

阴道流出的褐色分泌物该如何处理？

▲ 洛阳市东方人民医院 赵俊卿

目前，年轻人生活压力较大，生活不规律。某些妇科疾病也与自身压力有密不可分的关系，例如阴道突然流出褐色分泌物。

有些人一看到褐色就不自觉的联想到血，就会很紧张，其实大可不必。

为什么会出现褐色分泌物？

阴道出现褐色分泌物是因为阴道的出血，但出血的量比较少，因此血在生殖道就不能排出来，这时就产生了氧化作用，将鲜红的血变成了褐色。但遇到这种症状出现，我们也不能置之不理，需要重视起来。

褐色分泌物常常提示伴有少量出血，正常年龄的女性阴道多少会有些分泌物，比如在排卵期，到了月经期分泌物会变得浓稠。

阴道出现流血 如果怀孕了之后下体流出褐色分泌物，就需要及时的就医了解清楚状况。若是先兆流产的状况，则需要对其进行保胎治疗。如果是出现宫外孕，这需要及时终止妊娠，严重时甚至会危及到生命。还有另

一种滋养细胞疾病。它属于恶性肿瘤，也不能对其忽视。

黄体功能不全 若个人有黄体功能不全或存在排卵期出血情况，这也会导致下半身出现褐色分泌物的状况，而排卵期出血与正常经期出血是一样的，通常可以通过自我调节来治愈。但如果是黄体功能不全，则需要去医院就诊，及时治疗体内孕酮不足的情况。

炎症导致流血 若个人患有炎症疾病，则更容易出现接触性出血，性接触后就会有下半身出现褐色分泌物的情况。这时，应及时到医院就医，遵医嘱进行抗炎治疗。

宫颈癌症，在与伴发生性关系之后，就会出现流血的情况，因此女性在进行性关系的时候，一定要注意自身的健康状况。若隐私部位出现炎症，炎症会伴随灼热，瘙痒，异味的问题存在，这时需要通过清洁凝胶来对女性的私处进行护理，多清洁私处的卫生，有避免炎症的发生。

器质性疾病 若女性在实质器官上发生

病变，例如宫颈息肉，宫颈疾病，子宫里的内膜息肉等疾病，都会导致阴道出血。持久需去医院进行相关的检查举证，最终进行手术。关键需要及时的就医，对宫颈做活检，内膜的诊刮，都是有必要的。还需要女性更好的注意私密部位的干净卫生，不仅可以起义军作用，而且能够帮助私处恢复紧致，改善炎症所引起的阴道流血等症状。

如何对私处进行保养？

多喝水 多喝水会加快身体的新陈代谢，稀释尿液，稀释阴道的分泌物。当水分进入到体内，产生的尿液会将外阴以及尿道处的细菌带走，这会预防阴道炎，尿路感染等疾病。

正确清洗内衣裤 清洗内衣裤是要其他衣服分开清洗，并且有温和的水和专门清洗内衣的洗衣皂。清洗过程中一定要冲洗干净，清洗之后可以采用烘干的方式或者是在太阳底下晒干。

使用白色无香味卫生纸 上完小便后应

该用卫生纸将尿液擦干。大便之后应该用卫生纸从前向后擦干净，这样避免粪便中的细菌被带到尿道口及阴道。在生理期间，要选择透气以及吸收性好的卫生巾或卫生棉来使用。

炎症相关

比较常见的是宫颈炎等，表现主要是同房后出现阴道流血。炎症还会伴随灼热、瘙痒、异味等问题，用抑菌紧致凝胶来保养私密处，是很多姐妹的首要选择。

器质性疾病

宫颈息肉、宫颈疾病等，子宫里的内膜息肉等，这些实质器官上的病变，都会导致下身流血。如果遇上这些疾病，就需要通过手术治疗了，及时到正规机构进行检查是关键，不要轻信偏方。必要的宫颈活检、内膜的诊刮，该做的还得做。另外，养成私密保养的好习惯，不仅能抑菌，还能帮助私处恢复紧致，改善因炎症引起的阴道流血。

康复科常见的中医疗法及应用方法

▲ 河南省中牟县人民医院 王艳娟

中医学是通过人体生命活动和疾病变化规律有机结合而形成的一套系统理论。中医康复科是目前临床中一种新兴的科室，更注重人与自然的关系，依靠阴阳、五行、运气、脏像、经络等实用型学说，在实践中精准把握患者的病因、病机，再运用多种治疗手段，纠正人体的气脉运行，达到阴阳平衡的状态，使人体重新回归到混元状态，重新恢复健康。

中医是我国的国粹，在疾病治疗上有艾灸、针灸、刮痧、拔罐等多种治疗手段，每一种治疗方式都能调整机体的调节功能，康复的效果更加明显，而且针对各种疾病恢复期的患者也有更具针对性的疗效。

常见中医疗法及应用方法

艾灸 艾灸的灸法是比较多的，属于中医里边进行温补疗法的一种方式，适合虚寒气滞血瘀或者是血虚的患者。对于各种内科急慢性病症都有着相应的疗效，进行艾灸的时候，可以根据患者的皮肤耐受力，以及患者具体的疾病发展程度来选择艾灸的手法，比如雀啄灸或者是悬灸。

针刺疗法 针刺疗法是中医特有的一种治疗手段，是指中医师将专用毫针，按照一定的角度刺入患者体内，并且运用捻转、提插等手法来对患者特定部位进行刺激，从而达到治疗疾病的目的。

针刺疗法既能够疏通经络，也可以调整气血阴阳，保证人体的相对平衡，让脏腑更加趋于调和的效果。针刺疗法不仅能够帮助患者康复，还可以起到防病治病的目的，是以中医理念为基础进行整体性调理的方法。

刮痧 刮痧是以中医经络腧穴理论为指导，通过特制的器具和手法来进行反复摩擦活动的治疗手段。刮痧能够让患者进行局部针对性的治疗，并且达到活血透痧的作用，对于外感实证或者是后期康复都有明显的疗效。

拔罐 拔罐是以火罐为工具，利用抽气或者燃火的方法产生负压，使罐体吸附于体表。拔罐后患者的局部会出现瘀血，但是能

够起到通经活络，消肿止痛的疗效，常用的拔罐手法，就可以针对不同的患者局部问题来进行处理，如留罐、走罐或者是闪罐，不同的拔罐手法都有较好的效果。

推拿 推拿也是中医治疗的常见手段之一，是以多种手法来刺激人体经络穴位的一种方式，比起其他的治疗手段来说，推拿更能起到行气活血、调和阴阳的疗效，而对于正常人来说，推拿也是很好的保健措施，能够增强人体的抗病能力。

膏贴 膏贴是中医学中一个重要的组成部分，多年来它被用于各种疾病的治疗，借助患者体表对药的吸收和经络的通道，发挥药物的活血化瘀、通经走络、开窍透骨、祛风散寒的治疗作用。通过中药对穴位的刺激，以激发经气、疏通脉络、调理气血、恢复患者机体内各脏腑的生理功能。

耳穴压豆 耳穴是分布在耳廓上的腧穴，也叫作反应点，当人体内脏或躯体有疾病时就会在耳廓的对应部位出现局部反应，这些反应包括结节、压痛、变色、导电性能改变等等。采用针灸、埋针、放血、耳穴贴压、磁疗、按摩等方法刺激相应穴位来达到治疗疾病的目的。

按摩 按摩是中医康复中最常见的也是最基础的方法，是对患者的患病部位进行一系列的手法按摩，可以促进血液的循环。身体的各个部位都含有很多穴位，通过手法按摩可以对这些穴位造成一定的刺激，起到一定的治疗效果。身体各个经络的循行直接影响到脏腑的功能，因此通过手法按摩可以促进经络循行，进一步促进脏腑功能。

以上就是中医科常用的治疗方式，治疗疾病的范围非常广泛，而且没有副作用。中医康复的治疗手段比较多，治疗效果也很好，除了治疗疾病，还可以用来养生，适当地进行推拿按摩对身体的代谢也有一定的好处。对一些有后遗症的疾病，可以考虑选择中医康复治疗手段来进行更好地完善，使身体恢复到最佳状态。

介入患者如何化解围术期紧张心理？

▲ 河南科技大学第一附属医院 董晨艳

对介入患者围术期产生的紧张心理，通过对其进行心理护理缓解患者的紧张心理，可以增加护患之间的关系，以及提高护理的治疗，从而帮助患者更好的康复。

患者出现心理问题原因

介入治疗室在影像设备指导下，然后通过穿刺等方法将导管引入体内对疾病进行诊断和治疗的一种方式。

由于介入治疗患者会因为疾病本身还有介入治疗引起的不良反应，而出现肝功能的损害，会让患者感到痛苦以及使患者的健康受到损害，患者也因此会产生心理压力。

介入患者出现围术期紧张心理主要是因为患者在手术之前缺少对其认识和了解，担心手术的效果不理想或者是对疼痛产生焦虑感，另外患者会担心手术对身体的影响，所以会容易出现焦虑、不安、恐惧等心理。进而会导致患者血压升高、心跳加快、出汗等症状，就会使患者在手术时出血量增加，会增加患者的手术风险和手术并发症，对患者的手术效果也会产生影响。

造成患者出现紧张恐惧等不良心理，还是因为对发病的程度和原因产生不良的恐惧心理，以及患者对手术治疗方式和过程不清楚，就会产生畏惧的心理。

其次还有患者对手术医生的选择不确定的心理，再就是患者害怕死亡的消极心理和对医疗效果产生怀疑等因素导致患者会出现围术期紧张心理。

如何化解围术期紧张心理？

为了化解围术期紧张心理，首先是要在手术之前建立良好的护患关系，为患者介绍医院的医疗设施和设备以及环境，从而消除患者的陌生感和恐惧感，和患者建立信任感以及感情。

还需要对患者进行术前心理辅导，因为手术会让患者在治疗前感到紧张、焦虑、恐惧的心理，而且有许多患者会害怕手

术的疼痛，就会出现紧张的状态，有些会有失眠、烦躁等心理。因此为了消除患者的紧张心理，需要尽量多接触和了解患者，通过细致、真诚的和患者交谈，建立良好的关系，并且要耐心的倾听患者的需求，并给予患者安慰。

还有患者之间存在性格、年龄、文化程度、性别等差异，需要对疾病和手术引起的心理反应也是需要有个体差异性。在患者手术前可以进行探访，通过了解患者的病历、病情和手术方案以及一些特殊的要求，同时要对护理的病案进行仔细的查阅。还需要让患者家属充分了解相关知识，消除焦虑的紧张的心理，从而让患者在平静的心理状态下进行手术。

如果患者是在手术中，为了化解患者的紧张心理，需要将患者平稳的送到指定的手术中，并在患者进行到手术室后，询问患者的需求，避免患者有不必要的身体暴露，以此创造安全、舒适的手术环境。由于在麻醉前患者心理会更加紧张，因此护士需要尽量减轻患者的心理压力，患者体位动作也尽量轻柔。

在麻醉的时候应该根据患者手术的位置，对患者的四肢进行固定，避免在手术时候出现意外情况。在手术过程中，护士应该要注意观察患者的神情，并了解患者的感受，从而消除患者的恐惧感和不安感，尽量避免不良刺激对患者产生影响，不然会影响到患者的情绪和手术效果。

患者在手术之前会有紧张的情绪，不利于更好的配合医生开展手术。所以要在手术之前，对患者做好围术期前的心理护理，尽量化解患者的紧张心理，为患者创造舒适、轻松的环境，有利于提高患者的手术成功率。

对于介入患者的围术期心理问题，需要护士及时给予患者主动的关心和同情，让患者得到心理安慰，并且为患者讲解注意事项和治疗方法，让患者对疾病也有充分的了解，从而消除患者的紧张以及恐惧心理，也能提高介入治疗的效果。