

口通常较深，不易观察和治疗。如果异物不能正常清洁，应及时就医处理。

### 2 鼻涕返流

人体大脑的组织结构十分复杂，眼部、耳部、鼻腔和口腔是相通的，中耳通过咽鼓管与鼻腔相通，在处于感冒等疾病时，鼻涕里含有大量细菌，由于个人不正确的擤鼻涕的方式，可能会使鼻涕返流至耳部，导致耳部细菌感染，引发中耳炎。因此，在清理鼻涕的时候，不要用力捏住双侧鼻孔，需按住一侧轻轻的擤出另外一侧，然后交替进行，避免鼻涕返流。

### 3 细菌感染

目前越来越多的人选择游泳作为日常运动，游泳锻炼心肺功能，大量燃烧脂肪，达到瘦身的效果。然而，在公共游泳池内，即使泳池的水每天更换，但是使用人数较多，导致泳池里细菌增多，而在游泳过程中，水会不经意地进入耳朵或者鼻腔，尤其是耳部伤口没有愈合的人，很容易造成细菌感染，不但会影响伤口愈合，而且还会引发中耳炎。因此，在大家进行游泳运动时，一方面要选择相对洁净的泳池，另一方面，要做号耳部和鼻腔的防护措施，一般可以选择专用游泳耳塞，可以有效地阻止泳池的水进入耳部，避免细菌感染。

### 4 呛奶

相关数据表明，幼儿和儿童的中耳炎疾病发病率也很高，主要原因是在喂奶时，一直有躺着喂奶的习惯，儿童不易控

制奶量，可能会导致奶液流进鼻子里面，通过咽鼓管返流进入中耳，也会引发中耳炎。所以，在幼儿和儿童在喂奶时，应该注意，避免出现呛奶的情况。

### 5 不良生活习惯

在经常吸烟酗酒的人群中，中耳炎的发病概率同样较高。吸烟对身体其他的器官的损害不言而喻，香烟含有尼古丁成分，尼古丁进入血液中，就会造成耳朵的供血不足，局部新陈代谢受到影响，引发中耳炎。长期饮酒通常会引起胃食管返流，这也是中耳炎好发原因之一。因此，尽早戒烟或控制吸烟量，对预防中耳炎有着十分重要的作用。

### 6 耳鼻喉疾病

细菌感染和不健康的生活方式均能等引发中耳炎，然而中耳炎也有可能是由其他疾病演变而来。其中炎症感染是中耳炎发病的主要原因之一，一旦发现出现炎症的症状，应该及时服用药物或者及时就医，来有效控制炎症病情，避免引发中耳炎。特别是耳鼻喉疾病，演变为中耳炎的概率更高，因此，患有耳鼻喉疾病，应该尽快有效地治疗，避免疾病恶化和演变。

由此可见，引发中耳炎的致病原因较多，免疫力低下和细菌感染是导致中耳炎的重要原因，生活工作环境和生活方式也是引发中耳炎的常见因素，因此，增强自身免疫力，注意对耳部的保养，及时改掉生活中的不良习惯，及时治疗耳鼻喉疾病，对中耳炎的预防有积极作用。

## 肾结石病人的饮食护理办法

陈英姿

青白江区人民医院 四川成都 610300

【中图分类号】R473.6

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 03-068-02

肾结石是一种对人体危害极大的疾病，关于肾结石产生的原因以及它的并发症的研究，能够得出一系列的关于肾结石病人饮食护理方法。因为饮食的护理对于肾结石患者极其重要，所以在这一方面的研究中，也就耗费了大量的时间和精力，为了让更多的人能够远离肾结石的危害，相关的工作人员通过对比探究所有的饮食护理方法，最终得出了最适合肾结石病人的一种。肾结石的出现是有原因的，肾结石的出现也是可以预防的，肾结石病人的饮食护理时一定要被重视起来的。本文将会通过全方位的肾结石介绍来分析肾结石的护理办法，总结出肾结石患者所应该注意的事项来为肾结石的饮食护理工作找到更加正确的发展道路。

### 一、肾结石形成的原因

要研究肾结石病人的饮食需要，首先要从肾结石的形成原因入手进行探究，肾结石形成的原因非常的复杂，本文将做简单的介绍以便对肾结石病患进一步了解，并根据相关的肾结石形成因素找到相应的适合肾结石病人的饮食护理需要。肾结石形成的因素能够分为两种，一种是个体因素，另一种是环境因素，个体因素主要包括一些患者自身的因素，比如代谢异常、尿路局部因素等，环境因素则主要是一些药物的原因和一些职业因素的影响。肾结石的发病最相关的因素还是人的饮食，人的进食的种类以及进食的规律性都将会影响

到肾结石的发病概率。一些研究表明，如果一个人早、中餐吃的特别简单，晚餐却又吃的比较多，这样的不规律的饮食习惯都会引起肾结石的病发。肾结石患病除了有这些外部因素影响之外，先天性、家族遗传也是主要病发形式。肾结石的病发还能够牵扯到地理方面的问题，比如气候、水质以及不同地区人们的饮食习惯都会影响肾结石病发的概率。在天气炎热的夏季，是肾结石高发的季节，因为夏季温度过高，人体的水分消耗比较大，尿液会浓缩，这样一来就会大概率提升肾结石的病发概率。

### 二、肾结石的饮食护理

根据上述的肾结石影响因素，我们应该得出的结论是肾结石患者的饮食应该以清淡的、低脂肪的食物为主，还有要注意的，肾结石患者的饮食应该更加的多样化，而且还要比以前更加的规律。饮食护理的改变首先从食品的选择入手，为肾结石患者选择的事物应该是像黄瓜、绿豆芽这样的新鲜蔬菜，还有雪梨、葡萄、橘子这样的新鲜水果，这些食物都能够很好的帮助肾结石患者治疗病症。肾结石患者应该多喝水，所以一定要让肾结石患者的饮水习惯，每天要定量的饮水量。以上这些做法都能够在改善尿液浓缩的基础之上调节尿液的酸碱度，从而起到防止结石扩大、清洗尿路排出结石的作用。肾结石患者的饮水应该是引用磁化水效果最佳，通常在家里

将引用的水煮沸就能够达到磁化水的效果，引用磁化水的同时还可适当地添加一些冲剂的使用，这样就能够到达饮水护理的最佳效果。

肾结石患者对自己的饮食要求应该提高，要注重所有种类食物的摄取量，对应不同的结石患者应该吃不同的事物来进行饮食护理。草酸盐肾结石患者应该控制吃一些草酸含量高的食物，比如西红柿、苹果、菠菜、土豆等，磷酸盐结石患者应该选择排除乌梅、核桃仁、杏仁等酸性食物，含钙的结石患者应该慎重考虑食用一些豆奶类食物，在患病期间应该尽量少吃。

肾结石的患者应该控制自己的饮食习惯来防治自身的结石进一步的扩大，为了让结石的治疗更加的顺利，肾结石患者应该遵照医生的饮食护理规定进食，这样能够很好的配合治疗。

综上所述，肾结石发病的病症还是危害比较大的，对于肾结石患者的饮食护理工作应该阶段性的升级，在不同的阶段为肾结石患者提供出不同的饮食护理方案，让肾结石患者在整个的患病治疗当中顺利的恢复。现阶段的肾结石饮食护理工作还需要不断的改善，患者要想快速的恢复，就需要接受到最好的饮食护理，也是因为饮食护理是肾结石患者一个最重要的部分。

## 论妇科癌症筛查的重要性

杜芬

四川省南充市嘉陵区妇幼保健计划生育服务中心 四川南充 637009

【中图分类号】R737.3

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 03-069-01

近年来，由于多种因素的交互作用，导致恶性肿瘤多发高发，严重威胁患者健康以及生命安全。恶性肿瘤在日常生活当中也被通俗的称为癌症。由于女性生理的特殊性，近年来，相关妇科癌症多发高发。导致不少女性惴惴不安，特别担心某天癌症降临到自己身上。而积极实施妇科癌症筛查，可以有效避免相关疾病进展迁延，进而有效将疾病控制在萌芽状态或者是初始状态，最大限度的保障女性患者身体健康以及生命安全。

那么，妇科癌症的症状都有哪些呢？如何判断自己可能疑似妇科恶性肿瘤呢？

临床研究结果显示，在相关妇科癌症中，最为常见的是子宫以及卵巢肿瘤，而外阴以及输卵管肿瘤则相对少见。其疾病的主要症状变现为：阴道异常出血。具体症状表现为月经量明显增多，经期明显延长，产生不规则出血或排出血水，血的颜色以及性状等发生改变。白带明显异常，白带量明显增多，颜色明显改变，表现为浓样、血样及水样等且有异味。下腹部产生可触及肿块。盆腔检查结果显示子宫增大，触摸存在囊性感或者实性感，有一定的软硬程度等。总之，一旦发现自己身体存在明显异常，都需要及时到正规医院接受检查干预。

那么，对于相对常见的妇科恶性肿瘤，到底应当接受什么样的检查筛查，才能实现最佳的效果呢？

研究结果显示，大约有四分之三的妇科癌症生在身体容易发现的部位。所以，针对性的开展较为全面的体格检查，具体包含望诊、触诊、叩诊以及听诊等，可以产生明显效果。通过这些常规方式，一般情况下就能发现较大比例的肿瘤可能性，并可以做出一定的科学结果判断。为了稳妥起见，则必须要接受进一步的筛查和检查，进而最终确诊。

那么，针对危害性最大、发生率最高的四大妇科癌症，到达应该怎么筛查呢？

一是对于子宫内膜癌。该病的主要表现为阴道异常出血。尤其是针对已经绝经的女性又突然来月经者，更要引起高度

重视。其主要症状表现为持续性或间断性的阴道流血，其月经量多少不一，一般情况下出血量相对较少。由于该病好发于高龄女性，所以一般需要在35岁以后，每间隔1-2年，接受一次超声联合子宫内膜检查。

二是对于宫颈癌。临床研究结果显示，早期宫颈癌应用肉眼进行观察，其表现和正常条件下没有明显区别。因此，必须借助新的检查方式，一般采取宫颈刮片检查方式，用毛刷在患者的宫颈位置获取下来一些细胞，然后将其做成切片并置于显微镜下观察。通过细胞学筛查，对结果进行判断。如果存在异常，则及时予以干预处理。临床研究结果显示，早期的宫颈癌接受相关的积极治疗后，其5年生存率可提升至80%以上。实践操作中，针对具有三年性行为或者21岁以上有性行为女性，建议每年查一次HPV+TCT。如果连续三年上述两项检查结果都是阴性，则每三年进行一次检查。

三是对于卵巢癌。研究结果显示，卵巢癌属于一类恶性程度很高的妇科肿瘤，由于发现时往往是晚期，因此被位列妇科癌症死亡率之首，也被冠之为“妇癌之王”。在目前医疗条件下，早期卵巢癌（I期）治疗后5年生存率可达0-90%，而晚期（III期、IV期）则仅有30-40%甚至更低。因为该病早期没有症状，因而早期发现十分困难。为实施筛查，建议每年接受一次阴道超声+肿瘤标志物CA125/HE4检测。

四是关于乳腺癌。该病相对特殊，由于接近人体浅表，如果发现存在有包块、结节，则应当及时到医院进行进一步的检查，以便明确包块结节的性质。部分女性月经期会产生乳房胀痛等表现，则可能是乳房增生。若经过自检无法有效把握乳腺症状的性质，则应当到正规医院接受检查，并进行针对性治疗干预。针对该类疾病，应当接受每年的年间。在日常生活中，要重视乳房的自检，发现问题，及时到医院就诊。

早检查，才能为早治疗提供机会。发现越早，干预效果越好。因此，积极实施妇科癌症筛查，具有十分重要的现实意义。但是，如果一旦被确诊为相关妇科癌症，也不必悲观。以现代科学技术，加上良好的护理干预，可以有效改善患者预后。