

关注女性和关注卵巢癌的重要性

鲜桂君

四川省西充县多扶中心卫生院 四川西充 637260

【中图分类号】R737.31

【文献标识码】A

【文章编号】1672-0415 (2020) 01-106-01

卵巢是位于子宫两旁输卵管稍下方的一对椭圆形的组织，如杏核大小，其体积虽小，但它是女性体内重要的器官，是生殖腺。青春期后，女性卵巢就会周期性孕育与排出卵子，一旦不再排出卵子，则预示着女性已经进入了更年期。卵巢对女性的重要性不言而喻，但是日常生活中也有很多种疾病危害着女性卵巢健康，其中以卵巢癌最严重。卵巢癌是一种恶性肿瘤疾病，是发生于卵巢表面体腔上皮和其下方卵巢间质的恶性肿瘤，多见于晚婚、少生、少育的妇女。该病对于女性来说也是致命的，其死亡率居妇科肿瘤之首。相关资料显示：卵巢癌在我国女性恶性肿瘤发病率中排列第三位，而其病死率却居第一位，甚至有学者将“沉默杀手”之名冠之于该病。因此，关注女性和关注女性卵巢癌的筛查与预防对保障其生命安全尤为重要。

1 卵巢癌的临床表现

我们都知道卵巢对女性的重要性，但是现在很多女性都在承受着卵巢癌带来的伤害。发病初期偶有下腹部不适或一侧下腹有坠疼感，腹部膨胀出现腹水，可触摸到腹部包块。卵巢癌的患者会分泌雌性激素，这会对月经周期造成干扰，导致女性的月经紊乱，阴道出血；女性闭经一年后偶尔阴道出血属正常情况，但若闭经超过一年又有阴道出血则为绝经后出血，导致女性绝经后出血的原因也有很多，大多数的原因均为良性疾病，但也不能忽视子宫颈癌、子宫内膜癌等癌症的可能；病症短期内可有腹胀、腹部肿块及腹水，当肿瘤向周围组织浸润或压迫神经时，可引起如下肢浮肿、尿频等一系列压迫症状；若女性的生殖道出现了肿瘤，发生坏死或破溃的情况就会有水样、米汤样以及血性的白带出现，如果患者合并有感染的情况，还会有臭味，白带异常是宫颈癌、卵巢癌、输卵管癌、子宫内膜癌的重要症状表现；病症晚期时患者可能出现厌食、消瘦及贫血等恶病质表现。

2 卵巢癌的筛查

尽管专家一再强调女性应该每年进行一次妇科检查，但据相关调查结果显示：有相当一部分女性并不重视每年一次的妇科检查，“每年都做妇科检查”的女性仅占调查人数的49.69%，而有50.31%的女性做妇检的时间间隔在一年以上。

女性内生殖器官有卵巢、输卵管、子宫和阴道，许多妇科疾病都发生在此。随着人们生活水平的提高和生活方式的改变，女性肿瘤逐年趋于年轻化，比如以前50岁才有的乳腺癌，而今却常见于35岁左右的少妇。据世卫组织调查：三分之一的癌症可预防，三分之一的癌症若早期发现可治愈，三分之一的癌症可有偿生存期和降低生存期痛苦，诸如子宫癌、卵巢癌、乳腺癌等疾病，可借助体检早发现早治疗。每年的定期妇检可谓是女性的一道不可缺少的“护身符”。卵巢癌常见的检查方法主要有超声检查、放射学诊断、腹腔镜检查、细胞学检查、肿瘤标志物检查。过去20年，学界一直在寻找筛查卵巢癌的有效方法，血液CA-125检测和经阴道超声检测是临床当前广泛探讨的两种筛查手段。

3 卵巢癌预防方法

由于卵巢癌比较隐蔽，较难早期发现，目前临床还没有较有效的方法来预防卵巢癌。对卵巢癌的预防，首先我们需要进行定期体检，以便进行早期处理；其次良好的生活方式也很重要，放松心情，心态平和。要养成良好的饮食生活习惯，不抽烟，不滥用雌激素，适量喝些红酒可以起到预防卵巢癌的作用，并且多吃绿色蔬菜与菌类食物以降低患病风险，尽量避免食甜食与油腻食物；适时生育也能起到保健子宫与卵巢作用，并且也能预防卵巢与子宫疾病，年龄越大女性患卵巢癌风险越高，中老年女性更要抓好卵巢癌的预防；坚持锻炼身体与补钙，加快机体新陈代谢可有效预防卵巢癌，不爱运动女性更易患卵巢癌。

总之，关注女性和关注女性卵巢癌的筛查与预防，是女性生命安全的有效保障。

(上接第103页)

新生儿床边拍摄X线胸片侧重点在于减少X线辐射，更好地保护新生儿，因此，如何固定拍摄体位，提高拍片效率是关键所在。

对于新生儿床边拍摄X线胸片的体位固定处理，常规手段是采取手足约束带法，通过对新生儿四肢的固定，减少其肢体自主活动。但在实际操作过程中，固定的效果并不理想，新生儿的头部、躯体、膝关节部位等仍有自主活动的空间，头部和脊柱比较难保持为一条直线，这就给拍摄带来了困难，不仅拖延了时间，而且拍出来的X线胸片质量有不少是不合格的^[2]。

针对这种情况，我科采取了另一种体位固定方法，即棉带约束法。这种方法采用的棉带是填充太空棉的全面布料，对新生儿的皮肤无刺激，其厚度和宽度都甚于常用的医用棉带。这种体位固定方法通过对新生儿的头部、颈部、肩部、

髋关节、膝关节的约束，有效减少了新生儿的四肢自主活动，同时也不影响新生儿的呼吸及血液循环，拍摄耗时短，拍出的X线胸片合格率高，减少了护理人员 and 拍摄人员的负担，提高了他们的工作效率。

综上所述，棉带约束体位固定法与常规的手足约束带法比较，更适用于新生儿床边拍摄X线胸片。其保证了新生儿的体位舒适度，操作性更强，固定效果更好，效率更高，且棉带约束法程序简捷，倍受广大护理人员的赞许，值得推广和应用。

参考文献

- [1] 丁玲莉, 叶天惠, 郑光等. 自制约束带在新生儿拍摄X线片体位固定中的应用[J]. 中华护理杂志, 2014, 49(04):505-506.
- [2] 叶天惠, 丁玲莉, 汪玲等. 新生儿床边拍摄X线胸片两种固定体位方法的效果评价[J]. 护理研究, 2014, 28(01):56-57.