



三大预防要诀 “踢走” 盆腔炎

▲四川护理职业学院附属医院（四川省第三人民医院） 范春梅

盆腔炎是女性十分常见的一种妇科炎症类型，在婚后女性中最为常见。盆腔炎往往是因为人流或者产后的感染而引起的，也可能是因为个人卫生不注意或者邻近的器官炎症而引起。盆腔炎的症状较为显著，一旦出现，要及时进行治疗，避免病情恶化和发展。

盆腔炎的常见症状

下腹疼痛 急性盆腔炎存在严重病变时，就会出现下腹疼痛感，并伴随体温升高、发烧、冷头疼、无食欲等情况。女性往往会在劳累、月经前后和房事后该疼痛症状会加剧。

月经失调 因为盆腔存在瘀血，会导致患者出现月经的增多的现象；若卵巢功能出现损害时会出现月经的失调；若输卵管发生黏连、阻塞时，会导致不孕发生。

腰骶部酸痛 若患者是慢性的盆腔炎，其发病较慢，在全身会出现有时低热、易疲劳和四肢乏力等情况，一些患者因为长时间患病会出现神经衰弱等现象，身体易存在反常，如下腹部坠胀、失眠、腰骶部酸痛等症状。

全身症状 患有该疾病的患者可能还会出现低热、易感到疲乏等全身性症状，有时；如果病程的时间比较长，一些患者可能会出现周身的不适、精神的不振等症状。

盆腔炎的治疗方法

药物治疗 在急性的盆腔炎治疗中，使用抗生素是主要措施，在治疗中涉及到肌肉注射、静脉输液和口服等给药的途径。此疗法中，要选择广谱的抗生素和抗厌氧菌的药物联合使用，注意具有足够的疗程，还能够和中药治疗进行联合，来获取更好的疗效。

手术治疗 若患者存在肿块，如输卵管的积水、输卵管的卵巢囊肿等，可以采取手术治疗的方法；对存在小的一些感染灶，会反复引发炎症的出现，也适合采取手术治疗的方法。此疗法中，将彻底治愈当作原则，防止病灶的遗留而导致复发的出现，一般选择附件的切除术、输卵管的切除术等；对于年轻的妇女来说，要尽可能对卵巢功能保留。在对慢性的盆腔炎治疗中，往往单一疗法的

效果比较差，要采取综合治疗手段。

物理疗法 由于温热良性的刺激能够促进盆腔的局部血液有效循环，对组织营养的状态实现改善，促进新陈代谢的提高，有利于炎症的吸收与消退，因此可以采用物理疗法实施治疗。常用的物理疗法包括短波和超短波、蜡疗和离子透入等方法。

心理治疗 在患者的治疗过程中，还要考虑其心理健康，及时对患者开展心理治疗，增强他们的治疗信心，使其能更好地配合治疗和恢复。

盆腔炎的预防措施

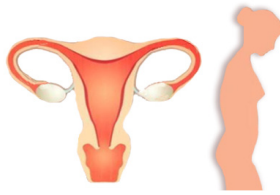
锻炼身体 通过锻炼身体能够促进身体抵抗能力的提升，使身体不易遭受病菌侵扰，因此女性要合理锻炼。在锻炼后要注意自身保暖，发热出汗后要及时将身体的水分擦干，保持干燥，不要立即吹空调防止发生感冒影响身体的抵抗能力。

注意个人卫生 要注意保持阴部干净和干燥，每天用清水清洗，洗具用品需个人专用。在清洗时切记不能用手清洗阴道内部、使用热

水去烫外阴，也不能使用肥皂等有较大刺激性洗浴用品对外阴清洁，防止出现损伤的感染；女性要经常更换内衣，尽量不穿紧身、化纤类内裤，因其不透风易导致细菌繁殖。

注意合理饮食 患者要注意合理饮食，在发热期间选择清淡、易消化饮食。高热伤津患者可喝梨汁、苹果汁等，但一定不能冰镇饮用；患者腹冷痛、腰酸痛、怕凉，在饮食方面可以喝姜汤、桂圆肉等食物。

盆腔炎是一种常见的妇科疾病，它具有着显著的症状表现，为了避免此疾病的出现，女性朋友在日常生活中需要做好对它的预防。患病就需及时就诊与治疗，实现对此疾病有效控制，争取早日“踢走”盆腔炎。



精神分裂症能“彻底根治”吗？

▲乐山市精神卫生中心 周庆华

精神分裂属于一种精神障碍，会导致个人感知觉、情感和行为的异常，严重时会影响其正常的社交和生活。究竟什么是精神分裂症？精神分裂症能否“彻底根治”？

两种典型症状

精神分裂症在医学领域的定义是慢性精神障碍，会导致个人感知觉、情感和行为的异常，患者在很多时候并不能很好地区分现实与想象，存在着反应迟钝、行为过激或者退缩的情况。疾病分类体系更多的将精神分裂症看作是一种障碍而非疾病。精神分裂症多发于青壮年期，在发作时患者不会昏迷或者智障，而是在身体感觉、思维逻辑以及行为表现等方面存在一定的障碍。

精神分裂症的典型症状可以大致分为两种，一种是阳性症状，包括：（1）幻觉。患者会看到、听到、感觉到现实中不存在的事物，从患者的角度来讲，这些事物非常真实，就如同自己身边真实存在，而周围的人无法感觉到；（2）错觉。错觉与幻觉不同，是一种错误的感觉认知，例如，将树影当成是人影，并由此引发错误联想；（3）思维混乱。患者的想法很难被周围人获取，自身的注意力难以集中，很容易从一个想法跳到另一个完全不相关的想法，思维和语言混乱；（4）行为异常。精神分裂症患者的行为模式会变得毫无规律，可能会出现极度激动、行为不当，乃至无缘无故大吼大叫的情况，又或者会基于一种完全错误、不切合实际的观念，如认为自己遭受骚扰、胁迫、跟踪等。

另一种是阴性症状，包括：（1）焦虑或者抑郁，常见于疾病的早期，这个时期患者容易出现滥用药物的行为；（2）攻击暴力。这一症状在存在品性问题或者有反社会倾向的男性患者中更加突出，如果以往出现过攻击性行为，则再次发生供给暴力的概率会大大增加；（3）自杀，个别精神分裂症

患者存在有自杀倾向，可能引发自杀行为的原因有抑郁、幻视、幻听、妄想等，患者企图通过自杀来逃避精神层面的痛楚。

切勿陷入“彻底根治”的误区

如果患者自己怀疑，或者家属怀疑患者存在有精神分裂症，应该及时就医，由医生做出评估，越早治疗，越能够取得良好的治疗效果。精神分裂症是否可以“彻底根治”？

在临床上，医生对于精神分裂症治愈的定义，主要是患者的临床症状消失，恢复了自知力，能够辨别自身的精神状态是否正常。在自知力完成的情况下，患者可以清楚的指导自身生了病，需要治疗，也会积极主动的配合医生进行治疗。换言之，当患者的精神分裂症状消失，恢复了对于自身的认知能力，则可认为其已经得到治愈。

当前，有很多患者和家属对于治愈存在错误的理解，认为在停止包括药物在内的所有治疗手段，患者终身不再复发才算治愈，这也就产生了“彻底根治”的说法。而实际上，任何疾病在治疗结束后，都不可能保证终生不再复发，“彻底根治”在医学上属于伪命题，几乎不会存在。

对于精神分裂症患者而言，最为理想的治疗结果，是患者恢复因为疾病引发的精力和体力下降，达到并且能够保持良好的健康状态，恢复原本拥有的工作和学习能力，重新建立起稳定恰当的人际关系。临床上对于精神分裂症的治疗，更多的是将患者的生活质量作为衡量标准，如症状消失的程度、重返社会后的适应能力、生活质量是否会受到影响等。

总之，精神分裂症患者的治疗是一个长期性的过程，对于绝大部分精神分裂症患者而言，在积极的治疗下，都能够达到较好的恢复效果。同时，要保持患者的均衡饮食，保证较高的睡眠质量等，帮助患者尽快恢复，减少疾病复发的概率。

秋季腹泻的五个治疗误区

▲乐至县童家镇中心卫生院 周信琼

秋季腹泻是由轮状病毒或其他肠道病毒感染引起的。当轮状病毒侵入肠道时，主要侵入十二指肠和空肠，导致十二指肠和空肠的粘膜上皮细胞的损伤或脱落，损害肠粘膜重吸收水和电解质的能力，使大量肠液积聚，出现急性胃肠功能障碍以及呕吐和腹泻的临床症状。对小肠微绒毛有严重损害的儿童可能会由于乳糖酶活性的显着下降而发展为乳糖不耐症，并且腹泻可能会持续更长时间。

轮状病毒在孩子体内一般有1~3天的潜伏期。发病时，大多数孩子会出现类似感冒等呼吸道感染的症状，比如流鼻涕、发热等。其中不乏还伴有呕吐症状。在出现这些症状后的12~24小时内，孩子就会开始不断腹泻，一天会拉稀七八次甚至十多次，大便秘水或蛋花汤一样，大多没有特殊的腥臭味。

秋季腹泻的治疗原则主要是饮食控制，预防和纠正脱水，合理用药，加强护理，预防和治疗并发症。但是，在实际的临床工作中仍然存在误解。例如，秋季腹泻的儿童仍在接受抗菌治疗，止泻药的使用也很普遍，呕吐剂的使用量也在不断增加。本文总结了关于秋季腹泻治疗的五个主要误解：

过度使用抗菌药物 秋季腹泻的儿童通常是由轮状病毒或其他肠道病毒感染引起的，因此通常不建议使用抗生素。病毒感染会导致水和电解质的吸收受损，肠胃功能受损以及菌群失衡。抗菌剂的使用不仅无用，而且有害。抗菌剂使用不当会杀死大量正常的肠道菌群，并使其恶化。小儿腹泻的症状还可能导致继发感染。在某些情况下，腹泻持续存在并且不能在临床上治愈，在某些情况下，停用抗生素后儿童的腹泻得到改善。因此，不建议在秋季腹泻中使用抗菌药物。

不正当使用抗病毒药物 秋季腹泻主要是由轮状病毒感染引起的，但是目前尚无基于证据的抗病毒治疗指南，因此国内

外许多教科书均不建议使用抗病毒治疗。

不推荐常用的抗病毒药物利巴韦林，因为它不能缩短病程，因此不建议用于临床。更需要引起重视的是，由于轮状病毒感染具有自限性，一般临床症状3~7天即可恢复正常，而利巴韦林、单磷酸阿糖腺苷等抗病毒药不但对其没有确切疗效，而且潜在副作用较多，故临床应该慎用。

过量使用呕吐剂 根据欧洲最新诊断和治疗儿童急性肠胃炎的指南，对于急性肠胃炎儿童的催吐药仅限于昂丹司琼，可口服或静脉内给药。另外，目前没有证据支持其他呕吐药物的应用。通常不建议秋季腹泻的儿童使用呕吐药，在呕吐频繁的婴儿中，可以停止一两次喂奶，并应注意保持水电解质平衡。

过度使用止泻药 临床实践中常用的腹泻药具有抑制胃肠蠕动，缓解腹泻症状，减少大便量和大便次数的作用，并在临床上用于治疗腹泻，但药物可抑制腹泻。因此，肠蠕动延长了病原微生物和毒素在肠中的停留时间，并增加了吸收病原微生物和毒素的可能性。不建议常规使用各种腹泻，特别是在腹泻的原因尚不清楚的情况下，尤其是在细菌感染中。因为发生腹泻有一定风险，所以一般不建议腹泻儿童使用腹泻药。

不合理使用肠粘膜保护剂和抗分泌剂 蒙脱石一种肠道保护剂，可吸收肠道中的病原微生物和毒素，保护肠粘膜免受病原微生物的侵袭，并可以维持肠道细胞的正常吸收和分泌功能。蒙脱石的作用机理与具有止泻作用的过酰胺完全不同。父母常常认为蒙脱石粉是一种止泻药，不敢使用。对孩子的父母进行适当的解释和教育，并合理使用肠粘膜保护剂对于减轻腹泻症状和缩短病程非常必要。对于少数主要以分泌性腹泻为重的腹泻儿童，可以在短时间内适当使用抗分泌药消旋卡多曲，减少腹泻的频率和粪便量，并改善临床症状。