

月经不调的常见治疗方法

▲ 成都宝石花医院 李玥

月经是女性正常的生理现象，一般情况下，女性月经每月固定时间来临一次，这种情况可以从侧面反应女性身体是否属于健康状态，如果出现了月经不调，女性月经的来临就会出现偏差，有时候会一个月来两次月经或者两个月来一次月经，严重影响女性朋友的正常生活和工作，甚至可能会因为月经不调造成女性的生育成问题。

导致女性月经不调的原因

作息不规律 日常生活作息不规律会导致女性月经不调,随着现代社会的快速发展,无论是男性或者女性，都会因为工作的影响导致生活作息不规律，对于经常熬夜的女性而言，会严重影响女性的内分泌系统，导致女性内分泌失调，从而引发女性月经不调。

情绪因素 当女性长期处于抑郁或者焦虑的状态时，大脑的下丘功能会受到严重的损伤，同时女性的卵巢也会受到影响，导致女性内分泌荷尔蒙和排卵出现异常，因此女

性在不良情绪的影响下容易导致月经不调。
过度减肥导致 现在女性为了追求美，因此在日常的生活中经常不吃饭,为了减肥，平时只吃一些水果，但熟不知过度的减肥反而会使身体摄入的蛋白质和脂肪不足，从而严重影响身体内雌激素的分泌，当雌激素分泌过少时，会出现月经量减少或者闭经的现象，从而引起月经不调。

人流手术因素 如果有过多次人流手术导致子宫内膜脱落时,会严重损伤女性子宫，并且难以修复，当子宫受伤时就会造成月经不调以及不孕不育的病症。

妇科疾病因素 当女性患有相关的妇科疾病，如子宫肌瘤或者甲状腺亢进时，会严重影响女性卵巢的功能，导致女性月经量过多或者过少的情况出现，从而影响女性月经规律，导致月经不调。

女性月经不调该如何治疗

保持乐观的精神 对于女性而言，月经

的来临会给女性带来各种负面情绪，但月经不调时，更加会引起女性腹痛腹胀、腰酸背痛以及乳房胀痛等情况，因此导致女性的情绪非常不稳定，在月经不调的期间，女性要保持乐观的精神,不必因为月经不调而紧张，只要保持乐观的精神就会得到改善。

做到膳食平衡 在饮食上，不能过度节食，还需要戒烟戒酒，通过合理的饮食可以有效地改善月经不调，通常多吃瘦肉以及谷类食物，多吃新鲜蔬菜可以及时有效地补充身体所需的营养物质，切记不可使用生冷的食物，日常生活中加强身体锻炼，可以提高身体的免疫力，有助于减少妇科疾病。

注意个人卫生 在生活中，讲究个人卫生，保持生殖器的干净整洁，日常的内裤要以柔软、通风透气的为宜，平时勤洗内衣内裤，同时女性朋友还要注意保暖。

食疗法调理月经不调

黑木耳红枣茶 使用黑木耳 30g，红枣

20 枚，将黑木耳与红枣共同煮汤服用，每天服用 1 次，可以有效的调理月经，这是因为黑木耳和红枣汤具有补中益气，养血止血的功效。

浓茶红糖 取适量的茶叶和红糖，用水煮浓茶一碗，祛渣后将红糖放入浓茶中融化，每天服用 1 次，可以调理月经，对于经量过多的患者效果最好。

山楂红花酒 取山楂 30g，红花 15g 以及白酒 250g，随后将山楂和红花放入白酒中浸泡 1 周时间，每次服用 2 次，每次服用 40g，也可根据实际情况，确保患者不醉为宜，可以有效的改善患者的经少、腹痛等月经不调引起的病症。

对于女性月经不调的治疗，只要在日常的生活中保持良好的生活习惯、愉悦地心情以及个人卫生，慢慢调理就会地到改善。如果患者的月经不调比较严重，应及时去医院就诊，按照医生的指导用药，可以尽早治疗月经不调。

突发骨折的急救方法

▲ 龙泉驿区龙泉航天卫生服务中心 张京建

突发性的骨折，如果处理不当，不仅不能帮助到患者,还会留下严重的后遗症。对于患者突发骨折，如果离医院较近，应及时送医就诊；当离医院较远时，首先要自行进行简单处理,防止病情进一步加重，造成不可挽救的后果。

骨折急救的常见方法

骨折伤口止血 对于开放性伤口，要立即拨打急救电话，一般是 15min 范围，可以得到 120 救治或医务人员救治。如果出血量比较大的情况，在救护赶来之前先及时进行止血处理，可以根据伤口情况，用毛巾、帕子或者是衣物进行加压包扎，尽快要达到无菌包扎环境，但是止血速度也要快，以防流血过多，然后再进行暂时的固定。特殊情况，还必须要要求在止血 1h 之后要解开止血带，防止长时间的血流不通而造成血性坏死。虽然说骨折的自救有一定的困难，但还是要努力将自身的伤害降到最低。

对病人进行伤口处理 开放性的骨折伤口不仅要进行止血，而且还要用纱布或者是酒精对伤口进行消毒处理，以免伤口出现感染情况。如果伤口表面有异物，要第一时间进行处理，但是如异物处于身体内则不要轻易的处理，而是要立即送医就诊，如果自行盲目处理，可能会出现二次伤害，影响整个伤口的进一步恶化。如果家里有准备急救药品的，可以对病人伤口先进行消毒处理,然后再进行固定和包扎。同时，自己也不要盲目上药，如果自己是非专业性的医护人员，可以自行先包扎止血，以及对伤口进行暂时固定，但是不要胡乱上药，加重对伤口的二次伤害。

对骨折病人进行伤口固定 对骨折病人进行现场急救时，首先要用正确的方法进行断肢处理，这样可以减少病人的疼痛感，同时还可以避免其他组织的损伤，也

还能方便搬运病人。急救式的伤口固定是暂时的，用于控制病情。因此，急救固定和包扎主要是要求简单有效，没有过高的技术要求。对于开放性的骨折病人，伤口可能有骨头外露的情况，所以更不能进行复位处理，而是简单的进行原位包扎固定就行。急救固定和包扎可以采取就地取材的方式，比如木棍、椅子或者是纸箱等都可以作为固定材料，固定好骨折的上下两个关节位，使其不要移动。如果实在找不到固定的硬物，也可以将衣服或者是布条撕成条状固定在病患者身上，使其骨折位固定不会移动即可。

对骨折病人进行转运 在意外情况下,对病人进行了一系列的急救措施之后，还应该将病人快速、安全地转移到医院进行全面性的治疗。在对病人进行转运的过程中，动作幅度不能过大，以免造成外在伤口的二次伤害，同时也要减少病人的疼痛感。切忌，不能因为伤口小或者是自行已经进行抢救，就拒绝去医院，对于一些内在的身体伤害，我们日常的急救措施是没有办法挽救的，还是必须要去医院做一个全面性的检查。

总之，出现意外情况时，首先不要慌乱，要保持冷静有序的头脑，并第一时间对伤口进行急救处理。其次，也要提醒人们，家里面要常备一些急救药物，比如消毒药品、绷带以及止血药品等等，这些都是基本常识，在发生意外之后能起到很大的作用。与此同时，自身和家属，尤其是家里有小孩和老人的，一定要掌握一些急救知识和操作方式，这样才能在出现意外之后进行及时有效的处理，避免错过最为宝贵的抢救时间。对于不同的骨折患者有不同的自救方式，因此患者在开展自救之前，首先要了解一些自身的骨折情况，进行简单处理后,等到专业救护人员的到来。

产后尿失禁的护理方法

▲ 成都市新都区妇幼保健院 张一瑾

产后尿失禁的症状

产后尿失禁一般可分为 3 种类型，即紧迫性尿失禁、压力性尿失禁及混合性尿失禁。

急迫性尿失禁 产妇有强烈的尿意，在还未到达厕所前尿液就会不由自主的排除，当产妇听见流水声或者即使喝水较少，尿液也会不由自主的漏出。

压力性尿失禁 压力性尿失禁是产后妈妈最为常见的，通常表现为，在做某些动作或运动，比如行走、大笑、打喷嚏等，尿液就会不由自主的漏出，压力尿失禁主要分为轻度、中度以及重度 3 种程度；轻度尿失禁一般表现为，日常的活动不会引起漏尿，夜间也不会有尿失禁现象，只有在腹内突然增压的情况下，才会偶尔发生尿失禁；中度尿失禁在产妇站立活动的过程中就会频繁的尿失禁，需要用尿布垫；重度尿失禁是指产妇不论使用何种体位，都会引发尿失禁，这严重影响到新妈妈的生活，需要及时进行处理。

混合性尿失禁 即同时合并急迫性尿失禁和压力性尿失禁。

产后尿失禁的护理办法

物理治疗 产后尿失禁的物理治疗方法，首选凯格尔运动。凯格尔运动是训练骨盆底肌肉的收缩运动，可以通过反复训练加强女性骨盆地肌肉的功能,从而能改善女性产后尿失禁的问题。在医生的建议之下，练习凯格尔运动最多可以在 3 个月内就改善产后尿失禁的问题；如果产妇在训练 3 个月之后尿失禁的情况都没有改善，就需要采取其他治疗手段。

手术治疗 当产妇在 3 个月的凯格尔训练没有改善尿失禁的情况下，可以考虑去医院进行手术治疗。在手术之前，医生会对产妇进行检测，对尿失禁的类型以及程度进行评估，再根据产妇的实际情况采用合理的手术方式。常用的手术是将盆底加一个吊带，改善尿道括约肌的收缩能力和盆底肌力。

产后尿失禁是怀孕和生产带来的副作用之一，是指女性在大笑、打喷嚏、咳嗽等其他运动时不受控制的漏尿，如果女性在孕期或者生完宝宝之后还会有这方面的问题，不用过于担心，这是一种普遍的现象，通常这种现象是暂时的,通过及时的护理便可以恢复。

产后尿失禁产生的原因

产妇之所以在生产之后出现尿失禁，是因为在怀孕期子宫增大，腹部压力增加，以及在怀孕期孕激素的分泌等因素，使得盆底肌肉变得松弛，在加上在分娩的过程中，盆底肌肉会有一定程度的损伤，所以产妇在产后就有可能出现尿失禁的症状。

有部分孕妇在怀孕的晚期就会出现尿失禁的症状，此时，新妈妈们不要过分担心，大多数人的情况并不是很严重，约有 1/3 的产妇会恢复自然，在过了 6~8 周的产褥期之后，情况就会慢慢的改善。多数产妇在分娩之后的 6~8 周内，尿失禁的情况就会恢复正常。所以，在产后 40d 之后，应该及时到医院评估自己的盆底肌肉的肌力情况。

导致盆底功能障碍的病因

女性的盆底肌，就如同吊床一样支持着膀胱、子宫、直肠等盆腔脏器，尿失禁就是盆底功能障碍的主要症状之一，引发盆底功能障碍的因素有很多：(1) 女性在妊娠时子宫增大，由于重力因素，造成盆底的慢性牵拉，会造成盆底肌不同程度的损伤；(2) 女生在妊娠期由于激素水平发生变化，会影响到盆底结缔组织的异常代谢导致盆底支持结构减弱；(3) 产妇在分娩的过程中，由于盆底受到胎盘的挤压，盆底肌肉会高度扩张，使得盆底结缔组织间连接发生分离等变化，从而引起产妇尿失禁；(4) 产妇难产以及器械助产导致盆地及尿道周围组织的损伤，会使得尿道闭合压下降，从而引发产妇尿失禁。