

宫颈炎如何做好日常护理

▲ 成都市金堂县第二人民医院 贺美芳

宫颈炎是一种常见的妇科疾病，在育龄期的女性身上具有较高的发病率。对于宫颈炎患者来说，除了积极配合治疗以外，还要做好日常的生活护理。

卫生护理 首先对于宫颈炎患者而言，日常中应做好卫生护理，尤其要讲究性生活卫生。宫颈炎患者应适当控制性生活，要坚决杜绝婚外性生活，更不能在经期进行夫妻生活。尤其是在患有宫颈炎期间，不能进行性生活。应合理安排时间，通过经常运动提高机体的抵抗力。

除了性生活卫生之外，宫颈癌患者也要保证阴道卫生。一般来讲，女性的阴道会自己保持酸碱值的平衡，所以女性尽量不要用清洁剂或者消毒药水清洁阴道，平时只需要用温水冲洗来保持阴道卫生，过度洗刷是非常不卫生的。

此外，宫颈癌患者还要保持外阴清洁，做好生育上的计划，对计划外的妊娠进行

避免，尽量不做人工流产。宫颈癌患者还要尽量穿棉质且通风的内裤，在保证干爽的同时还要勤更换。如果分泌物不是很多的话，就尽量不使用卫生护垫，以免滋生细菌。总之，宫颈炎的日常护理中，卫生护理是非常重要的护理内容。

饮食护理 宫颈炎患者在饮食上也要忌口，如奶油蛋糕、糯米糕团、羊脂等甜腻的食物要少吃。辣椒、洋葱、芥末等都辛辣刺激食物，也要尽量避免。不仅辛辣食物会加重病情，温热食物同样也会刺激病情。其中，酒就属于温热刺激性食物，患者饮酒后会加重湿热，导致病情反复加重。在饮食中还要避免接触海腥河鲜食物，包括海鱼、螃蟹、鲍鱼等，这些都不利于炎症的消退。

宫颈炎患者应多吃对身体有益的食物。滋阴养液的食物对于宫颈炎的护理十分重要，如西瓜、香蕉、葡萄等都对身体

护理具有很重要的作用。最后在饮食的护理上，宫颈炎患者还适合食用能够凉血解毒的食物，如绿豆、黄瓜等。总之，宫颈炎的饮食护理是日常护理中的重要组成部分，必须要对饮食护理重视起来。

生活护理 宫颈炎患者在治疗以后，应定期到医院进行妇科检查，对于异常情况要早发现早治疗。宫颈炎患者在生活中要加强自身的体质锻炼，增强身体免疫力，避免急性盆腔炎的出现。

此外在宫颈炎的生活护理上，具有以下注意事项。

首先，对于月经周期过短或月经期持续时间较长的患者，应该积极地根据医师医嘱进行治疗。此外在进行分娩的时候，应该防止器械损伤宫颈，如果患者在产后发现宫颈裂伤，应该进行及时的缝合。

宫颈炎患者还要在生活中做好避

孕措施，从而降低人工流产的概率，直接减少了人为创伤和细菌感染的机会。如果宫颈炎患者在生活中发现了疑似其他疾病的症状，应及时就医查明病因，在专业医师的指导下进行相关治疗。

在此期间，需要宫颈炎患者保持积极乐观的心态，还要具有健康规律的生活习惯，保持充足睡眠，减少熬夜，在生活中注重劳逸结合，避免过度劳累，争取早日康复。

综上所述，宫颈炎患者在日常护理中，首先需要做好个人卫生护理，包括性生活的控制以及外阴护理等，而且还要勤换内裤。其次宫颈炎患者需要做好饮食护理，在减少刺激性食物摄入的同时，常吃对病情有利的食物。最后宫颈炎患者需要保持健康的生活习惯，做好生活护理，就可以对病情进行极大地控制。

老年性冠心病护理要点

▲ 都江堰市中医医院 尤春



老年性冠心病作为一种常发病症，不仅影响患者生活质量，而且对患者生命安全产生严重威胁，除进行积极治疗外，还要注意老年患者护理工作。保持日常健康生活习惯，有助于患者逐渐恢复健康。老年性冠心病是中老年人多发心血管病，患者多会出现心律失常、心衰、心绞痛等症状。该病发生多与老人自身年龄变化、身体状态影响有关，高血脂、血糖升高都会导致动脉硬化，引起管腔狭窄，导致心脏缺血。不少老年人长期具有不良生活习惯，如吸烟、饮酒，都会造成动脉硬化。有的老年人心态不佳，易怒易躁，生活中容易情绪激动，也容易导致冠心病发生。结合老年性冠心病发生的主要原因，在其日常护理中更需有针对性的预防这些诱因，以确保护理有效性。

药物护理 药物治疗是老年性冠心病得以康复的主要方法，但药物服用中很容易出现各种问题，影响老年患者治疗效果，所以在严格遵从医嘱的同时，还需注意其他因素可能造成的影响。如患者正在服用抗高血压类、抗心衰类或者利尿剂药物时，就需注意限制食盐的摄取；服用心得安药物维持心律活动时，就不能随意停用，容易造成患者突发心律失常或心梗。应结合医生嘱咐，规范使用药物，出现不良反应时及时向医生反应，可换药或加强生活禁忌类因素的控制。

情绪护理 在老年性冠心病中，很多患者是因为情绪暴躁，容易激动导致。医院护理期间，护理人员应随时了解患者情绪变化，对其性格、喜好等方面多注意总结，以治疗性、安慰性、鼓励性关怀患者、支持患者，使其保持愉悦心情。家中日常护理，患者家属应多注意其心情控制，避免出现较大情绪波动，可多与

患者交流，给予其心理支持，保证心情舒畅，如每日到户外参与老年团体活动等，维持健康平稳心态。

饮食护理 老年性冠心病患者饮食需以清淡为主，多食用新鲜水果蔬菜、各类豆制品等，有助于降低血液胆固醇，也可以适当食用如瘦肉、鱼类等富含营养的食物，有助于身体健康恢复，提高免疫能力，但尽量不要食用烤肉或炸肉，并减少油腻或者高脂肪类食物的摄入。饮食量要严格控制，每日3餐按时进行，不宜饮食过饱，维持七八分饱为宜。饮食中可多饮水，可利于身体新陈代谢，以温热白开水为宜，避免浓茶、饮料，严禁饮酒。

运动护理 除急性冠心病患者外，在恢复阶段患者应注意参与一些简单的运动活动，很多年纪较大患者，患病后身体虚弱，可先在床上进行简单的四肢伸展活动，随后可下床在室内来回走动，利于身体血液循环，也能避免长期卧床导致的并发症问题；患者身体恢复良好阶段可到户外进行适当运动，太极拳、散步、中老年保健操等，合理控制体重，都对患者身体恢复有帮助。

生活护理 生活护理涉及患者生活中的多个方面，主要分为以下三类：其一，环境护理，保持室内空气清新、干净整洁、温度适宜，舒适环境更有利于患者病症恢复；其二，睡眠护理，良好睡眠是保证身体健康的关键，睡前可为患者以温水泡脚祛乏，助于睡眠，同时避免患者夜间熬夜或工作，保证规律性、充足性睡眠；其三，注意患者便秘问题，老年患者因心血管病影响更容易出现便秘，所以要注意在生活中饮食、心情、用药等多方面的合理性，避免便秘发生，出现该病症后要及时予以治疗，可以通过便器辅助，以免患者因便秘导致心律失常等问题发生，造成病症突发。

科学认识咳嗽

▲ 遂宁市中医院 黄超群

咳嗽是生活中非常多见的一种病症，是呼吸道异常的最初典型症状。尤其在秋冬季，很多人都会出现咳嗽。咳嗽虽然具有清理呼吸道分泌物、异物的作用，但如果咳嗽一直存在，甚至发展为慢性咳嗽，会影响患者的生活质量，让患者感到非常痛苦。

咳嗽并不可怕 咳嗽如果反复发作，会让人产生厌烦心理，但咳嗽并不可怕。咳嗽是人体呼吸道非常重要的一种防御性反射，通过咳嗽，可以帮助人体清洁呼吸道，将肺部、呼吸道中的异物、分泌物都清理出来。偶尔的咳嗽是比较正常的现象，只是有时候咳嗽是某些疾病的临床表现。

生活中，对于不会咳痰、没有分泌物的咳嗽，常常称之为干咳。患者咳嗽的时候还存在咳痰情况，就被称为湿咳。在咳嗽情况不太严重的时候，可以不予治疗，只有在咳嗽比较严重，且咳嗽时间比较长的时候，需要到正规诊所、甚至医院进行检查、治疗。

引起咳嗽的原因 咳嗽的原因可分为感染、理化因素。其中感染因素主要指人在上呼吸道、气管、支气管、肺部感染的时候，就会出现咳嗽。理化因素是呼吸道受到压迫、阻塞，或者呼吸道管壁被刺激等，都会诱发咳嗽。患有支气管哮喘、变应性鼻炎的患者，会因为过敏而引起咳嗽。

咳嗽的分类 咳嗽的分类比较复杂，医学领域根据患者患病时间，将咳嗽分为急性、慢性、亚急性等类型。

首先，急性咳嗽指患病时间在3周以内。急性咳嗽的原因，主要有急性支气管炎、感冒，但是肺炎、气胸、异物吸入等重症疾病也可能诱发急性咳嗽。

其次，亚急性咳嗽是指患者病程已超过3周，但小于2个月，这类咳嗽产生的原因中，最常见的是上呼吸道、支气管被感染之后，诱发的咳嗽。

最后，慢性咳嗽指咳嗽持续时间≥2个月，且咳嗽情况反复发作。在咳嗽时间过长之后，医生会建议患者拍胸部X线、CT、检查。若在检查之后，发现肺结核、肺癌、慢肺阻这类原发疾病，患者就应该根据自身病情，进行规范治疗。

如果上述检查结果显示正常，还需要进行胃镜、胃食管PH测定、肺功能、支气管激发实验等检查进一步明确病因。慢性咳嗽的常见病因，分别是咳嗽变异性哮喘、上气道咳嗽综合征、胃食管反流、嗜酸性粒细胞性支气管炎等。这些疾病在治疗中，不应给予抗生素治疗，而应进行相关的病因治疗，所以在咳嗽治疗期间，患者不能滥用抗生素。

缓解咳嗽的方法 首先，可以喝柠檬蜂蜜水，含服蜂蜜、咽喉含片、硬糖等。对于吸烟人群，应该戒烟或者暂时性的停止吸烟。其次，若是因为过敏引起的咳嗽，可以避免接触动物毛发、花粉、灰尘等过敏原。同时保持室内空气清新、湿润，若是在咳嗽的时候，出现呼吸困难、喘息、食欲不振、发烧等情况，应及时到医院进行治疗。

如何预防咳嗽 首先需要锻炼身体，增强身体对疾病的抵抗力。秋冬季节出门时，少去人多的地方，出门尽量戴口罩。天气变冷的时候，适当增减衣物，同时保持充足睡眠。此外，避免吃辛辣刺激的食物，饮食应尽量清淡，对于有过敏情况的人，在平时应禁止食用海鲜发物、不接触过敏原，并且保持生活、饮食规律，注意劳逸结合。

