

乳腺增生并不可怕

□张秀明

乳腺增生这个词对于很多女性来说,可能会带来一丝不安。但其实,乳腺增生是一种非常普遍的乳腺疾病,而且大多数情况下都是良性的。今天,就让我们一起深入了解乳腺增生。

乳腺增生简单来说,就是乳腺组织在生长和发育过程中出现了异常,这种情况通常发生在育龄女性身上,特别是在月经周期的不同阶段,由于激素水平的变化,乳腺组织可能会出现增生和复旧的改变。乳腺增生可以分为生理性和病理性两种,生理性乳腺增生是正常的生理现象,与月经周期和

激素水平有关,通常不需要特殊治疗;而病理性乳腺增生则可能是由内分泌失调、药物刺激、环境因素等原因引起的,需要引起重视并及时就医。

乳腺增生的症状因人而异,但通常包括以下几个方面。**乳房胀痛** 乳腺增生最常见的症状就是乳房胀痛,特别是在月经前一周左右,胀痛感会更加明显,通常会在月经来潮后逐渐减轻。然而,也可能出现非周期性疼痛,可能由不良情绪、服用某些药物或其他疾病刺激等因素诱发。疼痛的性质可能是胀痛、刺痛或隐痛,严重时不可触碰,影响日常生活

和工作。

乳腺结节或肿块 乳腺增生患者在乳房内可能会出现单个或多个结节或肿块,可能随月经周期发生体积和质地的改变,通常多发于乳房的外上方,呈片块、结节、颗粒、条索等形状,其中片块状最为常见。多数肿块边界不清,质地中等或稍硬,与周围组织无粘连,可有触痛。**乳头溢液** 少数乳腺增生患者可能会出现乳头溢液的情况,溢液多为自发性,颜色可能为淡黄色、无色或乳白色,极少数情况下,乳头溢液可能为血性。

乳腺增生的治疗主要依赖于医生的触诊和影像学检查,

其中,触诊是医生通过触摸乳房来检查肿块、疼痛等症状的一种方法;而影像学检查则包括乳腺超声、乳腺X线检查(乳腺钼靶)等,可以帮助医生更准确地判断乳腺增生的程度和性质。需要注意的是,虽然乳腺增生大多数情况下都是良性的,但仍然有恶性转化的可能。因此,在进行诊断时,医生可能会建议进行组织活检等进一步检查,以排除恶性肿瘤的可能性。

乳腺增生的治疗因人而异,差异和病情严重程度而异,一般来说,对于生理性乳腺增生,无需特殊治疗。而对于病

理性乳腺增生,治疗方法主要是药物治疗。药物治疗主要是通过调节激素水平、改善乳腺组织代谢等方式来缓解症状。常用的药物包括中药、西药等,但需要在医生的指导下使用,以免出现不良反应。

这篇文章让我们知道乳腺增生并不可怕,只要我们保持良好的生活习惯和心态,定期进行乳腺检查,及时发现并治疗乳腺增生等乳腺疾病,就能远离乳腺癌的威胁。让我们一起关爱乳房健康,让生活更加美好!

(作者供职于山东省泰安市宁阳县第一人民医院)

新生儿低血糖是一种常见的情况,可能对宝宝的健康产生潜在影响。了解新生儿低血糖的临床表现对于及时发现和处理至关重要。本文将为大家介绍新生儿低血糖的常见临床表现,并提供一些应对措施。

临床表现

精神状态异常 新生儿低血糖可能导致宝宝的精神状态出现异常。他们可能变得烦躁、哭闹不止,或者表现出过度的嗜睡,甚至陷入昏迷状态。

喂养困难 低血糖的宝宝可能在喂养方面出现问题。他们可能会出现吸吮无力的情况,导致吃奶减少或拒绝吃奶。

震颤或抽搐 一些新生儿在低血糖时可能会出现震颤或抽搐的症状。这是因为低血糖会影响神经系统的正常功能。

呼吸不规则 受到低血糖的影响,宝宝的呼吸可能变得不规律,出现呼吸急促或呼吸暂停的现象。这可能会进一步加重宝宝的缺氧状况,对身体造成威胁。

面色苍白或青紫 低血糖还可能导致宝宝出现面色苍白或青紫。这是因为血液中糖分供应不足,影响了氧气的输送和利用。

另外,根据血糖程度的不同,新生儿低血糖的临床表现也有一定的差异性,具体如下。

无症状型 一般没有任何临床症状,在监测血糖时发现。

有症状型 轻度,可表现为新生儿皮肤苍白、呼吸急促、发呆、易哭闹、间歇性抽搐、喂养困难等。重度,新生儿可发生神经改变,严重出现头晕、昏迷,造成大脑不可逆性损伤,甚至死亡。

应对措施

及时监测血糖 对于有低血糖风险的新生儿,如早产儿、低体重儿或生时有缺氧等情况的孩子,医护人员应密切监测血糖水平。

合理喂养 合理喂养是预防和纠正新生儿低血糖的重要措施之一。及时、规律地喂养新生儿,确保他们获得足够的营养和能量。对于母乳喂养的新生儿,妈妈应注意自身的饮食和营养状况。

葡萄糖补充 如果新生儿的血糖水平较低,可以通过口服或静脉注射葡萄糖的方式进行补充。在进行葡萄糖补充时,需要严格控制剂量和速度,避免血糖波动过大。

寻找病因 对于新生儿反复或持续出现的低血糖情况,需要进一步寻找病因。医生会对患儿进行相关的检查和评估,确定具体的病因,并采取针对性的治疗措施。

密切观察 在新生儿出现低血糖症状时,家长和医护人员要密切观察他们的病情变化。注意患儿的精神状态、呼吸、心跳等生命体征,及时的观察与记录有助于医生做出准确的判断和处理。

低血糖会对新生儿的健康产生不利影响,家长和医护人员应密切合作,通过及时的监测和适当的应对措施,可以有效预防和及时处理新生儿低血糖问题。

(作者供职于河南省商丘市第四人民医院)

新生儿低血糖的临床表现

□李杰

宫颈癌的预防措施

□张秀芬

作为一种常见的妇科恶性肿瘤,宫颈癌近年来在全球范围内的发病率持续上升,对广大女性朋友的健康造成了严重威胁。因此,全面了解宫颈癌的有关知识至关重要。

什么是宫颈癌

宫颈癌是一种常见的妇科恶性肿瘤,其发病率和死亡率较高,尤其在发展中国家。宫颈癌的发病年龄通常在30岁~55岁之间,但近年来有年轻化的趋势。宫颈癌的症状主要包括阴道分泌物增多、阴道出血、下腹痛等。在宫颈癌早期,这些症状可能不明显或较轻微,容易被忽略。随着病情的发展,症状可能加重,包括绝经后出血、性交时出血或疼痛等。当宫颈癌扩散到其他部位时,还可能引起尿频、尿急、尿痛、血尿等症状。

哪些人容易患宫颈癌

长期持续感染高危型HPV(人乳头瘤病毒)的人群 HPV是一种常见的病毒,其中高危型HPV,如HPV16、18、31、33、45等与宫颈癌的发生密切相关。长期持续感染高危型HPV是宫颈癌的主要病因。

有多个性伴侣或性行为不洁的女性 多个性伴侣或性行为不洁会增加感染HPV的风险。

免疫力低下的人群 免疫力低下的人不能及时清除体内的HPV病毒,使得病毒在体内持续存在并繁殖,增加了患宫颈癌的风险。

长期吸烟的女性 吸烟会使女性宫颈细胞发生异常变化,增加患宫颈癌的风险。

长期口服避孕药或接受激素替代治疗的女性 这些药物可能会影响宫颈细胞的正常代谢,增加患宫颈癌的风险。

有家族遗传史的女性 家族中有宫颈癌患者的女性,其自身患宫颈癌的风险可能会增加。

如何预防宫颈癌

接种HPV疫苗 接种HPV疫苗可以有效预防HPV感染,降低宫颈癌的发病率。目前,市面上的HPV疫苗包括二价、四价和九价疫苗,应根据年龄和需求选择适合自己的疫苗。

定期进行宫颈细胞学检查和HPV检测 定期进行宫颈细胞学检查和HPV检测,可以及早发现宫颈癌前病变,及时进行干预,防止病情恶化。建议适龄女性每年进行一次筛查。

保持健康的生活方式 保持均衡的饮食、适量的运动、戒烟限酒等健康生活方式,可以提高身体免疫力,降低患宫颈癌风险。

避免长期口服避孕药或接受激素替代治疗 长期口服避孕药或接受激素替代治疗可能会影响宫颈细胞的正常代谢,增加患宫颈癌的风险。如有必要,应选择其他避孕方式或避孕措施。

积极治疗癌前病变 如发现宫颈鳞状上皮内瘤变等癌前病变,应及时进行治疗,防止病情恶化。

提高免疫力 保证充足的睡眠,避免精神压力过大,有助于提高免疫力,抵抗病毒侵袭。同时,可适当补充维生素、矿物质等营养素,以维持身体健康。

总之,预防宫颈癌需要从多个方面入手,包括接种HPV疫苗、定期筛查、保持健康生活方式、避免长期口服避孕药或接受激素替代治疗、积极治疗癌前病变和提高免疫力等。通过这些措施的综合应用,可以有效降低宫颈癌的发病风险。

(作者供职于山东省济南市长清区中医医院)

超声检查在产前筛查中的作用

□刘艳月

超声检查作为一种无创、无痛苦、无辐射的检查方法,在产前筛查中发挥着不可替代的作用。

产前筛查是指在怀孕期间进行的医疗和日常护理相关行为,旨在检查母婴双方的健康,做好预防工作,以及尽早查出可能存在的并发症,从而尽可能降低疾病带来的影响。产前筛查通常在怀孕15~20周进行。通过产前筛查,可以检测出胎儿是否存在唐氏综合征、18-三体综合征和开放性神经管缺陷等先天性缺陷疾病。

超声检查在产前筛查中的应用

通过超声检查,可以监测胎儿的生长情况,评估胎儿的体重、身长、头围等指标是否符合正常生长指标。这对于及早发现胎儿生长受限或过度生长等问题具有重要意义。

超声检查可以清晰地显示胎儿的内部结构,帮助医生发现胎儿

是否存在先天性缺陷或异常,如心脏疾病、肾脏疾病、脊柱裂等。通过早期发现和及时处理这些问题,可以降低对母婴健康产生的不良影响。

超声检查结合生物指标分析,可以对胎儿染色体异常进行筛查,如唐氏综合征等。通过产前筛查,医生可以为父母提供关于胎儿染色体异常的风险评估,有助于决策是否进行遗传咨询或产前诊断。

超声检查可以评估胎盘的位置、形态和功能,以及羊水的量、清澈度和是否被污染。这些信息对于判断胎儿的氧气和营养供应状况具有重要意义,有助于及早发现宫内缺氧等问题。

超声检查在产前筛查中的优势

超声检查是采用高频声波显示图像,不涉及电磁辐射,因此不会对孕妇和胎儿造成辐射伤害。与传统的放射线检查相比,超声检查更加安全可靠。

如何科学喂养新生儿

□袁艳红

在新生儿出生后,如何为他们提供最佳的喂养方式,成为每位家长都关心的问题。母乳喂养与人工喂养各有优缺点,本文将从医学角度出发,为大家介绍如何科学喂养新生儿。

母乳喂养

母乳喂养是指母亲用自己的乳汁喂养婴儿。母乳是天然、安全、营养丰富的食物,含有婴儿所需的各种营养成分,如蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质等。此外,母乳中还含有丰富的免疫物质,能够帮助婴儿抵抗病毒和细菌的侵袭。

母乳喂养的优点

营养丰富 母乳中的营养成分能够满足婴儿生长发育的需要。

增强免疫力 母乳中的免疫物质能够增强婴儿的抵抗力,降低患病风险。

促进亲子关系 母乳喂养能够增进母子之间的感情,有助于婴儿的心理发展。

经济方便 母乳喂养不需要额外的费用,还省去了冲泡奶粉的流

程。然而,母乳喂养并非适用于所有母亲和婴儿。有些母亲可能因为身体原因无法分泌足够的乳汁,或者因为工作等原因无法坚持母乳喂养。此时,人工喂养成为一种选择。

人工喂养

人工喂养是指使用婴儿配方奶粉等代乳品来喂养婴儿。随着科技的发展,婴儿配方奶粉的营养成分越来越接近母乳,能够满足婴儿的基本需求。

人工喂养的优点

适用范围广 对于无法进行母乳喂养的婴儿,人工喂养是一种有效的替代办法。

营养可控 婴儿配方奶粉的营养成分可以根据婴儿的需求进行调整。

方便灵活 人工喂养不受时间和地点的限制,可以根据需要进行。

但是,人工喂养也存在一些不足之处。例如,婴儿配方奶粉无法

完全替代母乳中的免疫物质,因此婴儿的抵抗力可能相对较弱。此外,人工喂养需要掌握正确的冲泡和喂养方法,否则可能导致婴儿消化不良等问题。

医生建议

首选母乳喂养 对于大多数母亲和婴儿来说,母乳喂养是最佳的选择。因此,医生建议母亲在产后尽早开奶,坚持母乳喂养至少6个月以上。

掌握正确的喂养方法 无论是母乳喂养还是人工喂养,都需要掌握正确的喂养方法。母乳喂养时,母亲应保持舒适的姿势,将乳头和乳晕一起送入婴儿的口中。人工喂养时,应按照说明书上的比例冲泡奶粉,并注意奶瓶和奶嘴的清洁消毒。

注意观察婴儿的反应 在喂养过程中,家长应密切观察婴儿的反应。如果婴儿出现哭闹、拒食、呕吐等异常现象,应及时就医。

(作者供职于山东省聊城市第二人民医院新生儿科)

儿童意外伤害急救知识

□李雲

在日常生活中,儿童意外伤害事件时有发生,给家庭和社会带来沉重的负担。掌握儿童意外伤害的预防和急救知识,对于保障儿童的安全和健康至关重要。

儿童意外伤害的预防

家庭环境安全 家具边角应使用防撞条包裹,避免孩子碰撞受伤。地面保持干燥、整洁,避免滑倒。热水瓶、热锅等热源应放置在儿童接触不到的地方。电源插座应使用安全盖,防止孩子触电。

饮食安全 食物应新鲜、干净,避免过期或变质食品。热水、热汤等高温液体在端送过程中应远离儿童。教育孩子不要随意吞食小物件,如硬币、纽扣等。

交通安全 教育孩子遵守交通规则,过马路要走人行横道。乘车时,孩子应坐在后排,并使用儿童安全座椅。不要让孩子在道路上玩耍或奔跑。

游戏安全 玩具应符合孩子的年龄和兴趣,避免过小或过大,造成吞咽或摔倒。孩子玩耍的过程中,避免孩子接触危险物品或进行危险动作。教育孩子在游戏中保持礼貌和谦让,避免冲突和伤害。

儿童意外伤害的急救

烫伤 迅速将受伤部位放入冷水中浸泡或用冷水冲洗,以降低皮肤温度。去除受伤部位的衣物或饰品,避免进一步损伤。用干净的纱布轻轻包扎伤口,避免感染。如伤势严重,应立即送往医院就医。

窒息 对于较小异物引起的窒息,可尝试使用海姆立克急救法。即让孩子俯卧在家长膝盖上,头部朝下,用力拍打孩子背部,帮助异物

排出。如异物较大或海姆立克急救法无效,应立即拨打急救电话,并在等待救援的过程中持续进行急救。

骨折 保持受伤部位静止,避免进一步损伤。使用木板、硬纸板等物品固定受伤部位,以减少疼痛和避免移位。尽快将孩子送往医院就医,由专业医生进行诊断和治疗。

动物咬伤 迅速用清水或肥皂水冲洗伤口,以减少细菌和病毒的感染风险。使用干净的纱布或绷带包扎伤口,避免过度紧绷。尽快就医,根据咬伤动物的种类和伤口情况,注射相关疫苗或接受抗生素治疗。

溺水 迅速将孩子从水中救出,检查孩子是否有呼吸和心跳。如无呼吸和心跳,应立即进行心肺复苏术,同时拨打急救电话。如孩子有呼吸和心跳,但意识模糊或呕吐,应将其头偏向一侧,保持呼吸道通畅,并尽快送往医院就医。

儿童意外伤害的预防和急救知识是每个家长和监护人必须掌握的基本技能。通过加强家庭环境、饮食、交通和游戏等方面的预防措施,可以有效降低儿童意外伤害的发病率。同时,掌握基本的急救知识,可以在意外发生时迅速采取措施,减轻伤害程度,为孩子的生命安全赢得宝贵时间。

在日常生活中,家长和监护人还需要关注孩子的心理健康,让孩子在自由探索中成长,避免过度保护和限制。同时,定期参加儿童安全教育和培训活动,提升家庭整体的安全意识和应急处理能力。

(作者供职于河南省漯河市市中心医院儿科)

宫外孕是妇产科常见的急腹症

□苏英花

宫外孕即异位妊娠,是指受精卵着床于子宫腔以外。是妇产科常见的急腹症,发病率约2%,严重威胁着女性的健康。宫外孕的临床类型最常见的是输卵管妊娠,约占95%,其次是卵巢妊娠,发病率为1:7000~1:50000,腹腔妊娠发病率为1:15000,宫颈妊娠极为罕见,发病率约1:18000。

宫外孕是怎么发生的

输卵管炎症 输卵管炎症是导致宫外孕的主要原因之一。炎症可能导致输卵管粘连、狭窄或阻塞,使受精卵无法通过输卵管进入子宫。

输卵管手术 曾经进行过输卵管手术的女性,如输卵管结扎、输卵管通液等。

输卵管发育不良或功能异常 输卵管过长、肌层发育差及雌孕激素调节异常均可能影响受精卵正常运行。

辅助生殖技术

辅助生殖技术是宫外孕的一个重要病因。辅助生殖技术主要包括人工授精、指导女性服用促排卵药物、体外受精-胚胎移植及配子输卵管内移植等。这些技术在一定程度上会增加女性患宫外孕的概率。

避孕失败 包括口服避孕药失败或宫内节育环避孕失败,可能导致受精卵在异常位置着床,导致宫外孕。

子宫肌层血运 由于腹腔内出血及剧烈腹痛,轻者出现晕厥,重者会出现失血性休克。

宫外孕是如何确诊的 宫外孕的诊断主要依据患者的病史、临床表现以及相关检查。医生可能会进行以下检查以确诊宫外孕。

超声检查 超声检查是诊断宫外孕的重要手段,可以观察到受精卵着床的位置和大小。

血液检查 通过检测血液中

的人绒毛膜促性腺激素(hCG)水平,可以辅助诊断宫外孕。

腹腔镜检查 在必要时,医生可能会进行腹腔镜检查以确诊宫外孕。

宫外孕怎样治疗 手术治疗 主要适用于病情严重、孕囊较大、血hCG较高者或保守治疗无效的患者。手术方式主要有输卵管切除术和保守性手术。输卵管切除术适用于已有子女、对侧输卵管正常、妊娠输卵管广泛损害的患者。保守性手术适用于有生育要求的年轻妇女。

手术方式可以根据情况,选择腹腔镜手术或腹腔镜手术,其中腹腔镜手术因具有创伤小、术后恢复快等优点,已成为宫外孕手术的首选方式。

药物治疗 主要适用于病情稳定的输卵管妊娠患者及保守性手术后发生的持续性宫外孕。药

物治疗通常使用化学药物如甲氨蝶呤,它可以抑制滋养细胞增生,破坏绒毛,使胚胎组织坏死、脱落、吸收。

期待治疗 适用于病情稳定,血hCG水平较低,且呈下降趋势,拒绝药物或手术治疗的孕妇。应严密观察病情变化,通过观察和等待,确保异位妊娠没有进一步恶化。

宫外孕术后注意事项 术后应保证蛋白质的摄入,如鸡蛋、牛奶等,注意多吃易消化、清淡食物,多吃蔬菜、水果,避免吃生冷、辛辣及刺激性的食物。

注意个人卫生,避免盆浴,勤换洗内裤,选择宽松、舒适的棉质内裤。

术后定期复查血hCG,禁止性生活1个月,注意避孕。

(作者供职于山东省潍坊市坊子区人民医院妇产科)