

预防卵巢早衰有妙方

▲ 河南省生殖健康科学技术研究院 河南省生殖妇产医院 季清云

时食用。此方有滋阴益气、生津下火的作用，可有效用于辅助治疗卵巢早衰。

不孕

卵巢早衰会导致垂体功能异常，这样就会让腺激素过度刺激，从而促进卵泡的闭锁，卵泡消耗过多，女性就会出现不孕的症状。根据发病时间的早晚不同，可能表现为原发性或继发性不孕。

肉桂党参汤 材料：瘦肉、党参、肉桂、大枣、盐。方法：把瘦肉洗净切块，党参、肉桂、大枣也分别洗净。然后把所有食材放进锅里面，加水煮30分钟就可以调味食用。此方有温脾补肾阳的作用，对脾肾阳虚引起的卵巢早衰有很好的疗效。

低雌激素症状

卵巢早衰的患者往往还会出现潮热多汗、心慌失眠以及阴道干涩、乳房萎缩、性欲下降等雌激素减少的症状，甚至有些患者会出现情绪或认知的变化。

枸杞菊花茶 材料：枸杞子、白菊花、莲子、苦丁。方法：将白菊花和枸杞子清洗干净，将其晒干之后，与莲子和苦丁茶一同放入杯子当中，用沸水将其冲泡，加盖闷上10分钟左右即可享用。本方具有滋阴肝肾、宁心安神的功效，对于因肝肾阴虚引起的卵巢早衰，具有辅助治疗的效果。

生殖道变化

卵巢早衰的女性可能会出现尿频、尿痛等萎缩性尿道炎的症状，在进行性生活时会出现疼痛的现象，阴道会有烧灼感，白带色黄且有臭味。有的卵巢早衰患者会因子宫颈管萎缩闭锁而出现子宫积脓，或者子宫等生殖器官萎缩。

三仙羊肉汤 材料：仙茅、仙灵脾、生姜、羊肉。方法：首先将砂锅里放入一些清水，将用纱布包裹的仙茅、仙灵脾、生姜放入锅内，文火煮羊肉至熟烂，入佐料即成，食时去药包，食肉喝汤。此方具有滋肾、滋养卵巢的功效。

如何护送骨折及关节脱位患者？

▲ 信阳市第四人民医院骨科 杨柳

随着人们生活水平的不断提高，旅游业的发展势头正盛，当外出游玩时或在日常生活中难免会有一些小事故出现，其中骨折和关节脱位就是是经常出现的事故。

当身边的人不幸遭遇骨折和关节脱位时，对伤者早期的正确处理十分重要，延误处理或处理不当，可能增加后续治疗难度，引起皮肤坏死、骨髓炎、神经和血管损伤等严重并发症，严重的甚至会夺去宝贵的生命。事故现场不一定有医务人员在场，因此必须迅速将受伤人员送往医院，如何正确护送是十分重要的。

患者不止骨折怎么办？

值得注意的是，在事故中，受伤人员可能不光会发生骨折和脱位，往往会合并其他组织和器官的损伤。医护人员应立即检查患者全身情况，如若出现休克、昏迷、呼吸困难、窒息或大出血等可能威胁患者生命的紧急情况应首先处理。

发现伤员呼吸停止时，应做人工呼吸；如心跳停止，应进行胸外心脏按压。呼吸、心跳都停止，需同时做人工呼吸及胸外心脏按压。

骨折患者该如何处理？

骨折急救的目的，在于用简单而有效的方法抢救生命，保护患肢，安全而迅速地运送至附近医院，以使获得妥善的治疗。

发生骨折或关节脱位最重要的是限制伤肢的活动，还要弄清骨折的部位以及骨折处是否有伤口，要尽量避免不必要的搬动。

对骨折后引起的肢体弯曲、扭转等畸形不可勉强纠正，以免锐利的骨折断端刺伤周围的血管神经和重要的脏器。

正确的方法是用夹板或树枝、木棒等物将伤肢临时固定，防止骨折断端活动而造成新的损伤，减轻疼痛，预防休克，这对骨折的治疗有重要作用。

固定时应超过骨折处的上下关节，在固定物和肢体之间要加上毛巾、棉花等软的物品，绑扎的布带要松紧适宜。在固定

骨质疏松

女性卵巢功能提前衰退后，就无法周期性地分泌雌孕激素，从而会影响身体内的钙元素沉积，引起骨密度下降，诱发骨质疏松症，主要表现为颈、腰、背、肩、膝盖、手臂的酸痛，骨折发生率也会大幅度上升。

荷叶薏米粥 材料：荷叶、薏米、陈皮、粳米。方法：先将薏米、陈皮、粳米加水煮，煮熟后再放荷叶，等粥里煮出荷叶香味即可。此方可起到清热利湿的作用，调理卵巢早衰。

同时，建议女性在日常生活中多吃豆制品，如黄豆、牛奶、豆奶类食物，既能获得充足的钙物质，也能补充体内的雌激素，弥补雌激素偏少的情况。还可以多吃含维生素C和维生素E的食物，能促进身体新陈代谢，提高身体抵抗力，也能够缓解卵巢早衰情况。

此外，女性在日常生活和工作中要注意避免久坐，因为长时间的坐姿容易影响到盆腔生殖器官、卵巢、子宫等的血液微循环，使得卵巢的营养供应出现问题，时间长了就容易影响卵巢的正常功能，引起卵巢早衰。

之前如果有伤口，局部要用无菌的、干净的布带包扎好，如果折断端已经暴露在外面，不能随便将其归位，以免引起感染或造成骨髓炎。

脊柱骨折脱位的正确处理方式

脊柱骨折脱位正确的现场急救尤其重要。脊柱椎管内有功能重要却又十分娇嫩的脊髓和神经。脊髓神经细胞受到损伤发生坏死后，难以逆转。造成的瘫痪会严重影响患者健康和生活，常常威胁生命。若是脊柱骨折，救护人员特别要采取最快方式送往医院，并在护送途中应严密观察。

首先，紧急将脊柱骨折者从受伤现场运输到医院是救助的重中之重。在搬运伤者时，切勿一人抬头一人抬脚或用搂抱的搬运方法，这样的方法会增加脊柱的弯曲，容易将碎骨片向后挤入椎管内，从而加重脊髓的损伤。

因此，对车祸、高空坠落等事故中受伤者，疑有脊柱骨折时，抢救、搬运时一定要小心保护，防止再次损伤。保持脊柱伤后位置，千万不要让脊柱弯曲或旋转。

正确的处理方法是，应采用担架、木板等运送，先将伤者双下肢伸直，木板放在伤者身体一侧，需三名救护者，用手将伤员平托至担架或木板上；也可2～3名救护者采用滚动法，使伤员保持平直状态，与救护者成一整体滚动至担架或木板上；其次，搬运时一定要将骨折患者两下肢靠拢，两上肢贴于腰侧，并保持骨折患者的体位为直线；另外，如果骨折患者伤在胸、腰、腹部时，在搬运中，腰部要垫小枕头或衣物等。

骨折的发生通常伴有剧烈的疼痛，导致运动受阻，并且还会出现淤血，红肿，后果十分严重。骨折发生后，应该采取正确的现场处理措施，及时护送去医院进行救治。同时，在日常生活中，要养成良好的生活习惯，适度的进行锻炼，强化骨骼强度，保持肌力和良好的平衡感，降低骨折发生的概率。

脑梗死患者护理要点

▲ 郑州大学附属郑州中心医院 孙明丽

脑梗死又称为缺血性卒中，中医也称之为中风，该病是由各种原因所致的局部脑组织区域血液供应障碍，导致脑组织缺血缺氧性病变坏死，进而产生在临床上表现为对应的神经功能缺失的症状。

脑梗死依据发病机制的不同分为脑血栓形成、脑栓塞和腔隙性脑梗死等主要类型。其中脑血栓形成是脑梗死最常见的类型，约占全部脑梗死的60%。

脑梗死好发50~60岁以上的中、老年人，男性稍多于女性。其常合并有动脉硬化、高血压、高脂血症或糖尿病等危险因素或对应的全身性非特异性症状。

脑梗死的前驱症状无特殊性，部分患者可能有头昏、一时性肢体麻木、无力等短暂性脑缺血发作的表现。而这些症状往往由于持续时间较短和程度轻微而被患者及家属忽略。脑梗死发病起病急，多在休息或睡眠中发病，其临床症状在发病后数小时或1~2天达到高峰。

若出现脑梗的症状，就应该重视疾病的治疗，如果患有脑梗而没有及时采取相应的措施，大脑急性、持续性缺血，缺氧会导致心肌坏死，患者的生命健康将会受到影响。

患者大多都会遗留后遗症，轻重程度不一，这不仅给患者带来不便还会给患者留下很大的精神压力，这种打击对恢复会有一定的影响，使患者恢复起来会增加难度。因此，做好治疗后的忽略十分重要。

治疗后该如何护理？

适当活动肢体促进康复 对于脑梗患者来说，脑梗发病过程中脑神经可能会受到损伤，很多患者容易有肢体偏瘫、肢体活动受影响的情况。因此对患者的护理最关键的就是在床上静养的时候适当活动身体。治疗的过程中练习一些简单的肢体动作，手脚可以适当活动，通过这种方式能够促进全身血液循环，防止肌肉坏死。有很多脑梗患者在治疗后长时间躺在床上不

活动，这种情况对康复是不利的。

合理搭配日常饮食 护理脑梗患者应注意饮食的健康，合理搭配日常饮食，加强营养，脑梗死是急性病变，患者需要营养支撑其康复，并不是肉类、鱼类不吃，一定要保证日常营养供应。但是要学会忌口，部分刺激性大，对血管养护不利的食物应该远离，常见的高糖食物，高脂肪食物，辛辣食物远离，而且要做到滴酒不沾。同时还要注意膳食纤维的摄入，即粗粮、蔬菜的摄入，以保证患者能正常排便、及时排便，对患者的康复也很重要；

保证充足的休息 脑梗发病过程中大脑已经持续性缺血，缺氧，如果在治疗之后还总是让患者处于劳累的状态中，没有足够的休息，同样会让大脑处于紧张的状态中，不利于身体健康。因此，在护理脑梗患者时要保证作息规律，让患者拥有高质量的睡眠，充足的睡眠时间，对身体康复有利。

保持良好心态 护理脑梗患者最主要的就是让患者保持良好的心态，因为负面情绪会导致疾病发展速度加快，更容易诱发不良症状，不利于疾病的改善。因此，在脑梗护理过程中要通过家人，朋友的沟通交流，给予关心和爱护，让患者情绪保持稳定，这也是改善脑梗的重要措施。

定期复查 一方面，要严格遵从医嘱，按时吃药，定期复查。另一方面，切莫相信“小广告”“偏方”可以达到根治的效果，做好监测，听从医务人员的安排即可。

有一项研究结果显示：脑梗死风险中的90%可归咎于10个简单的危险因素，它们依次是高血压病、吸烟、腰臀比过大、饮食不当、缺乏体育锻炼、糖尿病、过量饮酒、过度的精神压力及抑郁、有基础心脏病疾病和高脂血症。以上大多数危险因素都是可控的，因此，在日常生活中要时刻注意，预防脑梗的发生。