

护理建议是,直接忌食鳕鱼、虾、鸡蛋及含上述成分的各类食物,其中忌食虾的原因是已有研究证实虾类会诱发和加重呼吸道症状。而对于牛肉、大米和大豆采取饮食轮替,食用间隔在 4 d 左右。另外,在对大米进行轮替期间可以用糙米、小麦或者荞麦进行替代。

参考文献:

[1] 王玲,姜辉,田亚平.普通人群 14 种食物不耐受情况初步分析[J].

军医进修学院学报,2007,28(2):129-131.

[2] 付萍,马冠生.食物过敏与营养健康[J].国外医学:卫生学分册,2004,3(2):111-115.

作者简介 桂慧华(1966—),女,武汉人,主管护师,工作单位:430022,华中科技大学同济医学院附属协和医院;戴燕妮工作单位:430022,华中科技大学同济医学院附属协和医院。

(收稿日期:2008-01-23;修回日期:2008-10-29)

(本文编辑 范秋霞)

## • 个案护理 •

### 1 例卵巢早衰病人的护理

#### Nursing care of a case with presenility of ovary

秦昕昕,曹姗姗,杨平

Qin Xinxin, Cao Shanshan, Yang Ping (School Hospital of Taishan Medical College, Shandong 271000 China)

中图分类号:R473.71 文献标识码:C

文章编号:1009-6493(2008)11B-2945-01

卵巢早衰是指月经初潮正常,已建立规律月经,第二性征发育正常,40 岁以前由于卵巢功能衰退而出现卵巢萎缩性闭经和性器官萎缩(如子宫萎缩、阴道皱襞消失、外阴萎缩等)。它具有高促性腺激素、低雌激素的特征。卵巢早衰在育龄妇女的发生率为 1%,发病机制尚未完全阐明,主要与遗传、代谢、放射、手术、感染、免疫等因素有关,而生活压力及应激事件又是卵巢早衰的诱发因素。由于病人有不同程度的潮热多汗、阴道干涩、性欲下降等绝经前症状,使病人未老先衰,给其身心健康和夫妻生活带来极大痛苦,病人心理负担较重,要求医护人员必须支持并体验其内心世界<sup>[1]</sup>。现将 1 例卵巢早衰病人的护理介绍如下。

#### 1 病例介绍

病人,女,32 岁,因停经 1 年,诊断为卵巢早衰。病人 2 年前生育 1 子后 3 个月月经规律量正常,1 年前突然停经,并出现出汗、易怒、感觉异常、失眠、记忆力减退等症状。临床体检:阴道呈现老年性改变,B 超示:子宫小,卵巢小于生育妇女,连续监测未见成熟卵泡发育,基础体温单项,阴道细胞学检查提示雌激素低落。性激素测定结果:血清卵泡刺激素(FSH)、黄体酮素(LH)持续升高在 40 IU/L 以上,雌二醇(E<sub>2</sub>)低于 55 pmol/L,泌乳素和睾酮正常。给予激素替代疗法进行周期治疗,临床症状得到明显改善。

#### 2 护理

2.1 用药指导 指导病人正确应用激素补充治疗,缓解因雌激素缺乏所致潮热、老年阴道炎等症状,让病人了解激素治疗的用药目的、药物剂量、用药方法及可能出现的副反应。由于长期激素治疗,嘱病人定期随访,以调整用药,寻求适合于个体的最佳用量,以防不良反应。

2.2 去除诱因 指导病人生活规律,自主减压,精神放松。生活压力及应激事件是卵巢早衰的诱发因素。现代医学研究认为,人在轻松愉快时脉搏、血压、胃肠蠕动、新陈代谢都处于平稳协调状态,体内的免疫活性物质分泌增多,抗病能力增强,不良情绪可导致高血压、冠心病、溃疡病甚至癌症的发生。女性要善于调节情绪,正确对待发生的心理冲突,可以外出旅游、找朋友聊天来及时宣泄不良情绪。

2.3 保健指导 指导病人加强自我卫生保健,调节自主神经功

能,情绪不稳定、睡眠质量差时,适当给予谷维素和镇静药以助睡眠。

2.4 健康教育 产后提倡母乳喂养,哺乳时间尽量延长,生育期妇女避免采用口服避孕药的方法。特别要注意在公共场所、家庭内戒烟,减少被动吸烟,从而避免早绝经给女性健康带来的危害。

2.5 饮食指导 由于卵巢早衰病人易出现骨质疏松症,生活习惯方面,妇女要坚持经常喝牛奶,摄入鱼、虾等含钙食品,也可适当补充钙剂,降钙素有助于防止钙丢失并预防自主神经功能紊乱,同时注意补充足够蛋白质,以减慢钙的丢失,鼓励病人多晒太阳。

2.6 建立科学的生活方式 生活单调是许多疾病形成的原因之一。建立文明、健康、科学的生活方式,对于提高身体素质、防止积劳成疾至关重要。合理安排生活节奏,做到起居有常、睡眠充足、劳逸结合,培养广泛的兴趣爱好,工作之余养花植树、欣赏音乐、练习书法、绘画、打球等,可以怡人情志、调和气血,利于健康。

2.7 提供心理支持 以病人为中心,同情、理解并支持病人,增加其自信心,鼓励其通过神经内分泌的自我调节达到一个新的平衡,身体的不适症状会逐渐好转,解除病人不必要的思想顾虑,指导病人认识自我,提高自信心。同时,病人作为社会个体,鼓励其参加力所能及的体力和脑力劳动工作,指导病人科学安排时间,保持适度体育锻炼,同时向病人家属介绍一些卵巢早衰的常识,理解病人的身体不适,提供精神心理支持。

#### 3 小结

现代生物-心理-社会医学模式使治疗护理转化为以人为中心的护理,并把人看作是生物-心理-社会意义上的生物体,在此指导下,医护人员应用全面多维的角度看待疾病问题,把病人置于社会中,考虑生物-心理-社会因素等多重属性对人进行综合性全方位的诊治。同时通过心理护理和健康教育计划,使病人与所处环境不断发生着相互作用,不断提高其适应性,增强自我照顾能力,同时争取病人家属和社会的支持和理解,增强病人战胜疾病的信心,提高了对病人的治疗护理效果,使病人生活质量有了明显提高,同时也增强了病人自我保健意识。

参考文献:

[1] 郎黎薇.应用健康咨询理论辅导垂体瘤术后病人 1 例[J].护理研究,2007,21(1A):87-88.

作者简介 秦昕昕(1970—),女,山东省泰安人,主管护师,硕士在读,工作单位:271000,泰山医学院附属医院;曹姗姗工作单位:271000,泰山医学院附属医院;杨平(通讯作者)工作单位:250012,山东大学公共卫生学院

(收稿日期:2008-03-17;修回日期:2008-10-28)

(本文编辑 范秋霞)