

如何防治乳腺癌

□湛彦君

乳房多会有无痛的肿块形成,进而乳头出现溢液、乳晕改变,随着病情的发展和蔓延,还会导致周围的腋窝部位肿大。

有哪些治疗方法

临床上对于乳腺癌的治疗方案有多种,具体选择需要结合患者身体情况和病情来分析和判断。

手术治疗 根据病情程度、患者意愿,可以选择对患病乳房进行全切或保乳手术,后者可以在保留乳房的前提下,将癌变部位切除,达到治疗的目的。

化疗 化疗药物进入人体后,会对细胞产生毒性,抑制肿瘤细胞的发展和蔓延,达到治疗的目的。

放疗 利用放射线杀死肿瘤细胞,避免发生转移和复发。

内分泌治疗 通过使用相关的内分泌药物来抑制体内雌激素形成,抑制肿瘤细胞生长,有效控制病情发展。

靶向治疗 利用癌变基因的特性进行靶向治疗,主要作用于癌变的组织和细胞。

生活中该如何预防

健康饮食 女性朋友要及时改变不良的饮食习惯,如暴饮暴食、长期食用刺激性食物等。应该以清淡为主,少食多餐,均衡摄入营养,多吃些新鲜的果蔬,及时补充蛋白质,减少或避免食用一些脂肪、糖分过高的食物,还可以搭配一些膳食纤维,促进肠胃消化,加快身体吸收营养的速度,预防便秘。

规律作息 女性朋友还应养成规律作息的好习惯。熬夜或长期劳累,容易引起内分泌和代谢的紊乱,降低身体抵抗力,不利于疾病的预防。

加强锻炼 女性朋友在空闲时间还应适当地进行一些运动,比如慢跑、游泳、瑜伽等,以便降低身体的脂肪率,避免肥胖的形成,提高身体的整体素质,增强免疫力,避免细菌和病毒的入侵,预防乳腺癌。

远离辐射 女性朋友要尽量远离辐射性强的环境,如因工作不可避免,还应做好防护工作,严格按照规定操作,避免因长期辐射引发身体细胞的癌变,增加乳腺癌的发病率。

参加体检 对于预防乳腺癌的体检,主要指的是乳腺癌的筛查。早期的乳腺癌没有明显的症状,令人难以察觉。因此,定期筛查很有必要,能够帮助尽早发现乳腺癌的存在,并及时治疗,避免病情恶化,愈后效果也比较好。女性朋友至少2年~3年进行一次筛查,尤其是高风险的人群,还要适当增加筛查的频率。

其他方面 提倡女性适龄生育,并进行母乳喂养,这样不仅能够为孩子的身发育提供丰富的营养,还能够帮助维护身体的激素水平,积极治疗乳腺的非典型增生,以免病情加重诱发乳腺癌。(作者供职于漯河市妇幼保健院)

产后宫颈柱状上皮异位的预防

□白银枝

宫颈柱状上皮异位为一种生理现象,是妇科疾病中较常见的一种。由于肉眼观似糜烂,过去称为“宫颈糜烂”。在2008年出版的医学专业教材《妇产科学》第七版中取消“宫颈糜烂”这一名称,用“宫颈柱状上皮异位”来取代。然而,许多女性对此并不了解,因此容易忽视症状,导致疾病加重,甚至发生并发症。在此,笔者从预防的角度出发,详细介绍如何预防产后宫颈柱状上皮异位。

宫颈柱状上皮异位的原因

宫颈柱状上皮异位是由于产妇产后宫颈表层细胞受到损伤、炎症等原因,导致表层细胞脱落、缺损,形成糜烂的一种疾病。产后女性由于分娩等原因,宫颈口处的细胞易受到破坏,从而引发宫颈柱状上皮异位。

正确的护理方式

产后女性需要注意自身卫生,正确清洗外阴是预防宫颈柱状上皮异位的重要措施之一。女性清洗外阴时,应注意以下几点。

使用温水清洗 使用温水清洗比使用肥皂更加安全,温水不仅可以有效清洁阴道,还会不会破坏阴道内的细菌平衡。

避免使用药物 一些药物可能会破坏阴道内的细菌平衡,从而导致感染。因此,在医生指导的情况下用药。

勤换内裤 产后女性应保持内裤清洁,每天换洗一次内裤是必要的。

科学的生活习惯

注意休息 产后女性需要保持良好的休息状态,适当休息可以帮助身体机能的恢复,防止出现疾病。

避免过度劳累 过度劳累会使身体处于疲惫状态,容易导致身体的抵抗力下降,从而导致疾病。因此,产后女性要避免过度劳累,合理安排自己的工作时间和休息时间,减少不必要的压力和负担。

饮食健康 产后女性应该注意饮食健康,多吃一些含有蛋白质、维生素和矿物质的食物,如鸡肉、鱼肉、豆类、豆腐等,有利于促进身体恢复和健康。

避免性生活 产后女性应该避免过早性生活,因为这样容易使宫颈受到刺激和破坏,从而导致宫颈柱状上皮异位。

常见症状

不规则出血 宫颈柱状上皮异位患者常表现为不规则的阴道出血,有时会出现间歇性的出血,也可能出现月经期间的异常出血。

异常分泌物 宫颈柱状上皮异位患者可能会出现阴道分泌物增多、颜色异常等症状,有时也会出现异味。

疼痛不适 宫颈柱状上皮异位患者可能会感到下腹部疼痛、不适或坠胀感,有时还会伴随着腰骶部不适。

性生活疼痛 宫颈柱状上皮异位患者可能会在性生活中出现疼痛或不快感。

其他症状 有些宫颈柱状上皮异位患者可能会出现排尿困难、尿频、尿急等泌尿系统症状,还有些可能会出现肛门不适等肛肠系统症状。

总之,预防产后宫颈柱状上皮异位是非常重要的。产后女性应该注意自己的生活习惯和卫生习惯,避免过度劳累和性生活,保持饮食健康,同时定期检查,及时发现和治疗。

(作者供职于驻马店市第一人民医院妇产科)

小儿肾小球肾炎是怎么回事

□王磊

小儿肾炎一般指肾小球肾炎,是一种双侧肾脏的弥漫性、非化脓性疾病,由不同病因所致的感染后免疫反应引起的弥漫性肾小球损害性疾病。临床上以水肿、尿少、血尿及高血压为主要表现,一般病程4周~6周。夏秋季是小儿肾炎好发季节,多见于5岁~12岁儿童。

症状和表现

一般起病缓慢,倦怠乏力,精神萎靡,食欲减退。单纯性肾病发病年龄偏小,多在2岁~7岁,肾炎性肾病发病年龄偏大,多在7岁以上。性别分布男多于女,为4比1。

治疗 可以使用青霉素、头孢噻肟(头孢噻肟)等抗生素药物治疗,对小儿肾小球肾炎有一定的治疗效果。如果患者对于青霉素等抗生素过敏,可以选择其它的抗生素,但需要在医生指导下进行。

利尿 合理选用抗高血压和利尿剂药物等。根据患儿的具体情况,可以服用利尿剂,如氢氯噻嗪。高血压脑病时,宜配合降压药物,如硝普钠、利血平等。

通过上文,我们了解什么是肾小球肾炎,临床表现和如何治疗,当患儿有上前驱感染的时候一定及时治疗,以免进展到肾小球肾炎阶段。日常还应当注意,避免感染、过劳、适当休息、低盐、低蛋白饮食、避免使用肾毒性药物等,出现症状时,一定要及时去医院进行治疗,以免耽误病情。

(作者供职于梁山县人民医院儿内科)

(作者供职于焦作市第二人民医院口腔科)

孕期科学补钙小妙招

□王莉

孕期补钙是很多孕妇关注的话题。产科门诊经常会遇到这样的问题,“大夫,我微量元素检查结果正常,也没有腿脚抽筋症状,需要继续补钙吗?”“大夫,我已经孕28周了,需要继续补钙吗?”“大夫,不想吃钙片,我能喝牛奶补钙吗?”

钙是人体重要的营养素,具有重要的生理功能。妊娠期正常的血钙水平,有助于保障孕妇安全和胎儿健康生长。科学有效地补钙,对孕妇和宝宝都很重要。

为什么要补钙

女性怀孕以后,每日吃的食物除了要维持自身代谢外,还要提供体内胎儿生长发育所需的营养物质。钙是胎儿生长发育所必需的营养物质,它全部来源于母体,也就是说,孕妇体内有的钙有相当多的一部分要进入胎儿体内,如果缺钙易导致胎儿发育不良,影响胎儿的智力、骨骼发育,宝宝出生后容易出现颅骨软化、骨缝宽、囟门闭合异常、先天性佝偻病、缺钙性抽搐等情况。

缺钙的症状

轻微缺钙时,孕妇没有明显症状,母体会动员自身骨骼中的钙维持血钙浓度并满足胎儿骨骼生长发育的需要。缺钙严重时,孕妇会出现腿抽筋、小腿酸痛、水肿、牙齿松动脱落、关节骨盆腔疼痛等;部分孕妇还会出现妊娠期高血压疾病、子痫抽搐等情况。

如何补钙

补钙有两种方式:一种是饮食摄入,一种是药物补充。常见的补钙食材有奶制品、海产品、豆制品、

坚果、绿叶蔬菜等,准妈妈可以根据自己的喜好进食来保证每天钙的摄入量。孕早期,宝宝所需的钙量较小,通过均衡饮食就能够获得足够的钙质。进入孕中期以后,宝宝对钙的需求进入高峰期,光靠食物补钙是远远不够的。对于普通孕妇,推荐从孕中期开始每天补充钙剂至少600毫克,直至分娩;低钙摄入地区普通孕妇,摄入量小于600毫克每天,建议每天补充钙1500毫克~2000毫克;双胎孕妇及妊娠期高血压疾病高危风险孕妇,

推荐从孕中期开始每日补充钙剂1000毫克~1500毫克,直至分娩。

切忌盲目补钙,补钙过量对母婴都有不良影响,准妈妈如果过度补钙,可能引起便秘,也容易导致高钙血症,增加肾结石及妊娠期肾积水风险;胎儿也会摄入过多的钙,胎儿头颅过硬,从而增加自然分娩的难度及难产的概率。因此,孕妇一定要在医生的指导下科学补钙。

(作者供职于河南省人民医院产科)

阑尾炎一定要手术吗

□刘奎

阑尾炎是一种常见的疾病,这种病症不分年龄性别,很多儿童也会患这种疾病。孩子得了阑尾炎要怎么治疗呢?一定要手术治疗吗?

什么是阑尾炎

急性阑尾炎居外科各种急腹症的首位。转移性右下腹痛及阑尾点压痛、反跳痛为其常见表现,但是急性阑尾炎的病情变化多端。其临床表现为持续阵发性加剧的右下腹痛、恶心、呕吐,多数病人白细胞和中性粒细胞计数增高。右下腹阑尾区压痛。

儿童期急性阑尾炎发病率高,因为发育问题,年龄越小,进展越

快,穿孔率相应增高。一岁以内婴幼儿的急性阑尾炎穿孔率极高,两岁以内为70%~80%,死亡率为成年人的10倍。腹痛、发热和呕吐是小儿阑尾炎的主要症状,典型的右下腹疼痛体征不明显,局部压痛和肌紧张,是急性阑尾炎的重要体征。

患儿无法准确描述疼痛的性质、部位和程度,因此病史对诊断没有决定性意义,可靠的查体和影像学对于儿童急性阑尾炎的诊治至关重要。

对于小儿急性单纯性阑尾炎是否手术治疗,一直存在争议。目前的指南多认为各种类型的急性

阑尾炎均应尽早手术治疗。不过,也有医生认为,病程较短、症状局限的单纯性阑尾炎可尝试保守治疗。

单纯性阑尾炎的非手术治疗一般包括,禁食、静脉补液缓解恶心、呕吐;单一或联合使用广谱抗生素,直到症状缓解、各项检查改善、患儿开始进食;在不掩盖病情的前提下,可审慎使用镇痛药物。患儿症状缓解(通常在48小时内),可给予口服抗生素7天~10天,出院并门诊随访。

哪些阑尾炎需要手术

除了单纯性阑尾炎外,化脓性阑尾炎在儿童中占比较高,腹痛的

特点表现为持续性疼痛,阵发性加重,如有脐周向右下腹转移的腹痛史,体格检查腹肌紧张、腹膜刺激征局限或者弥漫,有恶心、呕吐、厌食、低热、白细胞计数升高、炎症标志物升高,超声检查证实阑尾为非压缩性,管状结构,管腔直径超过0.6厘米,严重者有粪石阻塞,管腔直径大于1厘米,伴有腹腔内积液。

如果患儿出现持续性右下腹疼痛、腹胀、发热,甚至不能行走等情况,彩超或者CT检查提示阑尾炎症,最好在医生的诊断明确后实施手术治疗,尤其是已合并腹膜炎、阑尾穿孔、坏死等症

状,需要马上手术,防止腹腔内炎症进一步扩散形成脓毒症。小儿阑尾炎手术方式主要以微创手术为主,目前腹腔镜阑尾切除术非常成熟,不仅可以做到创伤小,而且有传统开腹手术不具备的广阔视野,有助于腹腔内感染灶的彻底清除。因此,作为家长,不要过于担心。

总之,儿童阑尾炎到底需不需要做手术,这和病情轻重、自身体质有关,一定要结合小儿外科医生的专业判断,选择最佳的治疗时机和方法。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院小儿外科)

孕期什么情况需要去医院

□刘忠霞

准妈妈在孕期容易变得敏感,稍有风吹草动,便开始担心是否会影响到胎儿。那么,出现哪种情况的时候,可以考虑是否需要去医院?

肚子疼

怀孕初期,准妈妈偶尔会感觉肚子隐隐疼痛是正常的。如果肚子疼不是偶尔发生的情况,而出现频繁地疼痛,或者在肚子疼的同时,还伴有出血就需要到医院就诊。在怀孕早期,如果准妈妈频繁持续肚子疼,无论休息还是站起来走动,都不会得到缓解,可能是子宫收缩导致的,而早期的子宫收缩是先兆流产的表现,

需要准妈妈及时到医院诊治。特别是有过先兆流产史的准妈妈,更要引起注意。

白带增加

阴道分泌物会比孕前稍多一点,这是正常的生理现象,准妈妈不必太担心。如果在阴道分泌物增加的同时,还伴有白带异味、外阴瘙痒,或者颜色异常、小便后有烧灼感,就应该到医院就诊。如果白带呈黄色,就说明可能有炎症,比如说衣原体感染、滴虫性阴道炎、细菌性阴道炎、霉菌感染等,任何一种感染都需要及时治疗。

呕吐

头晕、嗜睡、恶心、呕吐是怀孕

初期常见的现象,症状较轻,不必忧虑。如果呕吐严重,在短期内体重减轻2公斤以上,或者呕吐物里带有血丝或发绿颜色时就需要去看医生了。如果在短期内体重减轻已经超过1公斤~2公斤,可能已经出现脱水,会影响胎儿的智力发育,需要到医院就诊。

胃痛

如果准妈妈只是轻微胃痛,吃点东西后能够缓解,不需到医院就医。如果胃痛得厉害,甚至吐血血丝,就需要马上就诊。准妈妈有慢性胃炎病史,怀孕以后,激素的变化,这些症状可能会加重,有的准妈妈还会出现胃溃疡、吐血,当胃

疼得严重时,需要到医院接受治疗。

感冒

怀孕以后,准妈妈的身体处于免疫抑制的状态,抵抗力不如以前,如果感冒,特别是出现发热、持续咳嗽等症时,一定要及早就医。

有不良孕产史

准妈妈之前有过胎停育或者流产等孕产史,最好在怀孕6周~7周的时候去做B超检查,可以确认自己是否正常妊娠,排除宫外孕的可能。通过这项检查能让准妈妈放心,胎包就会不断地出现,不断地溃破,反复发作。

正确的处理方法是,当发现胎包后,就应该及时到正规医院就诊。医生会让患者拍片,检查胎包所处牙齿根尖周组织的破坏情况,结合具体情况进行治疗。

处理方法

无须处理的脓肿 口腔正常发育过程中的生理表现,如马牙、萌出

孩子牙龈鼓包 警惕根尖周炎

□孙小艳

经常有家长带孩子到口腔科就诊,咨询医生:“我家娃上牙龈突然肿了个包,刚开始就像长了个痘痘似的,我们都没当回事,想着估计是孩子上火了,就给孩子吃了点儿消炎药,然后用针给挑破了,可没过几天,这个地方又鼓起来了。这是怎么回事?该怎么办呢?”

这种情况通常是牙齿已经蛀了个大洞,牙龈侧侧起了脓包,是很常见的儿童根尖周炎,需要尽快做根管治疗。下面一起了解儿童根尖周炎。

什么是根尖周炎

根尖周炎指发生在牙根尖周组织的炎症性疾病,绝大多数根尖周炎继发于牙髓疾病。感染牙髓的细菌及其代谢产物经根尖孔可直接扩散至根尖周组织,导致急性慢性炎症反应。儿童时期的牙周组织具有牙槽骨疏松、血运丰富等特点。因此,根尖周感染易扩散到骨膜下,导致牙龈局部肿胀或瘻管形成,处理不及时会导致间隙感染,引起颌面部肿胀。

乳牙牙髓病与根尖周病对继承恒牙产生的病理性影响包括两方面:一是影响发育;二是影响其

萌出。长期乳牙牙髓感染有可能破坏发育中的恒牙胚牙囊,甚至导致恒牙萌出时间异常或萌出位置的异常。

根尖周炎的影响

如果发生根尖周炎,这说明乳牙龋坏已相当严重了。如果炎症长期未能得到有效控制,容易使乳牙过早地丧失,影响恒牙胚发育,甚至造成继承恒牙出现发育不全、畸形、萌出障碍,甚至无法萌出等情况。

更为严重的是,乳牙根尖因长期慢性炎症的存在,可作为一个病灶潜伏下来,有时也会引起全身其

他系统的疾病,如眼病、关节痛等。

很多人会把牙龈上的脓包归结为“发炎”,通过吃消炎药来解决,但这只治标并不治本。牙龈上的脓包可自行溃破,但不彻底处理患牙,脓包就会不断地出现,不断地溃破,反复发作。

对于药物或全身疾病引起的牙龈过度生长,以及其他罕见牙龈疾病,应由医生结合具体情况综合评估后治疗。

儿童预防牙齿龋坏、炎症的方法很多,最重要的还是刷牙、做好口腔清洁、定期检查、窝沟封闭、涂氟等,减少根尖周炎发生。

(作者供职于焦作市第二人民医院口腔科)

需要治疗的脓包 根尖周炎、牙龈炎等问题引起的牙龈脓肿、过度生长,应尽早治疗,不要自行服用抗生素,更不应自行挤破、挑破。

对于药物或全身疾病引起的牙龈过度生长,以及其他罕见牙龈疾病,应由医生结合具体情况综合评估后治疗。

儿童预防牙齿龋坏、炎症的方法很多,最重要的还是刷牙、做好口腔清洁、定期检查、窝沟封闭、涂氟等,减少根尖周炎发生。

(作者供职于焦作市第二人民医院口腔科)