

盆腔炎在生活中有哪些保健方法？

▲ 河南省周口市太康县人民医院 龚会

盆腔炎在妇科疾病中，发病率是很高的，为了有效避免疾病带来的伤害，需要及时进行治疗，以及关注盆腔炎的正确保健方法，从而远离疾病的发生。

盆腔炎是怎么引起的？

出现盆腔炎可能是由于在月经期没有做好个人卫生清洁而导致的，这是因为在女性来月经的时候，会使宫颈口张开，经血通过宫颈口排出体外，这时就会产生大量的细菌，同时如果没有及时做好卫生工作，那么就on易让细菌进入到子宫，造成感染就会引起盆腔炎。

其次，由于女性在流产或是生产之后就会感染进而引起盆腔炎，因为在生完孩子后或是流产以后宫颈口是张开状态，而这时女性的身体是比较虚弱的，并且抵抗力也比较弱，就容易被细菌感染导致发生盆腔炎。再有就是在做完妇科手术的时候也容易发生感染，比如像输卵管造影手术、人工流产手术等，如果在

手术之前没有将机械消毒就容易引起盆腔炎。还有可能是由于邻近组织炎症感染所导致的，比如当女性出现腹膜炎或是阑尾炎，则会感染到盆腔部位，进而就有可能会引起盆腔炎疾病。

盆腔炎的保健方法

盆腔炎的保健方法首先是可以采用局部热敷的方法来治疗盆腔炎，因为局部热敷可以帮助患者促进炎症的吸收，并加快血液循环，同时可以缓解组织粘连，从而改善局部营养。

可以每天用温热物品热敷小腹部，比如热水袋、电子取暖器等。其次是要注意劳逸结合，因为盆腔炎患者要避免出现急躁的情绪，并树立战胜疾病的信心。在平时生活中要注意劳逸结合，比如可以做太极拳、太极剑等，帮助患者恢复健康。盆腔炎患者还需要注意饮食调理，可以适当吃一些高蛋白、维生素丰富的食物，比如瘦肉、猪肝、豆腐、蔬菜等，

另外烟酒等辛辣刺激性的食物，是不能食用的。盆腔炎患者还需要注意月经期和平时的卫生。最好是勤换衣、勤洗澡、内裤等，要经常加热消毒以及日晒处理。

如果是做人工流产、分娩和妇科手术后必须要加强护理，避免细菌的侵入。盆腔炎患者平时在饮食上主要是以清淡易消化的食品为主，比如绿豆、冬瓜、扁豆等，都是可以帮助活血理气的食物。盆腔炎患者还要注意避免各种感染，因为盆腔炎是很容易被感染的，因此要远离各种的感染途径，减少接触有害物质，从而保证治疗的效果。

如何预防盆腔炎？

要想避免盆腔炎的发生，首先是要注意个人卫生，在平时要勤洗外阴，勤换内裤，同时不要穿太紧的裤子以及化纤质地的内裤。不能用手洗阴道或用肥皂洗外阴。另外要注意个人生活习惯，如果是阴道有出血的时候，不

能性生活、游泳和盆浴。而且在睡觉时要注意睡姿，患者要卧床休息或者取半卧位，帮助分泌物的排出。

同时要注意饮食调理加强营养，如果是在发热期间要饮食尽量清淡以及吃容易消化的食物。平时不能私自滥用抗生素，需要听从医生的建议进行规范化治疗。最后就是要做好避孕措施，因为如果人流消毒不严格则会使病菌侵入，引起盆腔炎。

盆腔炎对身体的影响是非常大的，会导致患者出现发热、畏寒、下腹剧烈疼痛等，因此需要在平时生活中积极预防和治疗盆腔炎。另外在生活中要多加注意盆腔炎患者的保健也是非常重要的，要想避免发生盆腔炎，就需要从小事做起，关注盆腔炎保健方法，有利于疾病的恢复。

女性锻炼腹肌可预防盆腔炎女性进行腰腹肌力量的加强，不仅仅可以塑造身材，更有利于预防盆腔炎等多种妇科疾病，还可以提升性生活质量。

了解慢阻肺

▲ 周口市人民医院 谷鹏磊

为了提高对慢阻肺的认识并且改善慢阻肺在诊断和治疗方面的不足，特将十一月的第三个周三设为慢阻肺日。近几年来，慢阻肺成为了全球第三大致死的疾病，而在我国有超过 4000 多万的患者患有此疾病，而这类疾病每年的死亡率达到了 17.6%，慢阻肺的死亡率比冠心病的死亡率都高。我们应该多了解慢阻肺疾病，并在生活当中更好的去预防疾病的发生。

慢阻肺的症状 当患者出现慢阻肺疾病时，会有呼吸费力、咳痰、喘息、咳嗽的症状，不仅对气道，肺泡和肺血管有损伤的作用，同时也会对肺外的组织，例如骨骼，骨骼肌，心脏等其他器官有损伤，因此慢阻肺是一个全身心的慢性呼吸疾病。

慢阻肺的危害 慢阻肺的呼吸气流受到阻碍，并且情况越来越重，对呼吸系统不仅有很大的负担，而且还会影响到骨骼、肌肉、心脏的其他多个脏器。若慢阻肺的情况严重时，会因为全身脏器出现衰竭导致死亡发生。对于慢阻肺患者来说，每一次急性加重住院，都是对患者的呼吸系统严重的破坏。

在早期患者很少感受到其他症状的出现，所以就错过了最佳就医的时间，给诊断和医治带来了很多困难。若有症状出现，这时患者的气道已经变得非常狭窄，往往治疗的效果不是很好，因此需要在早期做诊断，预防治疗的工作会更好。

慢阻肺的相关因素？

导致慢阻肺发生的是由于遗传和环境共同的作用的结果。

遗传因素 缺乏 α 1- 抗胰蛋白酶会导致慢阻肺的发病率提高，所以遗传因素和慢阻肺的发病有直接关系。α 1- 抗胰蛋白酶的缺乏导致肺气肿形成的因素之一。还有导致发生慢阻肺的一个原因就是基因多态性。

环境因素 在不同的区域出现慢阻肺的发病也不同。在收入相对高的国家和地区，最大的危险因素就是烟草烟雾。在收入相对

低的国家或地区，造成慢阻肺发病的原因是由于室内的空气受到了污染。导致慢阻肺发病最常见的问题就是吸烟。吸烟患者的呼吸道肺功能受损的程度比未吸烟的更加严重，因此可以说明戒烟会降低肺功能的负担。

另一个慢阻肺发生的重要因素，就是因为室内外的空气污染，由于室内采用生物燃料烹饪或取暖而导致室内空气的污染。由于室外天气环境恶劣，空气污染严重等情况都会对人体有很大的影响。

慢阻肺的诊断治疗 可以通过肺功能的检查发现是否有慢阻肺的疾病。当确诊出患有慢阻肺，这时应在医生的指导下合理科学的用药，复查的时间是间隔三个月。若患者是合并低氧血症慢阻肺，则可以根据医嘱在家进行家庭氧疗，这样不仅可以提高自身免疫力，使呼吸道的感染风险降低，而且会防止或者是推迟肺心病的发生发展。

慢阻肺的治疗原则是使肺功能维持在较好状态。因为对于慢阻肺病人来说，肺功能一旦受损是不能逆转的。而且目前来说，任何药物都不能减缓肺功能的下降速度，但规范用药会改善患者的症状。

慢阻肺高发人群 吸烟者或二手吸烟者；在烟雾和粉尘多环境，并且长时间在此环境工作的人；家里长期充满厨房油烟或者烟雾的环境；家族里面有患慢阻肺的患者。

怎么预防慢阻肺？

若慢性气道疾病发生在儿童时期，医治必须规范彻底；若患者有吸烟的不良生活习惯，则需立即戒烟；雾霾天气尽量减少外出活动，尽量避免接触有害粉尘，化学污染物，回家后需及时的清理脸部、鼻腔、口腔；进行适当的锻炼，可以进行有氧运动，例如跑步，散步等。这样可以提高自身的抵抗力；保持良好的生活习惯以及饮食健康，作息规律，食品营养搭配合理。

治疗脂肪肝有妙招

▲ 洛阳市东方人民医院 / 河南科技大学第三附属医院 梁超

脂肪肝是比较常见的一种肝脏疾病，会严重损害人们肝脏的健康，也会影响免疫功能，甚至是严重威胁到生命安全，因此要重视脂肪肝的治疗和预防，避免脂肪肝的出现。

脂肪肝治疗方法

脂肪肝主要是因为肝脏细胞脂肪过多造成的，在平时可以通过以下这些方法进行治疗和调理。首先是要合理饮食，因为引起脂肪肝的主要原因就是不注意饮食，因此患者要合理调整自己的饮食结构，以及减少摄入过多的含脂肪的食物，患者饮食要以清淡饮食为主，可以多吃一些新鲜的蔬果、豆类 and 鱼类，避免食用动物内脏和胆固醇含量高的食物，如果摄入过多的糖类和甜食会加重脂肪肝的症状，因此脂肪肝患者要避免吃这些食物。脂肪肝患者要改掉不良的饮食习惯，并保持一日三餐有规律。

此外，还要注意在进食的时候速度不能太快，如果太快不容易产生饱腹感而导致能量摄入过多引起肥胖症。

另外要想消除脂肪肝，还要通过运动消除脂肪肝，将身体里面的脂肪消耗掉，比如可以慢跑、游泳、跳绳、瑜伽等运动，可以帮助患者消除脂肪肝，但是脂肪肝患者在运动时要根据自身情况选择适当的运动量。总结起脂肪肝的预防就是要合理膳食，控制体重，适量运动。

最后治疗脂肪肝还可以采用先进疗法治疗脂肪肝，比如抗 HBV 高氧转阴疗法，从而改善肝脏结构，帮助清理肝脏里面的脂肪，保证肝脏本身所需的脂肪量就可以。

脂肪肝的危害有哪些

脂肪肝对我们身体会造成一定的影响和危害，首先是会损害我们的肝脏健康，因为脂肪肝会造成肝细胞内部的脂肪堆积，脂肪堆积则会导致肝细胞功能受到影响，从而就会严重损害肝脏健康。而且脂肪肝还会引起动脉硬化，由于脂肪肝往往会伴

随着高脂血症，而高脂血症又会导致血脂沉积在血管壁，最后就会导致出现动脉硬化或是加重动脉硬化。

另外脂肪肝还有可能会使糖尿病患者的病情加重，所以对于糖尿病患者需要注意防止脂肪肝的发生，避免再造成更多的危害。脂肪肝还会影响到人体的免疫功能，这是因为肝脏本身有免疫能力，而脂肪肝则会导致肝脏的正常生理功能产生影响，因此免疫功能也会受到影响，这样就会使患者的免疫力下降。最后，脂肪肝还有可能会诱发高血压、冠心病等其它的心血管疾病，对人体带来许多的危害，进而威胁到患者的生命安全。

脂肪肝患者注意事项

如果患有脂肪肝，在生活中首先要注意戒酒，因为酒精不但会加重患者的肝脏负担，而且还会加重病情以及增加脂肪肝的发生几率，因此长期饮酒则会损害肝脏功能，对患者的病情造成影响。

其次是要注意不能吃糖分比较高的食物，因为如果糖分摄入过多会刺激脂肪合成脂肪酸，同时还会增加身体脂肪含量，进而加重患者的病情，所以在平时少吃甜食和糖分高的水果。

脂肪肝患者不宜吃高热量的食物，因为许多的脂肪肝患者都是比较肥胖的，这就需要患者注意控制体重，热量比较高的食物是不能吃的，进而能改善患者病情，帮助患者更快恢复健康。最后就是要注意不能吃胆固醇含量过高的食物，比如蛋黄、蟹黄等，不然会加重肝脏负担，使病情恶化。

脂肪肝是一种危害性比较大的疾病，还会引起许多的疾病。因此要多去了解脂肪肝的引发原因，在平时生活中要注意少吃高脂肪和高胆固醇的食物，可以吃一些低脂肪或低糖的食物，调整好饮食的结构，如果在出现脂肪肝疾病后需要及时进行治疗和调理，从而有效预防脂肪肝的出现。