

阿嬷难言的烦恼

广西壮族自治区妇幼保健院 梁小凤

老年性阴道炎是老年女性常见的妇科疾病,了解并预防老年性阴道炎,对于维护老年女性的生活质量具有重要意义。正常阴道内存在多种微生物,阴道黏膜与微生物之间相互依赖、制约,阴道微生态处于平衡状态。当正常阴道微生态系统遭到破坏时,阴道炎的一系列症状随即出现,其诱因可能是由外源性病原微生物感染或内源性菌群失调引发,也可能涉及其他非感染性因素。非感染性病因最常见的是雌激素水平降低导致的阴道萎缩,即萎缩性阴道炎,又称老年性阴道炎。老年女性卵巢功能衰竭,雌激素水平下降,引起阴道黏膜变薄、干燥充血、缺乏润滑,出现外阴阴道烧灼不适、干涩、瘙痒、性交痛等症状,致病菌趁机过度繁殖或入侵引起炎症。

一、老年性阴道炎的发病机制

在维持阴道微生态平衡的因素中,雌激素、阴道PH值及阴道黏膜免疫系统起协同作用。阴道组织内遍布了雌激素受体,雌激素通过激活雌激素受体,促进上皮细胞增殖和胶原蛋白的合成,维持阴道黏膜的结构完整性和水合作用。同时维持阴道内微酸性的pH值(pH 3.8~4.5),利于乳杆菌优势生长,不利于致病菌生长繁殖。乳杆菌分泌的H₂O₂、细菌素又可以进一步巩固阴道内的微酸性环境,并且直接抑制致病菌生长繁殖,甚至杀灭致病菌。老年女性卵巢功能衰退,雌激素水平大幅下降,阴道和泌尿生殖道上皮细胞的组织学和功能改变,致阴道壁变薄、萎缩,阴道弹性降低、润滑减少,pH值升高,阴道正常的微生态环境遭到破坏。当阴道的微酸性环境遭到破坏时,阴道局部免疫力下降,乳杆菌不再为优势菌,细菌、霉菌或滴虫等病原体过度生长繁殖导致阴道炎症。不良的生活和饮食习惯也与萎缩性阴道炎的发生密切相关。长期的压力或睡眠不足可影响性腺轴的功能,导致性激素水平不稳定。高糖、高脂饮食亦可影响阴道PH值,导致阴道的微生态环境失调,阴道壁和黏膜易受刺激和感染。

二、老年性阴道炎的治疗措施

老年性阴道炎的病因是卵巢功能衰退导致阴道部位的雌激素缺乏,可针对病因补充雌激素,即阴道局部雌激素替代疗法。低剂量的局部雌激素可在阴道局部发挥作用,调节阴道内环境,增加阴道壁厚度,提高阴道局部的抵抗力,有效改善老年性阴道炎的症状,且不会显著升高血清雌激素水平,避免了全身较大剂量雌激素应用带来的风险。无性激素治疗禁忌症者首选阴道局部应用雌激素制剂,如雌三醇乳膏、结合雌激素软膏、普罗雌烯乳膏、氯喹那多-普罗雌烯阴道片等。注意长期使用应监测子宫内膜。阴道炎感染严重者可加用抗菌药物,如诺氟沙星、甲硝唑片/凝胶/栓,阴道局部用药。保妇康栓等中药制剂联合雌激素局部使用可有效缓解老年性阴道炎的临床症状,减轻患者的生理痛苦。保妇康栓的主要成分包括莪术油、冰片等,莪术油具有抗菌、促进黏膜修复的作用,可直接杀灭或抑制阴道内的致病菌,缓解阴道瘙痒、灼热等不适症状;冰片则具有清凉止痒、消肿止痛的功效,能快速缓解患者的即时不适感,提高治疗依从性。微生态调节剂如阴道乳杆菌活菌制剂可增加阴道有益菌即乳杆菌数量,改善阴道微生态,乳杆菌优势生长可产生乳酸降低阴道pH值,且能够产生多种抗菌物质(过氧化氢、细菌素等),能够防止致病菌过度生长和定植,恢复阴道正常菌群平衡度,减少炎症复发,改善泌尿生殖道萎缩所致的阴道症状。在阴道局部使用润滑剂和保湿剂也可以改善阴道干燥的症状,并且减缓性交过程中的阴道不适。

此外,良好的生活和饮食习惯也是治疗老年性阴道炎的重要一环。平时进行适量的户外运动,保持良好的睡眠。日常注意个人的清洁和卫生,勤换洗贴身衣物,多穿柔软透气的衣物,尽量保持外阴的干燥和透气。性生活后一定要及时排尿和清洗,避免清洁不到位造成细菌感染。饮食上需营养均衡,低糖、低脂肪、少盐饮食,鱼、肉、蛋、奶和新鲜蔬果合理搭配,少吃辛辣刺激食物,尽量不要饮用浓茶和含有酒精的饮品。

慢性病居家服药护理,牢记服药要点

南宁市妇幼保健院 韦雪丽

高血压、糖尿病、高血脂、冠心病、慢性支气管炎等慢性病,已经成为中老年群体的高发健康问题。绝大多数慢性病无法彻底根治,长期规律服药、科学居家用药护理,是稳定病情、防止病情加重、远离心梗、脑梗、肾衰竭等严重并发症的核心手段。

临床护理门诊随访发现,很多慢病患者病情控制不佳、指标反复波动,并不是药物治疗无效,而是居家服药存在诸多误区:随意漏服、擅自增减药量、凭感觉停药、忽视服药时间、饮食与药物相冲等不规范行为,不仅降低药效,还会加重脏器负担,诱发急性病情发作。

结合临床内科护理规范,针对居家慢病患者,梳理全流程服药护理要点,纠正日常用药误区,帮助患者安全、有效服药,长久稳住自身病情。

一、按时按量服药:绝不凭自我感觉调整药量

规律服药是慢病用药第一准则,慢病药物的血药浓度需要持续维持在稳定区间,才能持续发挥控病作用。

不少患者存在普遍误区:身体没有不适、指标暂时正常,就自行减少药量甚至停药;身体稍有难受,就私自多加一片药。以高血压为例,血压平稳是药物持续作用的结果,擅自停药会导致血压反跳式飙升,大幅增加脑出血风险;降糖药随意减量,会造成血糖持续居高不下,慢慢损伤血管、眼底与肾脏。

居家服药务必遵循医嘱,严格按照固定时间、固定剂量服用,不可自行更改。建议患者准备分药盒,提前分装一周药物,设置手机闹钟提醒,从根源避免漏服、错服问题。

二、分清服药时间:餐前、餐后、空腹、睡前不能混淆

不同药物吸收方式不同,对肠胃刺激程度不一样,服药时间直接决定药效强弱,四类服药时间,护理要点清晰区分:1. 空腹服药:晨起饭前1小时,肠胃无食物干扰,药物吸收最快。常见药物:部分降压药、甲状腺素片,适合晨起空腹服用。2. 餐前服药:饭前30分钟服用,主要为提前起效,贴合身体代谢节奏。常见药物:餐前降糖药、胃黏膜保护剂。3. 餐后服药:饭后15-30分钟服用,利用食物缓冲,减少药物对胃肠道的刺激。大部分消炎镇痛药、降脂药、抗凝药,均建议餐后服用。4. 睡前服药:睡前30分钟服用,贴合夜间人体代谢规律。常见药物:部分他汀类降脂药、助眠药物、夜间降压药。

切记不可图省事,所有药物统一饭后吃,盲目统一服药时间,会直接削弱药效,影响病情控制。

三、漏服药物正确补救:千万不要下次加倍吃药

忘记吃药是居家最常见的情况,绝大多数患者会选择下次吃双倍剂量补齐药量,这是极度危险的用药行为。双倍药量会短时间内提升体内药物浓度,加重肝脏、肾脏代谢压力,极易引发低血压、低血糖、肝肾损伤等不良反应。

护理标准补救原则:错过服药时间小于一半间隔,立刻补服;超过一半间隔,直接跳过,下次正常服药即可。

举例说明:一日一次药物,当天白天忘记服用,睡前想起可立刻补服;临近第二天服药时间,直接跳过即可。一日两次、一日三次药物同理,切勿叠加药量。

四、服药饮水与饮食护理:避开常见相冲禁忌

1. 服药喝水有讲究。服用慢病药物,首选温白开水送服,饮水量保持150-200ml,帮助药物顺利抵达胃部溶解吸收。严禁用茶水、牛奶、咖啡、碳酸饮料、果汁送服药物:茶叶中的鞣酸、果汁中的果酸,会和药物成分结合,阻碍药物吸收;牛奶会在胃壁形成保护膜,降低药效。

2. 忌口严格遵守。高血压患者服药期间,严格低盐饮食;糖尿病患者服药杜绝甜食、糯米白面过量摄入;服用降脂药、抗凝药,严禁饮酒,酒精会和药物发生反应,轻则头晕恶心,重则引发脏器衰竭。

五、护理总结

慢性病管理,三分靠药物,七分靠居家护理。慢病服药从来不是简单的吞下药片,精准把控服药时间、剂量、饮水、饮食、储存每一个细节,才能让药物发挥最佳疗效。

中老年慢病患者不要凭借自身经验盲目用药,家属也需要做好监督与提醒。谨遵医嘱规律服药,做好全流程居家用药护理,稳定各项身体指标,减少并发症发作,才能轻松安心应对慢性病,守护自身长期身体健康。

失眠不用愁,耳穴压豆帮你“按”出好睡眠

柳州市中医医院(柳州市社医医院) 外科外治中心 方钢

夜深人静,别人早已酣然入睡,你却睁着眼睛数羊,从一只数到一千只,越数越清醒——这种滋味,想必很多失眠的朋友都再熟悉不过了。人睡困难、睡不踏实、多梦易醒、醒了就再也睡不着,白天头昏脑胀、精神萎靡……失眠带来的困扰,远不止“没睡好”那么简单。

不想吃安眠药、怕有副作用,又想找个安全有效的办法?不妨了解一下中医里的“耳穴压豆”——一种贴在耳朵上的“睡眠开关”。

一、耳朵上怎么会有“睡眠开关”?

中医经典《黄帝内经》里有一句:“耳者,宗脉之所聚也。”意思是说,耳朵虽然不大,但全身的经络气血都在这里汇聚。中医还有一个很有意思的说法——耳朵就像一个倒置的胎儿,头朝下、脚朝上,全身的脏腑和器官在耳朵上都有对应的反射区。哪里不舒服,耳朵上对应的“报警器”就会有反应。

现代医学也证实,耳廓上分布着极其丰富的神经末梢、血管和淋巴管,是一个神经反射非常敏感的区域。刺激特定的耳穴,可以调节神经系统的兴奋与抑制、改善血液循环、调节内分泌。耳穴压豆正是基于这个原理——把小小的药豆贴在耳朵对应的穴位上,通过持续的按压刺激,给身体发送“健康信号”,让脏腑功能恢复平衡。

二、治失眠,贴哪几个穴位?

治疗失眠,选对穴位是关键。根据临床数据统计,耳穴压豆治疗失眠使用频率最高的穴位依次为神门、心、皮质下、交感、肾等。这几个穴位各司其职:①神门穴:位于耳廓三角窝后1/3的上部。这是镇静安神的“王牌穴位”,对心烦、焦虑、多梦都有效,几乎是所有失眠类型的必选穴。②心穴:位于耳甲腔正中央最凹陷处。中医认为“心主神明”,思虑过度、心神不宁导致的失眠,刺激心穴特别管用。③肾穴:位于耳轮下脚下方后部。中医讲“心肾相交”才能安眠,肾阴不足会导致心火亢盛,引发失眠。对于伴有头晕耳鸣、腰膝酸软的失眠者尤为适用。④皮质下穴:位于对耳屏内侧部。这个穴位直接对应大脑皮层,能调节大脑的兴奋和抑制功能,对“脑子停不下来”

的人入睡困难很有帮助。⑤交感穴:位于对耳轮下脚末端与耳轮内侧交界处。能调节自主神经功能,缓解因压力、焦虑导致的神经兴奋。

三、具体怎么操作?

耳穴压豆的操作其实并不复杂。一般由医生先用75%的酒精棉球消毒耳廓皮肤,然后用镊子夹着带有王不留行籽的小胶布(大约0.6厘米见方),对准选好的穴位贴上去。王不留行籽是一种中药种子,大小适中、质地坚硬,能对穴位产生持续有效的刺激,而且安全经济。

贴好之后,剩下的工作就要靠自己了。每天需要自行按压3-5次,每次每个穴位按压1-2分钟,以感到酸、麻、胀、痛为宜。尤其睡前那一次一定要按,效果最好。贴一次通常可以保留3-5天,两耳交替贴压。一般10次为一个疗程。

按压的手法也有讲究:可以用拇指和食指分别放在耳廓正面和背面,相对夹住药豆,一压一松;也可以用指尖垂直按压,直到产生胀痛感。力度以自己能承受为准,不必过于用力。

四、有哪些注意事项?

日常使用中还要注意几点:贴压期间耳朵不要沾水,以免胶布脱落;如果对胶布过敏,可以用防过敏胶布替代;按压时不要揉搓,以免损伤皮肤;如果局部出现红肿,要及时用消毒液处理。

五、耳穴压豆不是“万能贴”

需要提醒的是,耳穴压豆虽然对很多失眠患者效果不错——有临床研究显示总有效率可达93.3%——但它更适合轻中度失眠和作为辅助调理手段。如果失眠症状严重、持续时间长,或者伴有明显的情绪障碍、身体疾病,一定要及时就医,在专业医生指导下综合治疗。

同时,再好的疗法也离不开良好的生活习惯。配合规律作息、睡前少看手机、适当运动、避免咖啡浓茶,效果才能事半功倍。

小小一粒耳豆,贴在耳朵上,就能帮你在漫长夜里找回久违的睡意。如果你正被失眠困扰,不妨去正规医院的中医科或针灸科咨询一下——让这枚小小的“睡眠开关”,帮你按出一个安稳的好觉。