

子宫肌瘤的中医药疗法

子宫肌瘤是成年女性常见病症,可能引起月经过多、贫血、腹痛、性交痛、尿频、不孕等情况,即便进行手术切除也有一定的复发比例。中医学理论认为子宫肌瘤是气虚、气滞、寒凝等导致血瘀、痰结所引起。当肌瘤直径在4cm以下可以选择中医疗法,包括中药口服、针灸疗法、敷贴疗法、中药保留灌肠等。

中药口服:治疗针对个体进行中药辨证论治,选择合适的药材配伍口服来达到行气活血,散寒化痰、化痰散结的功效。比较经典的方剂有膈下逐瘀汤、桂枝茯苓丸等。

针灸疗法:针灸是中医传统疗法,包括针刺和艾灸。针灸疗法可以疏通经络,温经散寒,从而改善局部血液循环,促进肌瘤消散和吸收。一般选择合适的穴位进行针灸治疗,如八髎穴、子宫、关元等。

中药保留灌肠:中药保留灌肠是中医妇科经典疗法,将特定的中药从肛门滴入人体,通过直肠静脉吸收到达盆腔,直接作用于子宫及其附件上,达到活血化瘀,化痰散结的效果,可以治疗子宫肌瘤、急慢性盆腔炎及炎症相关的不孕症。

敷贴疗法:中药贴敷是将特定疗效的中药粉调配后敷贴在特定的穴位上,以刺激穴位,达到活血化瘀、舒经活络的作用,一般联合口服及灌肠药使用,起到辅助治疗子宫肌瘤的目的。

需要注意的是,中医治疗子宫肌瘤特别是小肌瘤,单发肌瘤疗效较好,但并不是所有的肌瘤患者都需要接受中医治疗。对于症状较轻的患者,可以采取观察等待的方式,而对于症状较重或符合手术指征的患者,建议采取西医治疗。同时,在接受中医治疗时,也需要注意定期进行检查和随访,以便及时发现病情的变化并采取相应的治疗措施,所以建议到正规医院中医科进行治疗。
(海口市妇幼保健院 闫雪)

如何科学避孕?

在现代社会,科学避孕对于个人的生殖健康以及家庭的幸福至关重要。科学避孕的正确实施不仅可以帮助人们规划生育,还能有效预防性传播感染和避免不必要的妊娠风险。如何科学、有效地避孕,让你在享受性生活的同时,确保生活的轻松和安全。

一、避孕的基本原则

了解身体:了解自己的身体是科学避孕的基础。月经周期、排卵时间等都是影响避孕的重要因素。

准备充分:在性行为前做好充分的准备,包括心理准备和物质准备。确保你和伴侣都明白你们的需求和期望。

持续防护:即使你认为自己处于低风险时期,也不要放松警惕。持续的防护是避免意外怀孕的关键。

二、常见的避孕方法

1. 避孕药物:避孕药是常见的避孕方法之一。它通过调节体内的激素水平来达到避孕效果。但需要注意,长期服用避孕药可能会对身体造成一定的影响。

2. 避孕器具:

1) 避孕套:避孕套是最简单、最有效的避孕方法之一。它不仅可以防止精子进入体内,还可以降低性传播疾病的风险。

2) 宫内节育器:宫内节育器(IUD)是一种可供长期使用的避孕方法。它可以通过改变子宫内环境,阻止受精卵着床,从而可靠地避免怀孕。

3) 安全期避孕法:安全期避孕法是根据女性月经周期的规律来确定避孕时机。在排卵前后的几天内避免性行为,可以减少怀孕的可能性。然而,这种方法并不十分可靠,因为女性月经周期可能会受到多种因素的影响。

4) 绝育手术:绝育手术是一种永久性的避孕方法。通过手术切除或封闭生殖器官中的一部分组织,达到永久性避孕的效果。

科学避孕是确保个人和家庭生殖健康的重要措施。无论选择哪种避孕方法,都应咨询医生,并遵循专业的建议和指导。同时,正确使用避孕措施,定期检查和更新避孕器具,并定期进行性传播感染的筛查,以确保避孕的可靠性和安全性。通过科学避孕,我们可以有效地规划生育,保护自己和他人的健康,创造更加美好的未来。
(海口市妇幼保健院 莫蕊)



康复科普

高压氧治疗是一种无痛苦、无损伤、无副作用的“绿色治疗”方法,具有明显的“绿色”特点,适合各种患者。高压氧是指将人体置于高于常压下的压力环境中,吸入纯氧。它是利用高压氧舱内特殊的装置,通过增加血氧分压而获得较高的氧气含量,增加血液中氧气的浓度。

不打针不吃药

“绿色治疗”方法——高压氧

一、适用范围

急性一氧化碳中毒:一氧化碳引起的中毒,如昏迷、昏睡等。

颅脑外伤:脑挫伤、蛛网膜下腔出血、硬膜下出血、脑疝等。

各种中毒性疾病:如一氧化碳中毒(煤气中毒);药物中毒,如链霉素中毒;药物过敏,如氯霉素过敏;放射性物质损伤;化学药物及有毒植物毒素等。

其他疾病:如各种气性坏疽(肉芽肿)、急性肺炎、急性肺水肿、突发性耳聋及耳鸣等。

保健:如美容、美容保健,抗衰老,老年性痴呆(脑萎缩)等。

二、注意事项

患者在接受治疗前应仔细阅读患者须知及治疗卡,了解高压氧舱的环境和设备情况,并严格按照操作规程进行操作。对有基础疾病的患者应先控制基础疾病。治疗中出现不良反应时应及时告知医

生处理。如有外伤及手术后患者,治疗前应向医生说明手术史及近期与高压氧舱治疗有关的病史。在治疗过程中应定期监测血氧饱和度,并做好记录。

治疗前检查血氧饱和度,血氧饱和度<95%,或动脉血氧分压<60mmHg,或体温≥38℃,不适合高压氧治疗。

患者有以下情况之一者:严重高血压、心脏病、脑血管疾病、严重的肝肾功能不全、癫痫及其他神经系统疾病。

孕妇及儿童患者应在医生指导下进行高压氧治疗。

严格遵守医嘱,积极配合治疗。

高压氧舱内严禁吸烟和进食,不得携带手机等通讯设备;严禁在舱内长时间停留和活动,以免影响治疗效果。

治疗中出现任何不适或异常情况时,应立即报告舱内医生和工作人员;出舱后应及时返回舱内休息。

(中南大学湘雅医学院附属海口医院 范文清)

带你了解高压氧的前沿技术

在繁忙的现代社会中,我们常常寻找能够快速而有效地促进健康和康复的方法。高压氧疗法便是这样一种日渐受到关注的前沿医疗技术。其核心——高压氧舱。那么,这样一种看似神奇的技术,又是如何运作的呢?今天,就让我们一起深入了解高压氧疗法的奥秘和其背后的科学原理,揭示它如何成为现代医学的一股新势力。

1. 高压氧疗法的治疗应用

首先,它在伤口愈合和组织修复方面的效果不容忽视。对于糖尿病足溃疡、坏死性软组织感染等疾病,高压氧疗法能够促进血管新生和纤维母细胞增殖,加速伤口的愈合过程。

其次,高压氧疗法也是神经系统疾病的有力辅助治疗方法。例如在脑损伤或中风康复阶段,它可以提高脑组织的氧供应,有助于修复受损神经细胞。

此外,高压氧疗法在肿瘤治疗中也开始崭露头角。研

究表明,它能增强放疗和某些化疗药物的疗效,同时可以减少正常组织的辐射损伤,提高患者的生活质量。通过临床实验证据,可以看到高压氧疗法正在成为医学领域一项不可或缺的治疗工具,帮助人们迎向更健康的未来。

2. 高压氧舱技术演进

在初期,高压氧舱主要是简单的单人舱,功能和控制系统相对基础。随着技术的进步,现代高压氧舱不仅包含了多人舱,让更多患者能够同时接受治疗,还整合了智能化控制系统,使得治疗过程更加精准和安全。进一步见证了高压氧舱技术从初始的机械控制向数字化、智能化方向发展。现代高压氧舱能够实时监控患者的生理参数,如心率、血氧饱和度等,保证治疗过程的个体化和精细化。同时,舱内环境的控制也日趋完善,能够实现更加合适的温度、湿度和压力调节,以保证最优的治疗效果。

(中南大学湘雅医学院附属海口医院 赵莉)

糖尿病合并冠心病患者 饮食指导

冠心病与糖代谢异常有着非常密切的关系,糖尿病是一种复杂的内分泌代谢性疾病,疾病本身及其并发症涉及多个学科。糖尿病合并冠心病,是糖尿病患者最常见的并发症。近几年,随着人们生活方式、饮食习惯等方面的变化,糖尿病合并冠心病的发病人数也越来越多,这与患者不健康的饮食习惯、作息方式等息息相关,因而规范饮食治疗对糖尿病合并冠心病患者有着至关重要的意义。

一、饮食控制原则

1.少量多餐,合理分配,保证生成的热能尽快散发(吃多少用多少)。2.规则进餐,定时定量。3.饮食均衡,一天的食谱要尽量包括四大类食物:粮谷类、蔬菜类、禽肉类和奶豆类。4.饮食清淡,遵循低盐低脂低糖原则。5.水果和蔬菜不能代换。6.汤水不能代替肉类,汤水只能适当食用,而且汤要忌油腻。

二、食物选择

宜用食物

1.粗杂粮,如荞麦、莜麦、燕麦片、玉米、小米、高粱等。2.大豆及其制品(30-50g/天),如淡豆浆(早餐每天一杯)、豆腐、腐竹等。3.蔬菜(500g-800g/天),如苦瓜、水芹、黄芽菜、青菜、菠菜、绿豆芽、芹菜、番茄、卷心菜、花椰菜等。4.桑叶、番石榴叶或苦瓜煎水代茶饮。5.烹调油选用富含单不饱和脂肪酸的植物油,如橄榄油、茶籽油,花生油、各种坚果油等。

忌(少)用食物

1.精制糖,如白糖、红糖、甜点、蜜饯、雪糕、甜饮料等(当出现低血糖时除外)。2.根茎类食物如土豆、藕、番薯、芋头、山药、木薯等。3.动物油脂,如猪油、牛油、奶油等,鱼油除外。5.五花肉,猪脚及禽肉类皮,如鸡皮、鸭皮等。4.甜的水果。含糖和葡萄糖高的水果应限量。5.酒少饮为宜。

三、进食水果的时机

血糖控制稳定的糖尿病病人(2小时餐后血糖<11.1mmol/L,空腹血糖<8mmol/L)可以适时适当吃水果。

良好的饮食习惯,不仅可以提高糖尿病合并冠心病患者的生活质量,更可以提高生存质量。

(海南省人民医院 王宁)

甲状腺囊肿是怎么回事 如何护理?

甲状腺囊肿属于甲状腺结节的一种类型,在临床当中,甲状腺囊肿是一种常见的甲状腺良性疾病,囊肿具体指的是在甲状腺当中的一种含有液体的囊状物,囊状物也就是肿块呈现一种圆形的状态,直径大多在0.5到7厘米左右,外表光滑,一般没有疼痛或者仅轻微疼痛,随着人体吞咽的动作可以上下移动。大多数属于单发结节,多发结节比较少。那么甲状腺囊肿患者如何进行护理,以下进行详细介绍:

1. 注意碘的摄入 碘是甲状腺素的一种成分,对于甲状腺功能亢进患者实施碘化合物进行治疗可以增加患者甲状腺素的贮存量,并减少释出量,这对于甲状腺囊肿患者是一种很好的护理方法。对于区域性容易发生甲状腺囊肿的地区更需要注意补碘,如可多吃些含碘的食盐、多吃些海带、紫菜等食物,可以定期进行复查,遵医嘱进行用药。

2. 注意营养均衡 对于甲状腺囊肿患者来说,应多补充富含蛋白质以及维生素的食物,多吃新鲜蔬果,维生素的摄入应得到保证,不要吃油腻辛辣的食物,尽量少吃甜味的食物。

3. 需要保持生活规律 对于甲状腺囊肿患者来说,尽量保持规律作息,可以保持适量的运动,保持乐观开朗的心态,可以一定程度上增强自身的免疫力,促进病情的恢复。

4. 不要抽烟喝酒 对于甲状腺囊肿患者来说最好戒烟戒酒,吸烟喝酒对人体伤害较大,长期大量吸烟喝酒会导致血管硬化,增加高血压的发生率,不利于甲状腺囊肿患者的恢复,因此,甲状腺囊肿患者尽量戒掉烟酒。

5. 保持心情愉快 甲状腺囊肿的形成与患者的情绪也存在一定的关系,且在甲状腺囊肿治疗的过程中,患者大多由于抵制心理心情也会比较差,对治疗效果造成影响,患者需要保持积极乐观的心态,才能更好地促进疾病的康复。

(中南大学湘雅医学院附属海口医院 吕维)