

# 宫内节育环并非永久 需要定期复查

放置宫内节育环(俗称放环)是目前女性一种较为方便、长期的避孕方法。它的避孕原理是在女性子宫内安置一种塑料或铜的节育器，改变宫腔内环境而不利于受精卵着床，影响精子的活动和卵子在输卵管的移动速度而达到避孕效果。

## 宫内节育环的副作用

宫内节育环通常对于女性身体没有过多的伤害，但少数也会有一些副作用。主要表现有以下几方面：第一、月经改变，由于节育环在宫内属于异物，有可能刺激子宫内膜，导致子宫内膜发生不规则脱落，患者表现为阴道不规则流血，或者经量增多、经期延长，或阴道少量点滴出血，一般不需要治疗，3~6个月后可以慢慢的恢复正常，如果持续一年反复月经量改变，需要及时取出节育环。第二、放置宫内节育环后早期出现分泌物增多、下腹部隐痛等炎性疾病改变，需要在医生的指导下抗炎治疗。第三、宫内节育环放置以后，可能会出现带器妊娠或者宫外孕。第四、宫内节育环异位脱落，可能会引起腹痛等现象。第五、节育环发生移位，这种情况主要发生于子宫腔比较大，环体比较小，或者女性月经量比较多，经期子宫强烈痉挛，导致节育环发生下移或嵌顿。放置宫内节育环后，一般症状轻微者可以暂时观察，如果长期影响女性的生活质量，就要考

虑更换其他避孕方法。因此上环后要定期检查，如有不适，及时处理，甚至取出宫内节育环。

### 哪些情况不宜放环？

患有急性盆腔炎、急性阴道炎、重度宫颈糜烂、月经过多或不规则出血、子宫肌瘤、子宫颈口过窄；另外患有严重全身性疾病的妇女也不宜放环，否则会导致炎症加重，月经量增多等。

放环的操作虽然简单安全，但它毕竟是一种手术操作，为了避免感染，手术前3天及手术后两周内要严禁房事，注意阴道卫生，放环后不要洗盆浴，以免造成宫腔感染。术后应注意休息1~2天，一周内不要做重体力劳动及大运动量的活动。注意检查节育环是否脱落，因此在经期上厕所时应注意环有没有随血掉出。

对于生育年龄的女性来说，放环后要定期复查以了解节育环是否移位或嵌顿。一般放环后第一个月，在月经干净后到医院检查一次，3个月后再复查一次，以后可1~2年复查一次。如果节育环明显移位，或节育环到期不取出，就起不到避孕作用，可能会导致怀孕。

### 放环女性绝经后要取环

对于绝经后的女性，最好是在绝经半年之后，1年之内取出节育环，避免将节育环永久地放在宫腔内。因为绝经之后，体内雌激素水平下降，可以引起子宫出现萎缩，相对于子宫来说，节育环已经是过大了，这个时候节育环有可能嵌顿



到子宫肌层当中，甚至从宫腔游离到腹腔当中，导致节育环移位，这样对取出节育环会造成很大困难，也存在很大危险。取环后要保持阴道的清洁卫生，每天温水清洗阴部，不要着凉。两周内不要进行性生活，也不要坐浴、盆浴，以防感染引发炎症，不利于取环后的尽快康复。注意营养，多吃含铁食物，以防因经血量过多而引起贫血。

### 节育器嵌顿或断裂后怎么办？

由于节育器放置时损伤子宫壁或带器时间过长，致部分器体嵌入子宫肌壁或发生断裂，应及时取出。若取出困难，应在超声下或在宫腔镜下取出。宫内节育器嵌顿多见于绝经期女性，部分人可能无任何症状，是在取环或B超检查时发现的。节育环轻

微的嵌顿，可在超声引导下操作取出；嵌顿较严重者，需在宫腔镜下取出，并且取出节育环之后，一定要注意利用宫缩剂促进子宫收缩，使血窦闭合减少出血量。同时，可以用抗生素预防感染。更加严重者可在腹腔镜下取环，有时甚至需要开腹取环。生育期女性节育环嵌顿是否影响怀孕与嵌顿的严重程度有关，轻微的嵌顿取出环后经过几个月经周期子宫即可修复，嵌顿较严重者，通过手术取环，需要更长时间的修复。

因此请注意，生育年龄的女性朋友，放环后每年要定期复查；绝经期的女性妈妈们，如果你有带环未取出，一定要到医院检查后取出。

南宁市上林县妇幼保健院 卢勤英

# 冠心病患者日常该如何护理？

冠心病是中老年人的常见病、多发病，严重危及人的生命。多数人平时没有任何症状，工作、学习、生活均如常，但常有心肌缺血的征象，如感到心前不适，或者乏力的症状，虽症状很轻微，但若及时作心电图检查，会发现心肌缺血情况，可以尽早预防，这多数属于隐性冠心病。有的病人症状比较明显，经常出现胸骨后或左心区疼痛，多呈一过性，持续时间较短，说明心脏已有供血不足的情况。如急性发作时则心前区剧痛，脉微，大汗淋漓，口唇发绀等症状，说明有心肌梗塞，应急救处理后再由医院抢救。因此，中老年人应经常检查心电图，防止发生意外。

## 冠心病患者饮食注意事项

1.忌食油腻，热量过高的食物，高脂及高热量的食物会增加血液中的甘油三酯、胆固醇以及低密度脂蛋白的水平，加速动脉粥样硬化进展，从而加重冠心病。

2.少吃含盐量高的食物，如咸菜、酱菜、腌菜、榨菜等，平时做饭炒菜的时候也要尽量少放盐和酱油，过多盐的摄入会引起人体内水钠潴留，不仅增加心脏的负担也提升血压，或让降压药物效果下降。

3.避免食用过烫或生冷的食物。温度过高或过低的食物会刺激胃肠道，导致血压波动，甚至诱发血管痉挛，冠心病患者应当注意。

4.避免摄入酒精、浓咖啡和浓茶。酒精，以及咖啡浓茶中含有的咖啡因可以让大脑兴奋，诱发血压波动，出现心跳加快或心律不齐，对于冠心病患者而言都是不利因素。

### 冠心病护理关键：

#### 合理用药 + 自我调理

1.精神状态很重要，经常要有好的心情及平和的心态，不能生气、发怒。因为人体的中枢神经系统指挥人的一切，当过分激动、紧张，特别是大喜大悲时，中枢神经的应激反应，可使小动

脉血管异常收缩，导致血压上升、心跳加快、心肌收缩增强，使冠心病患者缺血、缺氧，从而诱发心绞痛或心肌梗死。

2.适当的运动是可以的，但不要超负荷运动或激烈运动。因为在安静状态下，心肌每分钟需要300毫升左右的血液供应；大的体力活动，心肌每分钟需要的最大血量达2000毫升左右。可见，超负荷的运动量容易导致心脑血管急剧缺血、缺氧，可能造成急性心肌梗死或脑梗死。

此外，一天中，除户外活动或有氧运动的吸氧量符合生理需要外，其他时间的吸氧量往往不足，冠心病患者则易出现胸闷等症状。如果长期供氧不足，会加重动脉硬化的程度。所以，冠心病患者要经常对居室环境通风换气，当胸闷或心胸区有不适感时，立刻缓慢地深吸几口气。出现心绞痛时，除服用急救药外，应立刻深吸气，家中备有氧气瓶的则吸氧几分钟，可以缓解心绞痛，减少心肌细胞的死亡。

3.平时要多喝水，特别是在秋季干燥的季节，养成定时喝水的习

惯，等到渴时在喝，有可能造成不同程度的“脱水”。由于老年人特别是冠心病患者的血黏度都有所增高，达到一定程度时，可出现血凝倾向，导致缺血或心脑血管堵塞，严重时可引起心肌梗死或脑卒中。

4.严寒季节，冠心病患者不要忽视手部、头部、面部的保暖。因为这些部位受寒，可引起末梢血管收缩，加快心跳或冠状动脉痉挛。此外，寒冷还可使去甲肾上腺素分泌增多，血压升高。所以，冠心病患者冬季外出活动时，宜戴口罩、手套和帽子。

5.每日饭量要适中，不要过于太饱。因为过饱时胃可以直接压迫心脏，加重心脏负担，还可以导致心血管痉挛，甚至发生心绞痛和急性心肌梗死。所以，冠心病患者平时宜少食多餐，尤其晚餐只能吃到七八分饱。忌烟酒，吸烟者冠心病的发病率比不吸烟者高3倍。常饮烈性酒，可因酒精中毒导致心脏病和高脂血症。过多的乙醇还可使心脏耗氧量增多，加重冠心病。

6.在保持上述良好生活习惯的同时，还要注意药物治疗。

河池市人民医院 唐利平