

# 正确全面认识卵巢癌

□黄思远

家族遗传性卵巢癌是指在家族中多个成员出现卵巢癌的情况。这种情况可能与遗传因素有关。根据研究,大约10%的卵巢癌是由遗传突变引起的。如果大家能够早日了解自己的遗传风险,及早采取预防措施,是可以减少发病风险的。

## 什么是家族遗传性卵巢癌

家族遗传性卵巢癌是一种罕见且严重的遗传性疾病,它是由基因突变引起的。正常情况下,基因是身体内控制遗传信息传递的分子。在某些情况下,这些基因可能会发生变异,导致它们不能正常工作。

在家族遗传性卵巢癌中,这

些基因突变通常会使人失去控制卵巢癌细胞生长的能力。这种基因突变可以遗传给下一代,因此,如果某人的近亲患有家族遗传性卵巢癌,那么这个人就有可能患上这种疾病。

家族遗传性卵巢癌基因在正常情况下,会防止细胞发生异常生长和分裂,突变后可能导致癌症。

虽然遗传因素是家族遗传性卵巢癌的主要原因,环境因素也可能对疾病产生一定的影响。例如,长期接触某些有害化学物质和放射线等因素,都可能导致卵巢癌。

这种癌症是由基因突变引起

的遗传性疾病,而家族遗传性卵巢癌基因的突变与疾病的发生密切相关。了解家族遗传史和遗传咨询等措施,可以帮助人们了解自己的风险,并采取适当的预防措施,以保护自己和家人的健康。

## 有哪些高风险人群

高风险人群包含以下几类人群:至少有一位或更多近亲(母亲、姐妹或女儿)被诊断为卵巢癌的人;至少有一位近亲被诊断为卵巢癌且患病年龄在50岁以下的人;至少有一位近亲被诊断为卵巢癌且同时患有乳腺癌的人;至少有一位近亲被诊断为卵巢癌且同时患有结直肠癌或胰腺癌的人;至少有一位近亲被诊断为卵

巢癌等疾病的人。

如果大家属于以上人群之一,建议进行相关基因检测,以了解自己是否存在卵巢癌遗传风险。同时,应该定期进行卵巢癌筛查,如进行超声检查等,以早期发现和及时治疗卵巢癌。

## 如何预防

如果大家是高风险人群,建议做相关基因检测,基因检测是对个体基因进行分析,来判断其是否携带家族遗传性卵巢癌相关基因突变的一种方法。如果家庭中已有人患有卵巢癌,或者家庭中已经有了家族遗传性卵巢癌相关基因突变的先例,那么其他家庭成员就应该考虑进行基因检测。

# 微创消融术与子宫肌瘤

□翟渊鹏

不少女性看到检查单子上的子宫肌瘤提示,心里就开始发慌,感觉自己是不是得了癌症。

其实,子宫肌瘤是由子宫平滑肌和结缔组织组成,是一种良性肿瘤,有1%的概率会发展成癌症。子宫肌瘤好发于30岁~50岁的成熟女性。

对于无症状的小肌瘤可以观察;出现症状或者较大的肌瘤可使用微创消融术。

实施超声引导下微创消融术。其中,超声就像是一面“透视眼”,它能让医生看清结节的位置,帮助医生精准地将消融针扎到结节里去。随后,针尖发射能量,产生60摄氏度~90摄氏度高温,让肿瘤细胞的活性完全消失,结节就会被“烧死”。

## 微创消融术的优点有哪些

创伤小 不必开刀,仅有一两毫米的切口。  
创而准 影像实时精准引导,并可在消融后即刻评价消融区域是否完全覆盖肿瘤。  
可重复性高 对于较大或多发性肿瘤,微创消融治疗可分步进行,在保证患者安全的同时获得更好的治疗效果。

体质较差的患者也能耐受 与手术相比,微创消融治疗对患者体质要求也比较低,对于那些因体质差而无法手术的患者,微创消融治疗是不错的选择。

可打出“组合拳” 对于中晚期肿瘤患者,微创消融术也可以和放疗、化疗相结合,打出“组合拳”,获得最佳的治疗效果。

## 微创消融术适合子宫肌瘤吗

肿瘤微创治疗是肿瘤综合治疗的重要组成部分之一,尤其是超声引导下的经皮射频消融技术在治疗肿瘤方面具有创伤小、疗效明确、安全性高、患者恢复快等特点,已经成为继手术、放疗、化疗之后的一种新的治疗模式。

## 微创消融术适用范围有哪些

因心、肺、肝功能等原因不能实施手术的原发性肿瘤,尤其是肝、肺等实质性肿瘤;转移性癌灶,术后复发灶和多发性癌灶;晚期延长生命提高生存质量的姑息性疗法;因位置原因不能手术切除或术中不能完全切除的肿瘤。

尽管微创消融术在肿瘤治疗领域已经取得了显著成果,但并非所有的肿瘤类型和病例都适合这种方

法。在进行治疗前,请务必咨询专业医生,根据个人情况制定最佳的治疗方案。

## 诊断为子宫肌瘤后该怎么办

保持良好的心态:心理因素对疾病的恢复有着重要的影响。因此,保持乐观、积极的心态,相信自己能够战胜疾病,对康复大有裨益。

了解病情:了解子宫肌瘤的病因、症状、治疗方法等相关知识,有助于更好地面对疾病。同时,要密切关注病情的变化,及时向医生反馈,以便调整治疗方案。

遵医嘱:根据医生的建议和治疗方案进行治疗,切勿自行更改用药或治疗方法。如有任何不适,请及时就诊,并向医生详细描述症状。

注意饮食:保持健康的饮食习惯,多吃蔬菜、水果、全谷类食物和富含蛋白质的食物,保持水分平衡,避免辛辣、油腻的食物。适量补充营养,有助于身体康复。

总之,微创消融术就像一根神奇的魔法棒,神奇、快速、轻松,适用人群广。

(作者供职于河南省肿瘤医院超声医学科)

# 小儿肠套叠是怎么回事

□刘奎

很多宝妈遇到宝宝又哭又吐的情况时不知所措,不知道宝宝是不是发生了肠套叠。

## 什么是肠套叠

肠套叠是婴幼儿期比较常见的急性病变,是指一段肠管内翻或套入与其相连的肠管内,肠内容物通过障碍,套入的肠管及肠系膜受牵拉、压迫,发生瘀血、水肿,甚至肠缺血坏死。

## 病因

75%~90%的肠套叠为特发性肠套叠,与胃肠解剖结构、年龄、饮食、病毒感染、轮状病毒感染接种等相关,是无法预防的。约5%肠套叠继发于肠道肿块,如麦克尔憩室、肠重复畸形、肠息肉、肠道肿瘤、淋巴管瘤、血管瘤等,治疗肠道本身疾病即可。

## 常见人群

最常见于婴幼儿(4个月~3岁),1岁以下儿童肠套叠平均发病率为74/10万,可有呕吐、腹泻等诱因。较大儿童多继发于肠道疾病而出现肠套叠。

## 有哪些症状

多为持续性腹痛,肠管间歇性蠕动导致的阵发性加重,可能伴有呕

吐、腹泻、腹部包块等,婴幼儿无法言语,表现为哭闹不止、厌奶、吐奶、腹泻等,疾病进展可出现大便带血、精神萎靡、嗜睡等,当全腹压痛、反跳痛,提示可能出现肠坏死、腹膜炎,上述情况都需要紧急就医。

## 如何诊断

有经验的儿外科医生可通过问诊、体检,做出初步判断,并通过腹部超声检查,来确定疾病。当肠扩张积气过多可能会干扰超声检查,腹部X片、CT(计算机断层成像)、MRI(磁共振成像)等也可作为补充,但应用较少。

## 如何治疗

首先要液体复苏,将腹泻、呕吐损失的液体补回来,根据呕吐、腹泻的情况选择口服还是输液。

一旦确定肠套叠,首选的治疗方法是灌肠复位,包括空气灌肠与水灌肠,分别在X线及彩超引导下完成,有效率可以达到90%以上,随着套叠的复位,孩子的症状会马上消失。

## 如果灌肠方法不能复位,或者套

叠时间较长(大于48小时),合并严重腹胀,出现腹膜炎体征时就不建议再进行灌肠治疗了,必须急诊行外科手术。

## 如何配合医生

对于不能言语的婴儿,家长需要关注其呕吐的次数、呕吐程度是否改变,有没有血便、精神状态等;对于语言发育的儿童,家长们需要注意其疼痛的时间、疼痛的性质及疼痛的方式,是否有伴随症状,如发热、血便、腹泻、皮疹等。这些信息对疾病的判断很有帮助。腹痛病因复杂,医生面对不同年龄的儿童需进行鉴别诊断,除了查体、实验室检查,影像学检查非常重要,尤其是超声检查。

通过介绍,大家了解了关于小儿肠套叠的相关知识,有助于宝妈生活中及时发现宝宝是否发生了肠套叠,肠套叠的治疗效果与诊治时机紧密相关,所以在生活中如果小婴儿出现呕吐、阵发性哭闹、血便的情况,一定要及时治疗,以免耽误治疗时机。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院小儿外科)

近年来,乳腺癌成为女性的一种高发疾病。据调查,我国沿海城市及发达城市乳腺癌的发病率比较明显。有研究显示,高胆固醇会加速乳腺内肿瘤的生长,同时也有学者表明,肥胖、营养过剩也会引发乳腺癌,因此合理饮食对已经患有乳腺癌患者十分重要,通过对乳腺癌患者饮食结构和习惯的干预和控制,降低脂肪的摄入量,可以延长患者的生命。

# 乳腺癌患者该如何忌口

□肖坤

## 发病原因

乳腺是多种内分泌的靶器官,其中的雌酮和雌二醇与乳腺癌的产生有着直接的原因,而如果乳腺癌患者存在营养过剩、肥胖或者高脂肪的饮食习惯,将会加强雌激素对乳腺上皮细胞的刺激,从而增加发病的机会,与此同时,有乳腺癌家族病史的,女性亲属中有乳腺癌发病的发病率比普通人群的要高出2倍~3倍,女性在月经初期或绝经年龄段,未孕未哺乳者的发病率会有所增加。

## 饮食调整

乳腺癌患者需要采取药物进行治疗,因此他们的食欲会有所下降。由于疾病对身体产生了很大的影响,而患者在进行手术以后,身体会更加虚弱,此时的乳腺癌患者合理膳食尤为重要。

乳腺癌患者的饮食需要忌口,比如乳腺癌患者在术后要忌食生葱蒜、母猪肉、酒精、辛辣、煎炒、荤腥等助火生痰、不利于脾胃运动的食物。术后,乳腺癌患者可以食用一些益气养血、理气散结的食物,比如山药、菠菜、丝瓜、海带等,对术后恢复有很大帮助。

乳腺癌患者还应该摄入足够的蛋白质,如果患者缺乏蛋白质,就会产生营养不良,引起的水肿,从而对患者术后伤口的愈合产生不利影响,而高蛋白食物的补充,可以尽可能地缓解疾病对蛋白质的消耗,同时还可以减少术后并发症,使患者能够尽快恢复。

碳水化合物能够给乳腺癌患者提供必要的热量需求,减少对蛋白质的消耗,防止低血糖。除此之外,还可以增强抵抗力,从而弥补手术对乳腺癌患者术后不能进食引起的热量消耗。在放疗期间,患者的饮食应清淡,而且乳腺癌患者在术后食欲和消化能力都会有所下降,从而出现便秘症状,影响术后恢复,因此在放疗前就需要对膳食结构进行调整,进一步保证治疗的顺利进行,同时还可以为术后的恢复打下基础。

综上所述,合理膳食,保证科学的饮食结构对乳腺癌患者病情的治疗和恢复有很大帮助。总的来说,乳腺癌患者并不需要太过于忌口,但是仍然要保证营养物质的均衡摄入,平衡膳食是最好的办法,因此患者的饮食要均衡,多样化,切忌营养过剩及肥胖的可能性,对每天所摄入的热量、碳水化合物、蛋白质、脂肪、糖的摄入量做到心中有数。

(作者供职于汤阴县人民医院胸外乳腺科)

# 孕期怎样合理控制体重

□朱冰冰

随着生活水平的提高和生活方式的改变,现代人的肥胖率逐年上升,甚至已经成为全球性的健康问题。孕期肥胖不仅会对母亲本身带来一系列的健康问题,还会对胎儿的健康产生不良影响。因此,孕期体重控制变得至关重要。

## 孕期体重控制的意义

预防孕期并发症 孕期体重控制可以有效预防孕期并发症,如妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、胎盘早剥、早产等,减少产妇和胎儿的健康风险。

促进胎儿健康 孕期体重控制可以促进胎儿的健康。过度体重增加会增加胎儿的出生体重,增加难产和剖宫产的风险,还会增加胎儿出生后成为肥胖儿童的风险。

促进产后恢复 孕期体重控制可以促进产后身体的恢复。过度的体重增加会对产后恢复造成不利影响,如增加恢复时间、增加母乳喂养难度、增加产后抑郁症的风险等。

## 孕期体重增加的标准

孕期体重增加的标准是根据孕妇的初始体重和孕周数来确定的。医务人员要对孕妇的BMI(身体质量指数)进行科学分析,并对怀孕期间的体重的增长范围进行合理规划。根据美国妇产科医师学会的推荐,以下是孕期体重增加的标准:

初始体重过轻(BMI<18.5)的孕妇,建议孕期增重12.5千克~18千克。

初始体重正常(BMI18.5~24.9)的孕妇,建议孕期增重11.5千克~16千克。

初始体重超重(BMI25~29.9)的孕妇,建议孕期增重7千克~11.5千克。

初始体重肥胖(BMI≥30)的孕妇,建议孕期增重5千克~9千克。

## 需要注意的是,以上标准

仅供参考,具体的孕期体重增加应该根据个人情况和医生的建议来确定。此外,孕妇在孕期中不应该盲目追求体重增加,而应该关注身体的健康和胎儿的发育情况。

## 孕期体重控制的方法

饮食控制 孕期饮食控制是孕期体重控制的重要方法之一。孕妇应当遵循均衡饮食原则,多食用水果、蔬菜、全谷类食品等富含营养的食品,同时减少高热量、高脂肪和高糖分的食品的摄入量。可以咨询营养师或医生,制订合理的饮食计划,确保自己和胎儿的营养需求得到满足。

适量运动 孕期适量运动可以帮助控制体重,提高身体的代谢率。孕妇可以选择适合自己的轻度运动,如散步、瑜伽、游泳等,每周进行2次~3次,每次20分钟~30分钟即可。在进行运动前应当咨询医生,并避免剧烈运动和过度疲劳。

定期体重监测 孕妇需要定期进行体重监测,以便及时调整饮食和运动计划。通常建议孕妇每周测量一次体重,并记录下来,以便及时发现异常情况并及时调整。

心理调节 孕期心理调节也是孕期体重控制的重要方法之一。孕妇应当保持乐观的心态,避免因担心体重增加而焦虑,或产生不必要的压力;可以寻求家人和朋友的支持,或者参加孕期瑜伽、心理咨询等活动,缓解压力和焦虑情绪。

总之,孕期体重控制对孕妇和胎儿的健康都有重要的影响。孕妇应当注意饮食和运动的控制,定期进行体重监测,注意心理调节,避免熬夜和疲劳。在孕期健康管理中,孕妇应当积极配合医生的建议和治疗计划,确保自身和胎儿的营养和健康。

(作者供职于洛阳伊洛医院妇产科)

# 新生儿肺炎早发现

□魏瑞红

## 什么是新生儿肺炎

新生儿肺炎是指新生儿在宫内或分娩过程中、出生后吸入胎粪、羊水、胃内容物等异物,或出生前后感染细菌、病毒等病原体,引起的肺部病变,是新生儿时期常见疾病,也是引起新生儿死亡的重要原因。因此及早发现和及时治疗非常重要。

## 新生儿肺炎的症状

呼吸困难 新生儿发生肺炎时,肺部受到感染,导致呼吸急促、呼吸急促、喘息等症状。

发热 新生儿发生肺炎时,体温通常会升高,达到或超过38摄氏度。

咳嗽 肺部感染会引起咳嗽,新生儿咳嗽时通常声音较小。

食欲不振 新生儿发生肺炎时,身体会出现一定程度的不适,食欲会下降。

脱水 由于发热和呼吸急促,新生儿容易出现脱水症状,如皮肤干燥、口干等。

## 新生儿肺炎的预防

定期产检 孕期定期产检可以及早发现孕期并发症,保证婴儿健康出生。

促进孩子健康成长 母亲在怀孕期间要注意饮食、营养、保持充足的睡眠等。

加强家庭卫生 家庭环境应保持清洁、卫生,以减少感染的风险。

避免疫苗接种 孕妇在妊娠期可以接种肺炎球菌疫苗,以预防孩子出生后肺炎球菌感染。

## 新生儿肺炎的治疗

抗生素治疗 肺炎的发病原因多为细菌感染,所以抗生素治疗是最常用的治疗方法。

氧疗 对于呼吸困难的患儿,可以进行氧疗,以保证充足的氧气供应。

支持治疗 对于一些症状较轻的新生儿,可以通过提高空气湿度、鼻腔吸氧、促进呼吸道排痰等方法进行支持治疗,缓解症状并促进康复。

呼吸机治疗 对于呼吸衰竭严重的新生儿,可以通过呼吸机治疗,协助呼吸,保持呼吸道通畅。

免疫调节治疗 近年来,免疫调节治疗在新生儿肺炎的治疗中也有所应用,如胎盘干细胞治疗、 $\gamma$ -球蛋白治疗等,可以有效地增强机体免疫功能,促进病情好转。

## 新生儿肺炎的家庭护理

保持室内通风和干燥 新生儿肺炎的病原体喜欢潮湿环境,所以要保持室内通风和干燥,可以使用加湿器来控制湿度,同时也要避免空气过于干燥。

控制室内温度 要保持室内温度适宜,避免过热或过冷,一般来说室温应保持在22摄氏度~25摄氏度。

注意饮食 纯母乳喂养的新生儿,妈妈的饮食应该清淡易消化,避免辛辣和油腻食物;混合喂养或者人工喂养的新生儿,应及时添加水分,同时也要注意加强营养,补充足够的蛋白质和维生素。

经常换洗衣物 要保持新生儿贴身衣物和床上用品的清洁干燥,避免细菌滋生。

保持充足的睡眠 新生儿的免疫力比较弱,睡眠对于健康成长非常重要,要保持充足的睡眠,避免疲劳过度。

需要注意的是,如果家长发现新生儿出现呼吸急促、气短、发热、咳嗽等症状,应及时就医,避免耽误病情。家长要遵循医生的治疗建议,合理使用药物,做好家庭护理。

总之,对于新生儿肺炎这一常见疾病,及时发现和治疗非常重要,同时加强预防措施,确保新生儿健康成长。(作者供职于河南省人民医院/郑州大学人民医院儿科)

# 手足口病应该怎样预防

□康茹

手足口病是常见于学龄前儿童的一种传染病,好发于5岁以下的儿童。有些患儿症状轻,个别患儿症状严重,甚至可能导致死亡。家长应该如何进行防范、识别和护理呢?

## 传播途径

饮食 肠道病毒是导致手足口病的主要致病因素之一,所以饮食是传播途径中最为主要的扩散方式,例如:被污染的水、被污染的食物、不卫生的食物以及变质过期的食物,都有可能诱发感染。

飞沫 小儿的唾液或者咽喉的分泌物当中会带有一些病毒,所以当小孩子们互相之间说话时,病毒可能就不知不觉地不觉地传

开了。

接触 患儿接触过的玩具、毛巾或者餐具等都会留存病毒,所以其他小儿接触后,就会含有病毒或者细菌,从而导致致病菌有机可乘,因此,像幼儿园、娱乐场所等儿童聚集的场所内,不仅需要定期地通风和消毒,并要在手足口病的高发期,做好防护的工作。虽然天气转暖后,成为手足口病的高发期,但并不代表,该疾病只能天气转暖的时候发生,其实它属于四季性疾病,只不过在季节交替的时候最为频发,所以各位家长要注意喽。

## 如何预防

尽量少去公共场所 春夏季节

是手足口病高发季节,因为该病可以通过飞沫、接触传播,所以在这个季节尽量少去人员聚集和空气流通不好的场所,以免接触到隐性患者,从而被感染手足口病。

餐前便后注意洗手 如果出门在外餐前便后不仅要用水洗手,还要使用香皂或洗手液消毒,这样才能达到去菌要求。在日常生活中,一定要注意让孩子远离生病小朋友,防止交叉感染。

做好家中清洁卫生工作 每天早上进行室内通风,确保家中空气清新,衣服、床上用品应经常晾晒,这样可以更好地消杀病菌。孩子平常玩的玩具、用的各种物品也要经常消毒,可以放在

开水中煮一煮,然后在阳光下晾晒,之后再让孩子使用。

提升孩子免疫力 手足口病发病和孩子免疫力低下也有关系,增强饮食营养,保持充足睡眠,日常如果出现发热就要及时诊治。

接种手足口病疫苗 EV71是导致手足口病重症和死亡病例的主要病原,手足口病疫苗虽然不能预防所有手足口病,但是可以起到减少手足口病重症和死亡发生的作用。6个月到5岁以内的儿童可以自费在当地接种单位接种手足口病疫苗。疫苗接种越早越好,最好在1年内完成接种才能发挥保护作用

发现可疑症状及时送医 在春夏手足口病高发季时,如果家长发现孩子出现疑似手足口病的症状就要及时带孩子就医诊治,而且尽量不让孩子和其他小朋友接触,对于孩子使用过的物品和衣物都要进行消毒。如果孩子症状比较轻,送医治疗后不建议住院治疗,可以在家医治和休养。

手足口病的高发期集中在每年的5月~7月,由于儿童多聚集,易发生集体感染手足口病现象。如果发现孩子有异常,应及时到医院就诊。

(作者供职于平顶山市第二人民医院静配中心)