

椎管内肿瘤的治疗及护理

□吴碧兰

椎管是由一节节的椎体堆叠形成的，每一块椎体都有一个椎孔，由一个椎孔形成的管腔叫椎管，其中的内容物主要包括脊髓、脊神经根、血管、以及少量结缔组织等。脊髓从内到外包裹着软脊膜、蛛网膜、硬脊膜3层。其中，软脊膜紧贴于脊髓表面，外面是椎管的骨性结构。

什么是椎管内肿瘤
椎管内肿瘤是指发生于椎管内的各类肿瘤的统称，可以生长在椎管内任何一个位置。

椎管内肿瘤虽然是肿瘤，但是大多数情况是良性的，手术切除后可以治愈，大部分患者可以恢复正常生活。因此，一旦发现椎管内肿瘤，患者要尽早做手术予以切除。

有哪些类型
椎管内肿瘤以良性肿瘤为主，这是大多数椎管内肿瘤患者术后能够治愈的主要原因。椎管内肿瘤分为3种类型：髓外硬膜下肿瘤、脊髓内肿瘤、硬脊膜外肿瘤。

髓外硬膜下肿瘤 在临床中，此类型较常见，大多数为良性肿瘤。常见的类型：神经鞘瘤、脊膜瘤、血管畸形、蛛网膜囊肿、脂肪瘤等。

脊髓内肿瘤 此肿瘤以恶性肿瘤多见，如星形细胞瘤、室管膜瘤、血管母细胞瘤等。

硬脊膜外肿瘤 大多数为恶性肿瘤，包括转移瘤、血管性脂肪瘤等。

主要症状
常见的症状包括躯干或四肢疼痛、感觉减退、麻木、四肢乏力或活动困难，大小便困难，性功能障碍等。

此外，还有一些疾病(如髓管囊肿、脊髓圆锥肿瘤等)是以大小便障碍为主要临床表现。因为椎管内病变，会导致泌尿系统出现问题，所以患者会误以为是泌尿系统问题，实际上是椎管内病变。接诊医生由于经验不足，常常导致患者误诊，贻误治疗时机。

因此，患者如果出现四肢疼痛、感觉障碍、麻木、无力或活动困难、大小便困难等症状，可能不是颈椎病、腰椎病或泌尿系统的问题，而是长了椎管内肿瘤或脊髓病变，应该及时到神经外科就诊。

怎样治疗
一旦确诊椎管内肿瘤，患者应首选手术治疗方案。椎管内肿瘤患者如果在早期发现病变，并且肿瘤较小，可以进行微创手术，术后第一天就能下床活动，第二天就能出院；如果肿瘤较大，也不用过于紧张，医生可以使用显微镜，将手术视野放大数十倍，从而非常清楚地显示病变，保护脊髓和神经功能。

预后如何
肿瘤所在位置越高，神经功能受到损害的范围越大，预后相对越差。

肿瘤病理分化好，细胞异型性小者预后好；肿瘤分化差，细胞异型性大者预后差。

脊髓受压迫的时间长短和功能障碍的程度也密切相关，受压时间越短，治疗越早者效果越好，反之则效果差。

对脊髓慢性受压者，脊髓能部分发挥其代偿功能，所以预后较急性压迫者为好。

当脊髓功能完全障碍持续时间超过半年者，即使压迫病变能完全解除，其功能恢复效果亦不理想。

常见的术后并发症：肢体疼痛、麻木、感觉减退，四肢活动障碍，大小便障碍，性功能障碍等。其中，肢体麻木及无力是术后比较常见的症状，但大部分患者在术后3个月~6个月可以逐渐缓解。

护理知识
搬运患者时，要保持脊柱呈水平位，尤其是高颈段手术，必须用围领固定后再搬运患者，并且留意颈部不能过伸或过屈，以免加重脊髓损伤，导致严重后果。

高颈段手术取半卧位，脊髓段手术取侧卧位，腰骶部手术取俯卧位且压沙袋。术后，给患者翻身时，要保持脊柱水平位，勿扭曲。

患者麻醉清醒后，可进食流质或半流质食物。出现呕吐症状的患者暂不进食。

术后24小时，脊髓肿瘤患者要进行肢体活动，每2小时1次。这样可以尽早发现可能出现出现的硬膜外血肿。

高颈位手术 患者麻醉清醒后，观察四肢肌力，还要留意呼吸幅度、频率。

胸椎手术 患者的上肢不受影响，术后观察下肢活动及感觉变化。在观察过程中，如果发现患者感觉障碍加重或肢体活动力量减退，应考虑迟发椎管内出血或脊髓水肿，要立即通知医生采取紧急措施。

马尾部手术 观察患者下肢活动情况及肛周皮肤感觉。马尾部手术后，患者容易出现大便干结症状，必要时进行灌肠处理。

(作者供职于广西中医药大学第一附属医院神经外科)

乳腺增生有哪些症状

□房磊

乳腺增生是一种常见的妇科疾病，通常在月经期出现乳房组织异常增生。虽然乳腺增生不是癌症，但是可能会导致患者出现一系列不适症状，同时还增加了患乳腺癌的风险。

主要症状
乳房胀痛 乳腺增生会导致患者出现乳房胀痛现象，通常在月经周期前后较明显。疼痛可以持续数天至数周，并且可能会影响患者的日常生活。

乳房肿块 患乳腺增生后，患者的乳房组织可能会出现肿块或结节。虽然这些结节通常是良性的，但是也会引发患者担忧。

乳房组织变得密实 乳腺增生还可以导致乳房组织变得密实，会在乳房X线检查中显现出来。

乳房液体渗出 乳腺增生可能会导致患者乳房液体渗出，这可能是乳房组织的一种反应。因此，如果发现自己有这种症状，患者应尽快到医院就诊。

乳房的大小和形状发生变化 部分患者可能会发现乳房的大小和形状出现了变化。这种变化可能是由乳腺组织的异常增生引起的。

乳房敏感 乳腺增生还可能会导致乳房变得更加敏感，触摸乳房时，患者会出现疼痛或不适感。

发病原因
乳腺增生的发病原因与激素水平的变化密切相关。以下是一些可能导致乳腺增生的因素。

精神因素 长期精神紧张、情绪激动等，会影响内分泌系统的正常功能。情绪波动过大，可能会使激素分泌出现异常，特别是导致雌激素水平升高。因为雌激素升高，会刺激乳腺组织生长，所以高雌激素水平与乳腺增生有关。此外，因为不良情绪可能会使免疫系统的功能下降，影响身体的抵抗力，所以不良情绪会使患者病情加重。

不良生活习惯 不良生活习惯会对乳房造成不利影响。一些不良生活习惯，如药物人流、不生育或大龄生育、不哺乳等，都会增加乳腺增生的风险。此外，患者佩戴较紧的胸罩，会使血液循环不畅，从而对乳腺健康造成不利影响。

饮食结构不合理 饮食结构不合理是乳腺增生的发病原因之一。患者摄入过多的脂肪，可能会影响卵巢的内分泌功能，导致雌激素水平上升。雌激素过高会促使乳腺组织异常增生。此外，患者过多摄入含有激素的食品或保健品，也会对乳腺健康产生不利影响。

预防和管理
虽然乳腺增生的发病原因有很多，但是有一些预防和管理方法，可以帮助患者减轻症状，降低乳腺增生的风险。

保持健康的生活方式 保持健康的生活方式，可以降低乳腺增生的风险。其中，包括保持适度的体重、避免高脂肪饮食、戒烟限酒和定期参加体育锻炼。

定期乳房自检 定期乳房自检是发现乳腺增生早期迹象的重要方法。患者要了解自己的乳房，如果发现任何异常，例如肿块或液体渗出，应尽早到医院就诊。

定期体检 定期进行乳房检查，也是重要的预防措施。

对于一些症状严重的患者，医生可能会使用药物治疗，如抗雌激素药物或消炎药物，以减轻症状。

(作者供职于济宁市第一人民医院)

如何科学护理高血压病患者

□于晓燕

高血压病在全球范围内已经成为健康领域一大公共卫生问题。高血压病的早期预防和科学护理，对于降低心脑血管疾病的发生率起着重要作用。为了帮助高血压病患者更好地管理疾病，本文结合护理实践和科学研究，主要介绍高血压病患者的科学护理措施。

定期测量血压 在科学护理高血压病患者的过程中，定期测量血压是非常重要的。定期测量血压，可以使患者了解自己的血压状况，并及时采取控制措施，避免血压过高对身体造成损害。

药物治疗 对于高血压病患者来说，药物治疗是维持血压稳定的重要手段之一。患者应该按照医嘱规范服药，不得自行更改药物的剂量或停药。只有这样才能保证药物的治疗效果。

饮食调理 合理饮食对于高血压病患者来说非常重要。患者应该坚持低盐饮食，每天摄入的总盐量不能超过6克。这是因为高盐饮食会导致钠离子积聚，增加血管的负担，引发血压升高。

除了低盐饮食之外，患者还应该以低脂肪、富含纤维的食物为主。这样可以减少体内的脂肪积累，降低血液黏度，从而改善血流状况，降低血压水平。

适度运动 适度运动对于高血压病患者来说也是非常重要的。患者可以选择适合自己的有氧运动方式，如散步、慢跑、游泳等，每天坚持运动。有氧运动能够促进心肺功能的提升，增强心脏的代谢能力，降低心脏的负担，从而达到控制血压的目的。

此外，患者还可以尝试一些其他运动方式，如做瑜伽、打太极拳等，可以缓解压力和改善心理状态。这些运动能够调节呼吸、放松肌肉，从而促进身心平衡，可以帮助患者减轻日常生活中的压力，提高对血压的控制能力。

戒烟限酒 高血压病患者应戒烟，并且避免吸入二手烟。吸烟会导致尼古丁和有害物质积聚，破坏血管内皮细胞，增加血管收缩和血小板凝集的可能性，从而使血压升高。因此，对于高血压病患者来说，戒烟是控制血压的重要措施。

此外，患者还应限制饮酒量。适量饮酒，会增加心脏的负担，对身体健康造成严重威胁。

养成良好的生活习惯 高血压病患者应养成良好的生活习惯，避免久坐和过度劳累。久坐会导致血液循环不畅，增加血压升高的风险。因此，患者应该避免久坐，保持良好的血液循环。

为了避免过度劳累，患者要学会合理安排自己的工作和生活。良好的生活习惯、充足的睡眠、以及一些放松的活动，可以帮助患者保持身心健康，减少高血压病对身体的影响。

科学护理对于高血压病患者起着重要作用。高血压病患者应定期测量血压，规范用药，坚持低盐、低脂肪饮食，适度运动，戒烟限酒，养成良好的生活习惯，预防并发症。

(作者供职于济宁市中西医结合医院内科)

癫痫患者日常生活注意事项

□周丽萍 马马刚

癫痫是一种神经系统疾病。在治疗过程中，患者有必要了解关于护理的专业知识，尤其是要关注日常生活中的一些注意事项，只有这样才能控制病情，提高生活质量。有效的日常生活护理，可以提高治疗效果，帮助患者尽快恢复正常生活。

保持规律作息
癫痫是一种慢性疾病，在日常生活中，患者需要保持规律的作息。保持良好的作息习惯，能够避免患者的神经系统功能紊乱，避免刺激，降低癫痫发作的风险。患者要养成按时起床、睡觉的习惯，每天保证充足的睡眠。患者要定期进行体育锻炼，但不宜过度疲劳，避免因过度疲劳增加癫痫发作的风险。

在现实生活中，患者应尽量避免情绪波动过大。因为情绪波动过大可能会引起癫痫发作，所以患者情绪应尽量保持平稳的状态，避免过于悲伤或喜悦。在面对压力和痛苦时，患者可以尝试使用放松训练、深呼吸等舒缓情绪的方法，缓解压力。

此外，在日常生活中，患者要注意饮食卫生，避免摄入辛辣、油腻的食物，保证营养均衡，多摄入新鲜的水果和蔬菜，增加维生素的摄入量。这样有助于改善身体的免疫系统功能，降低癫痫发作的风险。

远离诱发因素
为了维护身心健康，降低癫痫发作的风险，患者要远离各种诱发因素。患者应避免接触会引发癫痫发作的刺激物，比如一些强光、闪光灯等，可能会引发癫痫发作。因此，患者要尽量避免接触这些刺激物。

过度疲劳，也是常见的癫痫发作诱因。因此，患者应该注意休息，保持良好的生活习惯，以降低癫痫发作的风险。

此外，使用电子产品方面，患者也要保持警惕。长时间使用电视、电脑和手机，可能会对癫痫患者产生不良影响。因此，患者应该尽量减少电子产品的使用时间，避免大脑过度兴奋，以免癫痫发作。

为了保证安全，患者应避免进行攀岩、游泳等运动。

情绪波动过大也会对癫痫发作有一定的影响。精神紧张、心情急躁等不良情绪，可能会导致患者癫痫发作。

严格遵循医生的治疗方案
严格遵循医生的治疗方案，并按时间服药、复查，以便监测治疗效果。

因为癫痫是一种需要长期治疗的疾病，所以患者与医生保持沟通是非常重要的。

保持乐观的心态
除了严格遵循治疗方案外，患者还应保持乐观的心态，积极参与社交活动。乐观的心态，能够让患者勇敢面对疾病带来的挑战；同时，积极参与社交活动，可以使患者扩大交友圈，为患者提供更多的心理支持和鼓励。保持乐观的心态，能够使患者更好地控制症状，提高生活质量。

患者在癫痫发作时，家属应给予患者充分的心理支持，帮助患者树立战胜疾病的信心。

(作者供职于广西医科大学第一附属医院)

维护呼吸系统健康的方法

□王娟

呼吸系统是由鼻腔、咽喉、气管和肺组成的，它们协同工作，为人体提供氧气，排除二氧化碳。若呼吸系统出现问题，可能导致患者产生严重的身体和心理不适，甚至危及生命安全。呼吸系统健康与身体健康密切相关。

良好的呼吸功能 可以将足够的氧气输送到身体各个器官和组织，从而维持正常的生理功能。另外，呼吸系统的健康(如哮喘、慢性阻塞性肺疾病等)，会导致患者出现呼吸困难、咳嗽、胸闷等不适症状，并且可能对心血管系统和免疫系统产生负面影响。因此，人们应该重视呼吸系统健康，并采取适当的预防措施，避免潜在的风险。

合理用药 呼吸系统出现问题时，患者尽早选择合理的药物和治疗方法是十分重要的。首先，对于呼吸系统感染，患者如果是由病毒感染引起的，那么使用抗生素是无效的。其次，患者使用合理的药物进行治疗，可以缓解症状，减轻痛苦，促进身体早日康复。需要注意的是，在使用药物时，患者应严格遵照医嘱。

戒烟 吸烟是导致呼吸系统问题的主要原因之一。烟草中的有害化学物质，会刺激呼吸道黏膜，严重时甚至会导致慢性支气管炎和肺癌等严重疾病。因此，戒烟是保持呼吸系统健康的重要措施之一。寻求医生的帮助和加入戒烟计划，可以使患者提高成功戒烟的概率。

避免空气污染 空气污染对呼吸系统健康造成威胁的因素之一。汽车尾气、工业废气和室内污染物，都会对呼吸系统产生不良影响。因此，人们应尽量避免在污染严重的地区居住或工作。使用空气净化器和保持室内通风，是减少空气污染的有效方法。

适度运动 适度运动有助于维护呼吸系统健康。有氧运动(如慢跑、游泳和骑自行车等)可以增强肺功能。此外，定期进行深呼吸练习，有助于扩张肺部容量，提高呼吸效率。

维持良好的室内空气质量 室内空气质量对于呼吸系统健康起着重要作用。保持室内干燥和清洁，定期清洗空调过滤网和床上用品，可以避免霉菌和尘螨滋生。此外，绿色植物能够吸收有害气体并释放氧气。因此，在室内放置一些绿色植物，是维持室内空气质量良好的有效方法。

合理饮食 合理饮食，对于维持呼吸系统健康来说非常重要。人们摄入足够的维生素C和抗氧化剂，有助于增强免疫力。同时，摄入充足的水分，可以帮助人们清除呼吸道中的有害物质。

定期体检和及时接种疫苗 定期进行身体健康检查，包括肺功能检查和呼吸系统相关疾病筛查，人们可以尽早发现问题，并采取相应措施。此外，及时接种疫苗，如流感疫苗等，可以有效预防某些呼吸系统的疾病。

综上所述，维护呼吸系统健康是对自己身体负责的重要措施。关注天气变化、合理饮食、适度运动、合理用药、人们可以提高呼吸系统健康水平，降低患病风险，享受健康的生活。

(作者供职于潍坊市第二人民医院)

哺乳期患者用药应谨慎

□高晓萍

哺乳期患者使用药物，可能对婴儿产生不良影响。因此，哺乳期患者选择合适的药物非常重要，以确保自己和婴儿的安全。本文主要介绍关于哺乳期患者的用药知识。需要注意的是，咨询医生才是正确的选择，因为个体差异和药物反应是客观存在的。

治疗感冒的药物
在患感冒时，哺乳期患者常常担心服用药物会对婴儿产生不良影响。其实，有一些感冒药可以安全使用。

目前，临床中较安全的退热药物有2种：对乙酰氨基酚和布洛芬。2个月以上的婴儿可以用对乙酰氨基酚，6个月以上的婴儿可以用布洛芬；每日不超过4次，2次用药的间隔时间不少于4小时，不能同时使用2种药物，避免重复用药。

婴儿如果有咽喉疼痛或咳嗽的症状，可以使用盐水漱口来缓解症状。哺乳期患者应避免使用含有伪麻黄碱的药物，因为它会导致乳汁量减少。

抗生素
在某些情况下，哺乳期患者可能需要抗生素来治疗感染。许多抗生素可以用于哺乳期患者，包括青霉素、头孢菌素类药物和红霉素。然而，哺乳期患者应避免使用氟喹诺酮类抗生素，如氧氟沙星，因为它可能对婴儿的软骨发育产生不良影响。

缓解疼痛药物
在哺乳期，部分患者可能需要使用缓解疼痛的药物，处理剖宫产手术或其他疼痛症状。酮康唑是较安全的选择，因为它在母乳中的分泌量相对较低。非甾体消炎药(如布洛芬)，患者需要使用时，应在医生的指导下使用，并严格控制剂量。

抗抑郁药物
部分哺乳期患者可能需要抗抑郁药物，处理心理健康问题。哺乳期患者选择安全的抗抑郁药物是非常重要的，因为部分药物成分可能会通过母乳传递到婴儿体内。哺乳期患者选择抗抑郁药物时，应在医生的指导下进行，以确保使用的药物对自己和婴儿是安全的。

避孕药物
哺乳期妇女需要考虑避孕问题，应小心选择避孕方法。雌激素和孕激素混合的口服避孕药物，可能使哺乳期妇女的乳汁量减少。相反，宫内节育器是哺乳期较安全的避孕方法。

抗过敏药物
应用某些抗过敏药物(如二代抗组胺药物)，在哺乳期是相对安全的选择，因为它通常不会对婴儿造成影响。

注意事项
哺乳期患者使用药物时，有一些重要的注意事项。咨询医生 在使用任何药物之前，哺乳期患者务必咨询医生。医生可以为哺乳期患者提供专业的用药指导。

避免过度用药 哺乳期患者应避免过度使用药物，要在医生指导下使用。

观察婴儿的反应 哺乳期患者在服药期间，要密切观察婴儿的反应；如果婴儿出现任何异常症状，应立即带婴儿到医院就诊。

(作者供职于山东省昌邑市妇幼保健院)