

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受孕,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。主要表现在以下几方面: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、下腹部隐痛等炎症疾病改变,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?

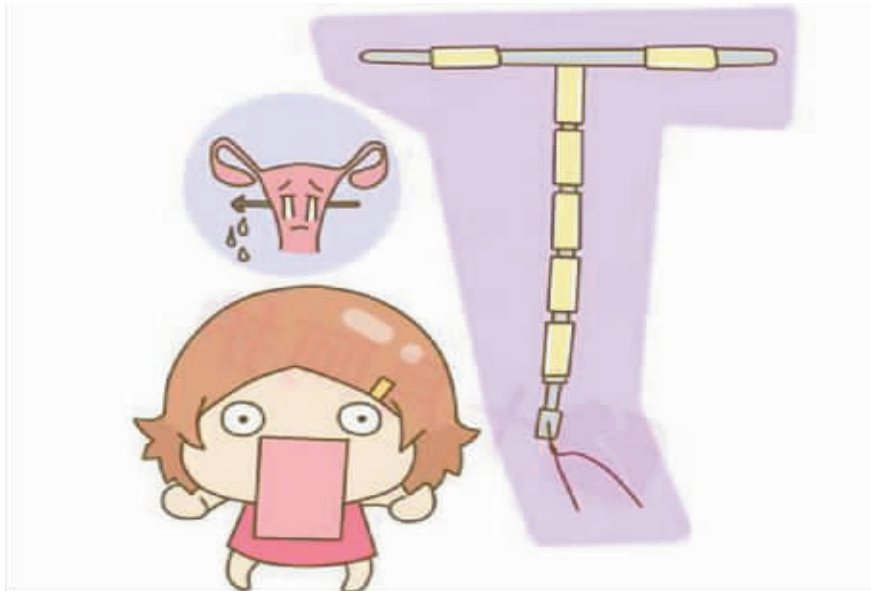
患有急性盆腔炎、急性阴道炎、重度宫颈糜烂、月经过多或不规则出血、子宫肌瘤、子宫颈口过窄;另外患有严重全身性疾病的妇女也不宜放环,否则会导致炎症加重,月经量增多等。

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们,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。因为人在安静状态下,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,当胸闷或心胸部有不适感时,立刻缓慢地深吸几口气。出现心绞痛时,除服用急救药外,应立刻深呼吸,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