



科学认识卵巢囊肿

▲ 阆中市人民医院 杨森梦

在临床妇科病中，卵巢囊肿是一种常见的疾病。女性朋友在各个年龄段都有可能患上卵巢囊肿，患此病的女性多为20~50岁。

卵巢囊肿的常见症状

下腹不适感 卵巢囊肿会使患者的下腹部感觉到不适，卵巢囊肿在女性的盆腔内移动就会牵扯到女性的骨盆韧带，患者由于囊肿的移动就会觉得下腹部出现下坠的感觉。

月经不调 大部分患有卵巢囊肿的患者会出现小腹部的不适，女性会出现白带增多、色黄。

此外，患有卵巢囊肿的患者会出现月经不调，主要表现为月经周期不规律并且由于囊肿的刺激使得月经量增多。

腹部肿块 患有卵巢囊肿的患者最常见的一个现象就是会出现腹部的肿块。患者的小腹内会出现一个无痛但是比较坚硬

的肿块，肿块最大的特点就是可动性，肿块也可能会从盆腔移动到腹腔，在性交时有可能也会出现疼痛。

压迫症状 卵巢囊肿有可能会压迫到患者的横膈，就会使患者出现呼吸困难的症状；有部分卵巢囊肿的患者会因为一侧或者双侧胸腔积液的影响出现呼吸困难。

阴道出血 患有恶性卵巢囊肿的患者的阴道会出现出血的症状，一些功能性的肿瘤可能会出现不规则的阴道流血，或者在绝经后出血。在卵巢囊肿影响到内分泌功能后，女性就会出现不规则的阴道出现，一些比较严重的患者甚至会持续性的阴道出血。

腹部剧痛 卵巢囊肿的患者有时候还会出现腹部的剧痛，腹部剧痛往往是囊肿蒂发生扭转导致，也有可能是出血或者感染导致，一旦患者出现腹部剧痛需要去医院及时就诊。

卵巢囊肿的常见病因

内分泌因素 内分泌因素是引发女性患上卵巢囊肿的主要原因之一，卵巢的主要功能是为女性体内分泌雌孕激素以及排卵，卵巢囊肿常常发生在女性的生育年龄。此外，未生育的女性、初潮早以及绝经晚也与卵巢囊肿的发生有着密切的关系。

不良生活及睡眠习惯 长期熬夜、心理压力较大，这些因素都会导致女性的身体代谢机能下降，女性患者就会出现卵巢部分细胞的异常增生，并且有可能会发展为卵巢囊肿。

饮食结构不合理 部分女性患者的卵巢囊肿是由于膳食结构不合理所导致的，维生素D等微量元素的缺乏、长期吸烟等环境因素也会间接的引发卵巢囊肿。

激素类药物 有的女性长时间食用含有激素类的食品，或者滥用减肥药等，这些也有可能会导致女性患上卵巢囊肿。

卵巢囊肿的护理方法

(1) 患者在月经期间，需要禁止一切的重体力劳动，在月经期间也禁止同房，需要调整好月经期间的情绪，不要生闷气，情绪不稳的会导致内分泌失调，进而引发卵巢囊肿。

(2) 患者在出现了下腹部的绞痛时，需要采取手术治疗或者保守治疗。

(3) 如果患者出现了子宫内膜异位症，卵巢巧克力囊肿大于6厘米以上的患者，在月经期间需要保持情绪的稳定，要避免过度的劳累。这是因为一旦囊肿内张力突然升高，就会导致患者的囊壁破裂，就会形成急腹症。

(4) 女性患者在日常生活中需要保持积极乐观的心态，这样可以有利于疾病痊愈并增加患者的免疫力。此外，患者在平时也要多保暖。

高血压的护理方法

▲ 成都市郫都区中医医院 李代蓉

高血压是一种常见疾病，导致高血压出现的因素较多，大部分患者均是在家中发病，所以我们应掌握较多有关高血压的护理小知识，以避免疾病对身体健康造成进一步威胁。

高血压的病因和症状

针对早期高血压患者，部分症状难以被发现。高血压患者无症状，并不能说明对患者无危害性，其会对患者脑、心、肾等器官造成威胁，针对大多数青壮年高血压患者来说，约有一半患者是没有任何症状的，部分患者偶尔会出现头痛、头晕等一系列不典型的症状，虽然有这些症状出现，但是很多人却不知道自身已经患病，再加上每日身体劳累，会出现病情恶化的情况。而针对晚期高血压患者来说，其肾功能、心功能会造成严重损害，甚至严重者会引起心梗、中风，并会产生死亡、残疾等一系列后果。

高血压症状出现的患者多数会自觉到医院就诊，积极配合医生治疗，但是没有症状的患者，治疗依从性低。事实上，高血压的危害性并不在于是否有临床症状出现，而是在于血压波动情况，若是高血压未能及时得到有效控制，会对患者身体健康造成严重威胁，使得高血压危害性增大，长时间处在高压的状态下，会对患者的肾、脑、心等造成威胁，进而使患者引起心力衰竭、脑出血、肾衰竭等严重的并发症，从而对患者的身体健康造成严重威胁，甚至危及生命。因此，对于高血压患者来说，应重视护理干预，避免疾病进一步发展。

高血压的护理措施

饮食护理 对于高血压患者来说，应确保以清淡饮食为主，合理搭配饮食，避免偏食，所进食的食欲避免过于油腻，控制动物脂肪摄入，日常应多吃新鲜的蔬菜。

保持心情愉悦 良好心态是保持健康

身体的关键，对于高血压患者来说，情绪过于紧张或者受到不良情绪刺激会使血压明显上升，甚至有危险出现。

合理运动 对于高血压患者来说，应适当运动，例如：坚持打太极、散步，对于女性患者来说，可以采用做健美操等方式锻炼身体，适当参与运动锻炼可将患者的抵抗力提升，增长血液循环，加快新陈代谢。

避免发生便秘 对于高血压患者来说应做好便秘的预防，由于一旦发生便秘，极易使血压快速上升，进而使血管、心脏负担增加，部分心脏猝死患者，疾病复发也是由于便秘而导致的。

确保睡眠良好 对于高血压患者来说，应确保睡眠时间与质量，若是睡眠质量不佳会引起血压上升。所以，高血压患者不可熬夜，应确保睡眠时间在八个小时左右，若有失眠症状出现，应及时纠正。

坚持用药 若是被确诊为高血压，同时已经服药，就不能随意更换与停止用药，即使需要更换降压药，也应在医生指导下进行，这是因为突然换药或者停药均会导致血压异常波动，甚至为生命健康造成威胁。

定期做血压测量 对于高血压患者来说，应在家中备有血压计，护理人员应指导患者血压计正确使用方法，告知患者若是血压水平高于150mmHg，应一天测量一次血压，若是血压水平较为稳定，应每周测量一次血压。

大部分高血压患者来说，并无典型的临床症状，所以一旦出现不适感，应及时到医院就诊。针对于健康群体来说，在任何体检过程中，若是有血压上升的情况，应高度重视，让医生判断其身体情况。另外对于高血压患者来说，应在重视治疗的同时，增强对护理干预的重视，从而确保患者病情可以得到有效控制。

科学认识艾滋病

▲ 凉山彝族自治州第一人民医院 刘洁

艾滋病是一种由HIV病毒感染引起的人体免疫功能缺陷疾病，目前并没有完全治愈的办法，只能通过药物延缓病情的不断恶化。艾滋病的可怕之处在于对于我们身体免疫系统的破坏，艾滋病后期人体的各项器官基本衰竭直至死亡。HIV的狡猾之处在于只是感染状态的话没有任何的表现特征，一旦发展为艾滋病，病人将毫无还手之力，因此我们在日常生活中一定要保持个人的良好生活习惯。

艾滋病的感染途径

艾滋病的传染性极强，一般分为三种传播途径，即性传播、母婴传播、血液传播，以下详细来讨论具体的传播途径：

性传播 是最常见的艾滋病传播感染方式，而性传播的方式一般分为三种，即精液、直肠分泌液与阴道分泌液。在发生性行为时，往往会接触到人体的直肠、阴道与口腔等部位，进而引发病毒的感染。其次在性活动时，由于性交部位的摩擦，有一定的可能会导致生殖器黏膜的些微破损，这时候病毒会通过破损部位趁虚而入，进入对方的身体，而且直肠的肠壁比阴道处更容易被磨损，因此肛交比普通性交危险性更大。

据可靠的社会调查显示，在所有的艾滋病病人中通过异性性行为感染的人数占70%左右，同性性行为感染的艾滋病病人占20%左右。

母婴传播 又称围产期传播，已经感染艾滋病的孕妇通过妊娠传播，在分娩时通过产道传播，在母亲没有察觉到自身感染HIV的情况下对孩子进行哺乳，也会将病毒传染给自己的子，艾滋病毒可存在于乳汁之中。

血液传播 血液传播是艾滋病感染最直接的途径。比如将被艾滋病毒污染的血液注入人体即可感染艾滋病毒；艾滋病人使用

过的注射器或者针灸针等物再对其他人进行注射时也可引发艾滋病的传染，另外像其他可刺破人体皮肤的医疗器械如外科手术器械与接生器械等都可作为传播艾滋病毒的媒介。

另外引起血液传播的还包括理发、纹身、刮胡所用的刀具；打架斗殴引起的血液混合；医护人员在救治艾滋病病人破损皮肤时的接触，这些也可引发感染。

艾滋病的预防感染措施

首先是要规范性行为 在日常生活中要做到洁身自好，不卖淫嫖娼，不乱交滥交，纵使要性交，也应当戴上安全套，采取一定的保护措施，能起到一定的保护与预防的作用。

严防血液传播 拒绝毒品，不与其他人一起使用注射器，避免因一时之快而后悔终生；在就医时严格检查所用医疗器材是否经过严格的消毒处理；保管好自己的刮胡刀、牙刷等私人物品，不外借与不借用他人相关物品；在生活中养成良好的生活习惯，不与其他人有血液的接触，切断艾滋病的传播途径。

孕妇要及时检查 避免因为自身的原因而害了孩子，如果检查出了艾滋病，要在医生的指导下进行后续的治疗工作。

现在很多人谈到艾滋病就勃然变色，对其充满了恐惧，其实我们没必要过分的去惧怕它，艾滋病没有想象的可怕，只要我们从心理上重视它，在上文谈到的三种传播途径上切断其来源，它并不能对我们起到实质性的伤害。还有很重要的一点，如果有人真的不幸感染了艾滋病，只要在72小时内阻断其传播，就可以有一定的几率避免受到艾滋病的伤害。只要我们在日常生活中洁身自好，养成良好的生活习惯，重视艾滋病毒的传播，那艾滋病毒就伤害不了我们自身。