、曲泉穴、膝关穴、犊鼻穴、血海穴、阴陵泉穴、环跳穴等，具体针灸方法，主要体现在以下内容中：

空贴压法 使用边长为4厘米的正方形胶布，包裹一粒磁珠，然后使用特质按压棒、针灸用品按压患侧的小骨空穴，寻找患者压痛点。确定压痛点后，将磁珠放在该位置，根据患者耐受程度轻轻按压磁珠，持续1~2分钟后引导患者活动膝关节。

巨刺法 医生会结合患者膝关节疼痛部位，针刺对侧肘部的天井穴、尺泽穴、曲池穴，

施针方法为提、插、捻、转，留针时间为30分钟，患者膝关节疼痛症状消失、逐渐减轻后方可停止针灸。

内关法 直接取膝关节痛患者患侧的内关穴，针刺进后缓慢的捻针，患者需要在医生针灸过程中，轻轻按压疼痛位置，待疼痛症状减轻后告知医生，医生会留针20分钟后完成本次的针灸。

膏肓穴刺法 选取患者背部的“膏肓穴”，用拇指在该穴位周围按压，确定压痛点后，用针刺该位置皮下，出血后使用拔火罐的方法将淤血排出。

局部刺络法 针灸治疗膝关节痛时，可在膝关节痛的伤患处找到青色的静脉，然后用针灸专用的三棱针刺入，流出如豆样的血后，使用拔火罐，留罐10分钟左右。若膝关节疼痛部位没有青色静脉时，可直接寻找压痛点，然后用针刺方法治疗膝关节痛。

刺血法 患者可采取俯卧位，膝盖下方需要垫上药棉、草纸、塑料纸，医生会使用三棱针刺入膝盖上脉络粗大、怒张的经脉，针刺后让血液流出，待流出的淤血变为淡红色后，用酒精棉球清洁针刺部位。

腹部针刺法 膝关节痛患者通常会在腹部直肌上的第四节有敏感点，所以医生会在患者调整为仰卧位后，用拇指按压的方式找到敏感点，用1.5寸的针灸针刺入，刺入后留针30分钟即可。

膝关节痛日常护理措施

除去针灸治疗外，患者还可通过以下方式缓解关节痛。首先，按摩膝盖。一些患者膝关节痛的主要原因是关节内软组织老化，而通过按摩可促进膝关节血液循环，增加它的柔韧性，继而控制膝关节老化速度，缓解疼痛。其次是保暖。患者在较冷的时候，需要主要膝盖部位的保暖，骑电动车、自行车的人，都需要及时佩戴护膝，穿好保暖裤，才能避免冷空气入侵，减轻膝关节的疼痛感。最后，合理补钙。钙离子具有补充身体所需有机物的作用，可增强患者骨骼，预防骨骼老化，所以膝关节痛患者还应在医生指导下，适当补钙。