

痛经的科学护理

▲ 四川护理职业学院附属医院（四川省第三人民医院） 李昕

随着现代生活节奏的加快，人们生活作息不规律、饮食无节制等问题十分常见，随之而来则是越来越多的女性出现痛经的状况，这已经成为女性月经期最为烦恼的问题。

女性子宫内膜会出现周期性脱落出血，即为月经，在这一过程中身体会释放出一种叫做前列腺素的物质，其可以促进子宫平滑收缩，使得经血顺利排出体外。正常人月经期是不会感觉到明显疼痛的，但当前列腺素过多分泌时，就会导致子宫收缩不协调，使得女性出现下腹部疼痛症状，导致痛经。这种情况一般会持续2-3天，同时伴随着身体乏力、四肢酸痛、胃部不适等症状，依据个人体质的不同，严重程度也会有明显区别，轻微的痛经并不会影响到人们的正常工作、生活，而严重的痛经则需要进行卧床休息，并服用止痛药物进行镇痛，让女性在月经期间饱受痛苦。

痛经的分类和病因

原发性痛经 原发性痛经是最为常见的痛

经类型，在痛经患者中约有90%的人是原发性痛经，此种类型的痛经患者生殖器无器质性病变，多见于青春期，一般是在月经初潮后的1-2年发病，其患病原因主要与以下因素有关：

心理状态：在日常生活中经常处于一种情绪低落的状态，不能良好进行自我情绪调节，负面情绪会对人们的身体造成损害，这是引起痛经的主要原因。

体质因素：体质不佳、对于疼痛承受能力不强的人群会对于外界的变化更为敏感，更容易受到刺激。

内膜管型脱落：在月经期间子宫内膜出现大片脱落的情况，在排出身体时其阻塞在宫口位置，不能顺畅排出，使得子宫出现痉挛型收缩，从而引发痛经，这种情况在膜样物排出身体后即会消失。

继发性痛经 继发性痛经是盆腔器质性疾病，其主要与子宫肌瘤、盆腔炎症、先天性子宫畸形、子宫腺肌病、盆腔静脉曲张综合

征等疾病有关。

痛经护理方法

注重生活规律 女性在日常生活中应做好妇科清洁工作，在经期女性身体免疫力降低，更容易受到外界细菌、病毒的感染，因此应特别注意经期卫生，保持贴身衣物的干燥整洁，选择一些宽松的衣物，减少与身体间的摩擦，避免出现接触性皮肤病。在此期间应特别注意不可以发生性生活，定时更换卫生棉，保持皮肤干净清爽。养成良好的生活习惯，保持充足的睡眠，每天睡眠应在8小时以上，在此期间不可以过于劳累，否则会加重痛经症状，同时可以进行一些适当的运动，如慢跑、瑜伽等方式来增强身体免疫力，放松肌肉以及神经但应控制运动的强度，在身体可接受范围内。

饮食干预 在月经前一周时间，我们可以选择一些易于消化的食物，并补充蛋白质、维生素等物质，来保证身体营养状态，饮食应尽量清淡，避免辛辣、生冷等刺激性强的

食物，对于浓茶应减少饮用，其容易导致便秘，从而使得盆腔出血，疼痛感加剧，可以适量增加酸性食物摄入，可以对痛经起到一定的缓解作用。

身体保暖 在月经期间应注意身体的保暖，避免感冒，尤其腹部以及下半身，若受凉可能导致宫寒，导致身体出现痛经、肢体冰凉等病症，对身体形成损伤。可以使用热水袋来保持身体温度，将其放置在腹部，来促进身体的血液循环，同时饮用热水也可以达到缓解疼痛的作用，每天睡前可以饮用一杯热牛奶，来减轻身体的不适感，促进睡眠。

调节心情 心理状态不佳是导致痛经的原因之一，因此应学会调节情绪，许多人会因为痛经而出现焦虑、烦躁等负面情绪，并且易怒、不能控制自己的情绪，这种状态会形成恶性循环，导致月经不正常，因此情绪调节特别重要，在心情不佳时应选择一些感兴趣的事情，去认真完成，来分散对痛经注意力，让自己可以保持一个良好的心情。

青光眼的治疗方法

▲ 自贡市第一人民医院 陈娟

青光眼是当前较为普遍的一种疾病，会给患者的身体健康与日常生活带来一定的影响。青光眼是指一组进行性视神经损害、最终影响视力的疾病统称，和病理性的眼压升高有直接关系。青光眼是一种不可逆致盲眼病，也是世界上第二大导致失明的疾病，目前我国青光眼患者人数不断增多，其中四十岁以上的人群患青光眼的几率高达3.05%，在世界上居于首位。青光眼主要包括原发性青光眼、继发性青光眼以及发育性青光眼这三种类型，其中原发性青光眼又包括开角型青光眼以及闭角型青光眼。

青光眼的分类

青光眼致盲主要是由视神经受损造成的，而视神经受损又是眼内压升高造成的。不同类型青光眼是由不同原因造成的：

原发性青光眼 其中开角型青光眼患者的前房角外观是正常且开放的，但是小梁网处房水排出系统出现了病变，加大了房水流出的阻力，导致眼内压升高，继而造成青光眼。而闭角型青光眼患者的眼球解剖结构存在异常，大多都是前房比较浅，角膜比较小，晶状体比较厚且位置比较靠前，这就导致晶状体表面与虹膜紧贴的面积加大，导致本身就比较狭窄的房角出现关闭堵塞的情况，这样一旦出现用眼过度等情况就会诱发青光眼。

继发性青光眼 继发性青光眼主要是由全身疾病、眼外伤、用药不合理等因素造成的。

发育性青光眼 在胚胎期和发育期当中，如果眼球的房角组织发育异常的话就可能会导致青光眼。此外，高眼压症者、六十岁以上的老人、存在遗传史者、近视或远视度数较大的人等患青光眼的几率相对较大。

青光眼的常见症状

不同类型青光眼的症状不同。首先，原发性开角型青光眼患者在患病早期没有明显症状，但是随着病情的加重，患者会出现头

痛、眼胀以及视力模糊等情况。在病情晚期，患者会出现视野缩小、夜盲以及行动不便等症状，但大多数患者的中心视力较好。其次，原发性闭角型青光眼患者在患病早期也没有明显症状，但当虹膜堵塞房角之后，患者就会出现头痛、眼胀、视物蒙雾等症状。之后，患者可能会出现眼部轻微酸胀以及恶心呕吐、视力急剧下降等症状。此外，发育性青光眼会导致儿童的两眼大小不一致、导致少年的视力下降。

青光眼的治疗方法

青光眼的治疗方式有很多种，主要包括药物治疗、手术治疗等。

药物治疗 青光眼患者需要按照医嘱使用药物。常用的药物有减少房水生成的药物、增加房水流出量的药物以及复方固定制剂等滴眼液，其中能够减少房水生成的药物有β肾上腺素受体阻滞剂、碳酸酐酶抑制剂、α肾上腺素受体激动剂，而可以增加房水流量的药物有拟胆碱作用药物、前列腺素衍生物。如果滴眼液无法控制眼压的话，需要利用高渗脱水剂、碳酸酐酶抑制剂等全身应用的降眼压药进行治疗。

急性期治疗 如果原发性闭角型青光眼患者出现急性发作的话需要及时进行治疗，利用眼局部频滴缩瞳剂、皮质类固醇等药物进行治疗，也可以利用前房穿刺术缓解眼压。

手术治疗 手术治疗方式主要包括激光与眼外引流手术。其中激光适用于各种类型的青光眼患者，主要包括激光周边虹膜切除术、激光周边虹膜成形术、激光小梁成形术以及睫状体光凝术。激光手术具有操作简单、安全性强、术后恢复快等特点，应用范围较为广泛。眼外引流的过滤性手术是较为常用的手术方式，主要包括引流装置植入术、小梁切除术以及非穿透性深层巩膜切除手术等。

其他治疗方式 除了药物、手术等常规治疗方式，视神经保护治疗、干细胞治疗等方式也可以有效降低眼压，控制病情发展。

甲状腺的常见检查方式

▲ 西昌市人民医院 林红

甲状腺是人体中极为重要的内分泌腺体，其主要作用是帮助人们调节自身的内分泌情况，让人的身体机能以及各器官之间可以正常生长、代谢以及发育。如果甲状腺疾病发生，甲状腺的功能就会受到影响，严重情况下发生甲状腺功能改变，或亢进或者低下。如果甲状腺出现亢进，患者就会明显地感受到出汗、心悸、爱发脾气等。如果甲状腺功能出现低下，患者就会出现淡漠、水肿等情况。

甲状腺疾病的类型

甲状腺疾病在临床中主要分为两种。一是弥漫性病变，这种疾病的情况往往是属于良性疾病，需要通过超声检查以及化验检查确定到底是哪种类型的疾病，等到确诊后，再由分泌科室的医生进行合理用药指导，接收疾病的治疗。

二是占位性病变，这样的病变主要就是临床中的甲状腺结节，甲状腺结节有一部分属于真正的占位，有很少为恶性占位，通常较少，往往良性情况占比较多，但是疾病也是需要先进行诊断后，再进行疾病的确诊，根据疾病的情况进行对症的治疗。

一般对于甲状腺疾病主要使用的检查方式为彩超检查。彩超检查可以很好的检查甲状腺结，且准确率高达80%，并且对于检查过程中甲状腺疾病情况，也可以很好地诊断，可以检验出甲状腺疾病是良性的还是恶性的。剩下的20%尽管不能很好地确定其良性还是恶性，但是同样也不需要担心。针对这样情况，可以使用超声引导，将甲状腺疾病发生位置取出一块组织，进行病理学检验，通过病理检验，就可以很好地判断甲状腺疾病是良性还是恶性的了。

甲状腺肿瘤是常见的甲状腺疾病，也是极为常见的乳头状癌，疾病的恶性情况较低，该种疾病往往通过颈部淋巴结转移。如果疾病发现的时间较早，经过临床彩超检查可以很好地诊断并且治疗，且能够很好治愈，但

如果是疾病发生，患者不重视，就可能导致疾病恶化，直至疾病晚期。甲状腺瘤会转移至肺部、骨部以及全身，严重影响患者的身体健康以及生命安全。为此，及时进行甲状腺超声检查是极为重要的。

甲状腺疾病常用的检查方法

甲状腺功能化验 此检查方法主要需要检查三碘甲酰原氨酸、四碘甲酰原氨酸、游离三碘甲酰原氨酸、游离四碘甲酰原氨酸、促甲状腺激素等。脑垂体分泌促甲状腺激素，可以刺激甲状腺分泌甲状腺素，实行反馈调节。

核素扫描 核素扫描检查甲状腺疾病，利用放射性碘的同位素扫描来判断患者甲状腺结节大小。同位素扫描检查的结果往往包含高功能性、功能性、温结节以及无功能性结节。甲状腺癌的发生率较低，同时高功能结节的发生情况也很低。

CT检查 CT检查是较为常见的疾病检查方式，具有一定普遍性、通用性。通过CT检查可以很好的显示甲状腺疾病发生的位置、大小、数量、结节是否钙化，以及疾病与其他器官之间的关联。同时还可以很好地检查出颈部淋巴结肿大的情况，可以为后期的甲状腺疾病治疗提供科学的数据支持。

超声检查 我国影像学检查技术水平逐渐提升，使超声检查逐渐得以广泛使用。利用超声检查可以对甲状腺病变早期情况进行科学检查，很好地检验出疾病的发生是良性还是恶性。超声下可疑恶变指征包括：低回声结节、为钙化灶、丰富的流血信号、边界模糊、结节纵横直径≥1cm等。

针吸涂片细胞学检查 这种疾病的检查方法主要包括细针穿刺活检以及粗针穿刺活检。前者主要是利用细胞学对疾病进行检查以及诊断。后者则是利用组织学检查。如果在使用B超检查过程中发现不确定恶变甲状腺结节，就可以使用这种方法进行检查。而且疾病的检出符合率较高。