

# 不孕不育症的防治方法

▲凉山州中西医结合医院 黄俊



随着社会的发展，人们生活方式与饮食习惯也发生了改变。部分女性因一些不健康的生活方式导致患上了不孕不育症。随着年龄的不断增长，女性朋友们的卵巢功能也逐渐表现出衰退情况。因此，女性朋友们需要养成良好的生活习惯，有效延缓卵子老化。

**注意自我保护** 如果女性朋友们从事着辐射暴露，或是某些需要有毒物质接触等较为特殊性质的工作，需要做好日常的防护工作，做好自我保护，将不孕因素减少到最低限度。此外，需要养成良好的生活习惯，尽量不长期穿着紧身衣物，避免频繁洗热水浴。应参与体育锻炼，增强自身身体素质。

**讲究经期卫生** 月经期间的个人卫生需

要注意，不然很容易引起月经不调、痛经、阴道炎、宫颈炎、附件炎、子宫内膜炎、盆腔炎等相关妇科疾病。女性朋友们受到这些病症困扰的情况下，常常会影响自身的心理状态。女性朋友需要保持乐观心态，并注意调整生活方式，养成良好健康生活习惯，合理饮食，减少熬夜，避免疲劳，避免着凉。同时勤换内衣内裤，定时更换卫生巾。

**月经初潮注意事项** 女孩子通常会在14岁左右时迎来初次月经，这是一种象征着生殖系统逐渐成熟的正常生理现象，不需要大惊小怪。但由于生理知识的缺乏，部分女孩子觉得很害羞，从而产生了一定思想包袱，甚至食不下、卧不眠。长此以往，身体情况也会受到影响。中医将这种情况称为“气滞血瘀”，为以后引发不孕埋下了潜在风险。所以，从月经初潮时，就要做好防止不孕不育的准备了。此时年龄尚小，需正确了解生理知识与处理办法，保持稳定情绪，养成良好生活习惯。

**月经不调早注意** 月经不调一般是指月

经的周期、颜色、量变化显著，痛经、闭经、崩漏等情况的发生。然而上述情况的发生会在一定程度上影响女性的受孕情况。因此，月经不调就是你的身体在向你发出一种需要调节的信号。对于相关病症，需要尽早发现，尽早治疗，争取治愈避免留有后患。可以采取中医方式治疗，对身体损伤较小，且效果明显。

**减少人流手术** 女性朋友们如果需要做人流手术，那么一定要重视手术的质量。部分女性由于手术安全问题不过关，而出现生殖、发烧、子宫内膜炎、附件炎等相关疾病，进而导致不孕。而且人流手术本身就会对生殖系统产生一定损伤，从而对日后生育产生影响。

**月经迟来需注意** 部分女孩子的月经初潮到来时间较晚，甚至可能在18~20岁才见月经，而且会存在量少、色淡、质稀。每月月经情况均不理想，直至完毕或出现其他相关疾病。生殖系统功能的下降会在一定程度上影响受孕情况。因此，月经迟来的女性更要认真进行锻炼，并适当通过药物进行辅

助条例，也是预防不孕的主要措施之一。

**不孕不育的治疗方法** 治疗原则应是注意增强体质以增进健康，纠正贫血和营养不良状态，积极治疗各种内科疾病，针对检查结果作相应治疗。临床上常见的原因是排卵功能异常，这种情况需要找出原因对症下药，以刺激排卵的药物诱发排卵。还有一部分原因是子宫、输卵管及盆腔的因素，需要分类来进行治疗，子宫解剖结构异常可用手术矫治，持续性子宫内膜炎可给予抗生素治疗，子宫内膜异常增生可用子宫扩张及刮除术去除异常增生的组织。子宫内膜异位症可以手术、药物或两者并用的方式治疗，输卵管阻塞可以输卵管通气试验治疗或显微手术矫治。子宫颈黏液分泌不佳可以小剂量雄激素改善分泌情形。

总的来说，导致不孕不育症的情况很复杂，除去自身因素外，与周围的环境有着十分密切的关系，这需要患者进行全方位的排查，找准病因后再进行针对性的治疗。随着技术的发展，目前治疗效果也越来越好。

## 结核病的预防方法

▲凉山彝族自治州第一人民医院 胥富波

结核病是一种常见并可致命的传染病，由分枝杆菌又称结核杆菌导致。结核通常感染并破坏肺以及淋巴系统，但其它器官如脑、中枢神经系统、循环系统、泌尿系统、骨骼、关节、甚至皮肤亦可受感染。

当患有肺结核或喉咙结核的患者咳嗽、说话、大笑、唱歌或打喷嚏时，结核菌细菌就会通过空气传播。患结核病的病人附近的任何人都可能将结核病细菌吸入肺部。结核菌可能在人体内生存但是并不会导致立即生病，这称为潜伏性结核感染。意味着您携带了结核菌（休眠状态）。处于休眠状态的细菌不会感染给其他任何人。但是，如果这些细菌“苏醒”或在您的体内活跃并繁殖，您将患上结核病。

### 结核病的常见诊断方法

结核病的常见诊断方法有两种，分别是结核皮肤测试和结核血液测试。皮肤测试最常使用，用一根小针在皮肤下放某些特定的测试物质，称为结核菌素。在2~3天内，您需要回到医院进行二次检测。在某种情况下，也会使用结核血液来测试结核感染。血液检查可以测定人的免疫系统对结核病的细菌的反应。还有其他方法能够辅助判断某人是否患有结核病，例如胸部X光检查和痰标本。

### 结核病的治疗方法

有人对结核病的抵抗能力较弱，则需要服用药物来降低日后患上结核病的风险。如果已经患上了结核病，则需要系统性的药物治疗。结核病临床上有初、复治之分，病人有排菌和不排菌之别，结核菌有处于繁殖生长期和休眠静止期之别。一个合理正规的化疗方案必然有二种或二种以上的杀菌药，合理的剂量、科学的用药方法，足够的疗程，还要规律、早期用药，才能治愈结核病。结核病的治疗要遵循以下几个原则：

**早期** 对任何疾病都强调早诊断、早治疗，特别对结核病一定要早诊断、早治疗、早期治疗以免组织破坏，造成修复困难。

**联合** 无论初治还是复治患者均要联合用药、临床上治疗失败的原因往往是单一用药造成难治病人。联合用药必须要联合二种或二种以上得药物治疗，这样可避免或延缓耐药性的产生，又能提高杀菌效果。既有细胞内杀菌药物又有细胞外杀菌药物，又有适合酸性环境内的杀菌药，从而使化疗方案取得最佳疗效。并能缩短疗程，减少不必要的经济浪费。

**适量** 药物对任何疾病治疗都必须有一个适当的剂量。这样才能达到治疗的目的，又不给人体带来毒付作用，几乎所有的抗结核药物都有毒副作用，所以一定要在专科医生的指导下用药。

**规律** 因为结核菌是一种分裂周期长，生长繁殖缓慢杀灭困难大的顽固细菌。在治疗上必须规律用药，如果用药不当，症状缓解就停停用，必然导致耐药的发生，造成治疗失败，日后治疗更加困难。

**全程** 所谓全程用药就是医生根据患者的病情判定化疗方案，完成化疗方案所需要的时间，一个疗程三个月甚至更长的治疗时间。

### 生活中如何预防结核病

我国在结核病防治方面做得非常好，所以生活中不容易传染定期的肺部健康检查。定期的肺部健康检查可以发现早期病例，以便及时治疗，防止播散。健康检查应结合当地的结核病疫情1~2年进行一次。在农村还应根据个人病史、痰液检查情况及自觉体征等配合肺部检查，以便及时发现，尽早治疗。高危人群还可以接种卡介苗预防结核病。卡介苗是牛型结核菌在特种培养基中多代移种后，成对人体无害而能产生免疫力的活菌苗。

在许多国家，结核病比中国普遍得多。在外旅行时应避免在拥挤，封闭的环境中与已知的结核病患者密切接触或长时间相处。预计可能会长期接触结核病患者的旅行者，应进行结核病皮肤检查或结核病血液检查。如果测试反应为阴性，则应在返回国内后8~10周进行重复测试。对于那些预计会反复或长期在国外工作的人，建议进行年度检测。

## 慢性胃炎治疗中的误区

▲安岳县中医医院 李伟明

据资料显示，成年人慢性胃炎患病率为50%~80%，以慢性浅表性胃炎居多。随着年龄的增加，慢性胃炎的发病率也会增加，并且患慢性萎缩性胃炎可能性增大。临床上有不少患者，尤其是中年人，对胃炎的认识程度不够深刻，导致不重视胃炎的危害，这样不利于胃炎患者的康复，还可能导致疾病进一步加重。慢性胃炎是一种常见疾病，引起慢性胃炎的原因主要有幽门螺杆菌感染、不良饮食习惯、长期饮酒等，慢性胃炎不具有传染性。药物、胆汁反流、自身免疫等因素也可导致慢性胃炎。好发于饮食无度者、长期加班者、长期酗酒者。

### 慢性胃炎的常见症状

慢性胃炎的症状较为突出，一些症状表现明显，例如感觉自己消化不良、胃部隐隐作痛、反酸等，有一些严重的慢性胃炎患者还会有疲乏困倦的贫血症状或是经常拉肚子等症状。还有的人由于身体素质原因，慢性胃炎发作时胃腹部非常剧烈的疼痛，同时伴有大量出血，具体症状就是表现为呕血或是产生黑便等。

想要知道慢性胃炎的正确治疗方法，首先要充分了解慢性胃炎。慢性胃炎是指因为各种不同的饮食习惯，生活作息导致胃粘膜发生炎性病变，慢性胃炎发病的原因有很多，常见的包括幽门螺杆菌感染、十二指肠或胃部反流、一些特定的药物、自身免疫反应以及年龄因素等。

幽门螺旋杆菌产生的条件有两种，第一种是吃生的食物，第二种是由于饮食不卫生造成的，当幽门螺杆菌进入到胃部，在进入后这些病菌就会紧紧附着在胃部下方的胃窦部黏液层中。病菌所产生的代谢物质经过一系列的中和反应后会不断反渗到胃酸中，导致胃部细胞受到一定损伤，胃部细胞为了防止自己受到损伤就会不断分泌一种化学物质来保护自己，导致身体出现炎症反应。胃部的反流同样是引起慢性胃炎的重要因素，一些肝胆疾病或是远

端消化梗阻都会引起反流。每个人的身体情况都是不同的，产生免疫反应的原因就不同，一些人相对于其他人可能更容易出现免疫反应，更容易产生免疫反应的人身体经常性出现免疫反应就会导致胃部的一种叫做壁细胞的细胞数量在短时间内大量的减少，同时伴有胃酸降低，继而降低胃部正常功能。老年人的胃部会老化，防御力和抗菌能力退化会导致幽门螺旋杆菌感染胃部的风险大大增加，最终导致胃腺体萎缩产生慢性胃炎，这种原发性的慢性胃炎如果想要防范，就要从小养成良好的饮食习惯，减轻胃部负担，延缓老化速度。

### 慢性胃炎的治疗误区

**胃炎无法治愈** 胃病是可以临床治愈的，即消除症状。想要治愈胃炎，就应该确保患者在日常饮食以及生活习惯之中多加注意，休息也是必不可少的。在进行胃炎的治疗过程中，不能够吃太过刺激及辛辣的食物，多食用容易消化的食物。

**胃炎会变胃癌** 有些人对慢性胃炎认识不当，特别是已经转化为萎缩性胃炎的老年患者，常担心发展成胃癌。胃炎是良性疾病，胃癌则属于恶性疾病，一般情况下胃炎不会发展成胃癌。部分胃炎，如萎缩性胃炎会导致胃黏膜细胞肠化生，重度之后则可能发展为癌前病变，但心理负担过重也会导致胃炎情况的加重。因此在接受正规治疗的情况下，患者并不需要担心癌变情况。

**不停更换胃药** 由于个体的差异化，慢性胃炎的治疗效果往往因人而异。疗效也并不是一蹴而就，通常要坚持服药，尽可能延长胃炎用药的时间，不宜不停更换胃药，除非发生用药后的不良反应。

慢性胃炎患者想要治愈慢性胃炎首先要充分认识慢性胃炎的相关知识，包括治疗知识、发病机制以及生活中的常见误区等，这些都是慢性胃炎患者应重点了解的内容。另外，要注意养成良好的生活习惯，忌烟忌酒，保证良好的日常作息，这样才能更快地治疗慢性胃炎。