

十二指肠溃疡的护理要点

▲ 隆昌市人民医院 杨艳

近些年来，随着人们生活压力的增加与饮食结构的改变，我国十二指肠溃疡的发病率也越来越高。但在现实生活当中，由于部分十二指肠溃疡症状并不明显，再加上人们对该种疾病不是很了解，就导致十二指肠溃疡病人错过最佳的治疗时机，进而诱发其他更为严重的疾病。

十二指肠溃疡主要是指一种局限性黏膜缺损病症，局限性类型主要有两种，一种是圆形，另一种是椭圆形。该疾病主要累及的部位为黏膜、肌层与黏膜下层，通过有效的治疗后，一般不会留下留瘢痕。但近些年来，有学者认为，十二指肠溃疡是一种由多因素而引起的疾病，临床症状主要表现为周期性疼痛，具体是指患者在空腹状态下，上腹部会有不同程度的疼痛感，但进食后可以得到一定的缓解。但有部分处于缓解期的患者，可能并无十分明显的症状表现。

病因

长期使用会对胃部造成强烈刺激的药物，

或者是进食粗糙、辛辣等刺激性食物，并且经常抽烟,这些因素均会诱发十二指肠溃疡。

当胃粘膜长时间处于淤血或者是严重缺氧的状态下，特别是对于患有严重门脉高压症,或者是重度充血性心力衰竭的病人来讲，其胃粘膜更加容易产生淤血与缺氧现象，这就会直接影响到病人的营养吸收率，最终导致十二指肠溃疡的发生。

营养摄入不足，缺乏蛋白质，内分泌系统失调、免疫功能下降，均会诱发十二指肠。

消化道遭受到弯曲杆菌的侵袭与感染，也会引发十二指肠溃疡。

精神因素。若人们的精神过度紧张，或者是长期处于抑郁状态当中，这些精神因素就会日复一日的作用于大脑皮质，长此以往就会阻碍大脑皮质正常的功能，加重十二指肠的炎症反应与溃疡程度。

护理要点

科学规律饮食 首先，要养成规律的饮食习惯。有研究显示，定时定量，有规律的

饮食习惯，可以形成一种条件反射，这不仅十分有利于消化腺的分泌，同时也能够加快人体的消化吸收。同时，要定时定量的进食。具体来讲就是要每顿饭的食量要适度，每天吃3餐，不管是否有饥饿感，都要主动进食，切记要避免过饱或者是过饿。

其次，食物的温度要适宜。在进食过程中，食物的温度既不能过凉，也不能过烫。进食时一定要细嚼慢咽。要想尽可能的减轻胃肠的消化负担，就一定要充分的咀嚼食物，适当增加食物的咀嚼次数。咀嚼次数越多，口腔内分泌的唾液也就越多，并且会加大对胃粘膜的保护作用。

还要远离不健康食品。包括油炸食品，由于该类食物十分不利于消化，并且会增加消化道的负担，因此就极易引起消化不良，长期食用还会使血脂增高。少吃腌制食物。这主要是因为腌制食物当中含有大量的盐分以及一些可致癌物，多吃会严重影响到身体健康，对胃黏膜造成损伤。少吃辛辣、生冷等刺激性较大的食物。这是因为生冷食物，

或者是带有强烈刺激性的食物，会对消化道黏膜产生较为强烈的刺激，进而就容易引起消化道炎症，甚至是严重腹泻。

远离不良刺激，例如抽烟喝酒。其中，吸烟会加快胃部血管的收缩，影响到胃壁细胞的血供情况，进而削弱胃黏膜的抵抗能力，引发胃炎。

注意适度卧床休息 尽量避免做一些较为剧烈的运动。针对病情较为严重的患者，可以选择口服抑制胃酸的药物来进行缓解，如奥美拉唑、潘多拉唑等。在急性疼痛时，也可以适量饮用热牛奶进行护胃，缓解疼痛症状。

十二指肠溃疡患者进行热敷与局部微波理疗，以此来有效缓解患者的疼痛感与肿胀问题。

日常作息要有规律，不要熬夜，并且不能生气，保持良好的精神状态，避免日常生活中出现过度紧张的情绪，加重病情。

要保持良好的口腔卫生，每天早晚各刷牙一次，以此来有效降低感染幽门螺杆菌的风险。

多囊卵巢综合征的治疗方法

▲ 隆昌市妇幼保健院 杨冬梅

多囊卵巢综合征（PCOS）是处于育龄阶段女性较为常见的一种生殖内分泌疾病，到目前为止其病因尚未明确。PCOS以高雄激素血症和慢性无排卵、卵巢多囊改变为主要特征，常伴有胰岛素抵抗和肥胖。月经失调、不孕、肥胖、多毛、痤疮等都是该病的症状表现，且严重威胁着女性的身体健康，应予以必要的重视。

临床表现

月经失调 多囊卵巢综合征的发生，会导致患者排卵数量减少或无排卵。因为多囊卵巢综合征患者的排卵功能损坏，周期性孕激素分泌缺乏，在单纯高雄激素的长时间刺激下，子宫内膜持续增生，很容易引发子宫内膜异常性增生、单纯性增生等。

高雄激素相关表现 种族、性别不同，毛发的分布和数量也有很大的差异。雄激素增高最主要的表现就是毛发增多，以性毛为主，阴毛浓密且呈男性型倾向，延及肛周、腹股沟或腹中线，也有出现上唇和（或）下颌细须或乳晕周围长毛等。通常情况下来说，在人体的下腹、大腿内侧以及上唇往往会出现不同程度的多毛。

高雄激素性痤疮 多会出现在成年女性患者身上，并伴有毛孔粗大、皮肤粗糙，不同于青春期痤疮的是，该痤疮持续时间长、症状严重，且很难彻底的治愈。

脱发 患有多囊卵巢综合征的患者，在20岁左右开始有脱发的迹象。主要在头顶部发生，并向头后部延伸，但不会累及后枕部。只不过是头顶部毛发脱落、稀少，它不会对发际线产生影响，也不会发展成光头，这点广大女性患者大可放心。

皮脂溢出 此病发作期，患者体内会有大量的雄激素产生,发生高雄激素血症，皮脂分泌较以往会高出很多，导致患者面部、头部分泌出大量的油脂，毛孔增大，头皮鳞屑增多。同时背部、胸部所分泌出的油脂也会明显增多。

男性化表现 具体可表现为有男性型阴毛分布，一般不会有太过明显的男性化

表现出来。如声音低沉、乳腺萎缩、生殖器官发育异常等。

其他症状 在多囊卵巢综合症患者中，并发肥胖的可占到30~60%，这种发生率与患者的饮食习惯、种族等有着十分密切的关系。

不孕 由于排卵功能不能正常发挥作用，致使这类患者的受孕率相比于正常成年女性来说要低得多，即便是受孕成功，很有存在很大的可能性流产。

黑棘皮症 阴唇、颈背部、腋下、乳房和腹股沟等处皮肤皱褶部位出现灰褐色色素沉着，呈对称性，皮肤增厚，质地柔软。

治疗措施

调整生活方式 作为肥胖的多囊卵巢综合征患者，应保持良好的生活方式。首先应对自身的日常饮食加以控制，切勿暴饮暴食，以免体重直线上升。同时，应加强身体锻炼，多进行运动，控制好自己的腰围，不能增长过快。只有这样，患者的排卵及生育功能才有可能恢复。

药物治疗 调节月经周期。要想使月经周期得到有效的控制，应在医生的指导下合理服用药物。其中包括孕激素、口服避孕药等。

改善胰岛素抵抗 对于肥胖或有胰岛素抵抗患者常用胰岛素增敏剂，如二甲双胍等。

降低血雄激素水平。针对此种情况，患者可服用环丙孕酮、糖皮质类固醇等药物。

诱发排卵。若女性有生育方面的需求，在通过上述基础治疗后，可积极应用促排卵治疗法。如果此方法并未取得理想效果或合并其他原因无法受孕，应对辅助生殖技术加以考虑。

手术治疗 如果药物方式不能取得疗效后，应采用手术疗法。临床上常用的手术方法有卵巢楔形切除术、腹腔镜下卵巢打孔术等。手术本身就有创伤，所以在选用手术方法的同时，还应考虑手术的有效性 & 术后可能出现的并发症。就目前来看，针对多囊卵巢综合征，手术一般不会作为常规治疗手段。

盆腔炎的治疗方法

▲ 四川省达州市骨科医院 王蓓

盆腔炎是指女性生殖器官、子宫周围结缔组织及盆腔腹膜的炎症。慢性盆腔炎症往往是急性期治疗不彻底迁延而来，其发病时间长，病情较顽固。女性生殖系统有自然的防御功能，只有当机体的抵抗力下降，或由于其他原因使女性的自然防御功能遭到破坏时，才会导致盆腔炎的发生。如果没有及时对盆腔炎患者进行治疗，或者是治疗方式不正确，都会导致患者出现很多后遗症，比如盆腔粘连、输卵管堵塞、导致不孕等，不仅降低了患者的生活质量，还会增加社会及家庭的负担。

治疗方法

治疗盆腔炎的首要目的是减轻患者的临床症状，降低并发症，同时还要保留患者的生育能力，治疗原则以中西医结合治疗为主。西医抗生素治疗，加上中医方剂和理疗，病情严重时则选择手术方式进行治疗。

一般治疗 患者要取半卧位，使盆腔炎症积液可以在直肠子宫凹陷的地方聚集，实现炎症局限，避免炎症大范围扩散。每4小时对患者的体温、脉搏等相关生命体征进行测量、监测，如果患者高热不退，可以采用物理方式降温。指导患者卧床休息，保证充足的睡眠，并告知患者规律生活对于病情恢复的重要性。

药物治疗 西医多采用抗生素治疗，使用抗生素前，可以对盆腔积液进行细菌培养及药敏试验，采用敏感抗生素治疗。盆腔炎大部分都属于混合型细菌感染，在药物的选择上一定要注意厌氧菌、耐药菌株等问题。中医采用活血化瘀剂。肾上腺皮质激素。主要适用人群为中毒症状严重者，短时期给予治疗，提高患者的应激能力。

物理疗法 温热的物理疗法可以有效促进盆腔局部血液循环，利于改善患者自身整体的营养状态，同时还可以促进患者新陈代谢，使炎症可以在短时间内更好地吸收和消退。临床上，主要采用微波理疗和红外线光波对患者进行物理疗法，除此之外，TDP电磁照射和波姆光也是治疗的好方法，对患者腹部进行照射，治疗的过程中护理人员要根

据患者的病情对仪器的高度和热度进行适当的调节，避免温度过高烫伤患者。

手术治疗 对于盆腔炎症感染后引起的腹膜及腹腔脏器的粘连、卵巢膜状粘连影响排卵，都可以选择腹腔镜手术，分离粘连，恢复卵巢的正常功能。

对于年龄比较大，双侧附件严重受累或者附件脓肿现象反复出现，可以采用这种局部病灶切除或者子宫附件切除手术，使患者病情彻底恢复。

对体质比较柔弱的危重症患者，或者不愿意手术的重症患者，可以采用阴道后穹窿穿刺引流术。如果患者盆腔脓肿的位置比较低，向阴道后穹窿时，可以将阴道切开，彻底排出脓液，用甲硝唑冲洗。

营养治疗 对患者给予高热量、高蛋白、高维生素的流食，根据患者的病情逐渐转变成半流质食物，补充适当液体，在这个过程中一定要注意纠正患者电解质紊乱，避免酸碱失衡，加重病情，影响预后恢复。

盆腔炎的护理措施

要根据患者的饮食习惯为患者量身定制合理的饮食方案，改善患者的食欲，增强患者抗病的能力。饮食要以高蛋白、高维生素的食物为主，多食用一些水果、蔬菜、猪肝等。对于贫血患者，多食用含铁匀速高的食物，例如菠菜；肥胖者，要对脂肪的摄入进行严格的控制，加强体能锻炼。

注意保暖，学会规律生活，保证充足的睡眠。做好日常卫生护理工作，勤洗内衣内裤，确保外阴的干净。选择透气、纯棉、宽松的衣物。

切记在治疗过程中不可以同房，不要做没有必要的妇科检查，避免炎症扩散，加重患者病情。

患者的会阴垫、被褥、便盆等生活用具都需要在使用之后采用专用的消毒药剂进行彻底的消毒和处理，避免发生细菌传播，同时还需要提醒患者不可以对会阴部位过度的清洗。