

早期发现乳腺疾病的“侦探”

□徐伟

乳腺,作为女性重要的生理器官,其健康状况直接关系到女性的身心健康。然而,乳腺疾病,尤其是乳腺癌,近年来发病率逐年上升,给广大女性带来了不小的威胁。幸运的是,随着医学技术的不断进步,乳腺超声检查成为早期发现乳腺疾病的得力“侦探”。本文将带领大家了解乳腺超声检查,帮助女性更好地守护乳房健康。

首先,我们来了解一下什么是乳腺超声检查。乳腺超声检查是一种利用高频声波对乳腺组织进行成像的无创性检查方法。通过超声探头在乳房表面滑动,声波能够穿透皮肤和组

织,反映出乳腺内部的结构和病变情况。这种检查方法无需使用放射性物质,安全、简便、无痛苦,因此被广泛应用于乳腺疾病的筛查和诊断。

那么,乳腺超声检查能够发现哪些乳腺疾病呢?首先,乳腺超声检查对于乳腺增生的诊断具有较高的敏感性。乳腺增生是一种常见的乳腺良性病变,通过超声检查可以观察到乳腺组织内的结节、囊肿等病变,帮助医生判断病情的严重程度。此外,乳腺超声检查还能够发现乳腺纤维瘤、乳腺炎等良性疾病,为早期治疗提供依据。

更重要的是,乳腺超声检查在乳腺癌的早期发现中发挥着举足轻重的作用。乳腺癌是一种恶性肿瘤,早期发现、早期治疗对于提高治愈率、降低死亡率具有重要意义。乳腺超声检查能够清晰地显示乳腺内部的肿块、钙化灶等异常表现,有助于医生判断是否存在恶性病变的可能。对于疑似恶性病变的病例,超声检查还可以引导医生进行细针穿刺活检,以获取更准确的诊断结果。

当然,乳腺超声检查并非万能,也有一定的局限性。例如,对于某些微小的乳腺病变,超声检查可能难以发现;对于乳腺组织较致

密的女性,超声检查的效果可能会受到一定影响。因此,在进行乳腺超声检查时,需要结合其他检查方法,如乳腺钼靶X线摄影、磁共振等,以提高诊断的准确性。

那么,如何进行乳腺超声检查呢?一般来说,乳腺超声检查无需特殊准备,只需在检查前保持乳房清洁,穿着宽松舒适的衣服即可。在检查过程中,医生会将超声探头轻轻放置在乳房表面,通过滑动探头来观察乳腺组织的情况。整个检查过程通常不会超过30分钟,且无痛感。

乳腺超声检查虽然是一种有效的乳腺疾病筛查方法,但并不

能替代定期的乳腺检查。女性应该养成定期自查和接受专业乳腺检查的习惯,以便及时发现并治疗乳腺疾病。同时,保持良好的生活习惯,如合理饮食、适量运动、避免过度劳累等,也是预防乳腺疾病的重要措施。

总之,乳腺超声检查作为早期发现乳腺疾病的“侦探”,提供了安全、简便、无痛苦的乳腺疾病筛查手段。女性应该重视乳腺健康,定期进行乳腺超声检查,并结合其他检查方法,守护好乳房健康。

(作者供职于山东省泰安市肿瘤医院)

如何预防和控制儿童哮喘

□马晓蒙

儿童哮喘是一种常见的呼吸系统疾病,且近年来发病率不断上升,不仅严重影响儿童的日常生活,还可能对他们的学习和成长产生负面影响。因此,了解儿童哮喘的病因、症状、诊断与治疗方法,对于预防和控制疾病至关重要。

儿童哮喘的病因复杂多样,涉及遗传、环境、免疫、神经和心理等多个因素,其中,遗传因素在哮喘的发病中起着重要作用,许多哮喘患儿都具有家族遗传史。此外,环境因素也是不可忽视的诱因,如孕期和围产期感染、接触化学物质、空气污染和过敏原的刺激等。免疫系统异常、神经递质失衡和脑部结构异常也可能导致哮喘。因此,在预防和治疗儿童哮喘时,需要综合考虑这些因素,采取综合性干预措施。

哮喘的典型症状包括反复发作的喘息、咳嗽、胸闷和呼吸困难等。这些症状通常在夜间或清晨加重,可能与植物神经调节、夜间激素水平变化、呼吸道炎症反应等因素有关。此外,发作时患儿肺部可能出现明显的哮鸣音,这是由于气道炎症和痉挛导致气道狭窄,气流快速通过狭窄处时产生的震动声。这些症状均可对患儿的生活质量产生严重影响,甚至可能导致睡眠障碍、学习困难和心理问题。

那么,如何诊断儿童哮喘呢?诊断儿童哮喘通常需要结合患儿病史、临床症状和相关检查。医生会详细询问患儿的病史,观察临床症状,如喘息、咳嗽等。同时,医生可能还会进行肺功能检查、X线检查、过敏原筛查及支气管镜检查等,用以评估患儿的气道气流受限的可逆性,排除其他疾病,从而更准确地诊断哮喘。

儿童哮喘的治疗应在确诊后尽早开始,并坚持长期、持续、规范、个体化治疗原则。治疗目标不仅限于尽快控制哮喘急性发作,还应预防和减少反复急性发作。在治疗儿童哮喘方面,通常采用药物治疗、雾化治疗和脱敏治疗等多种方法。药物治疗是哮喘治疗的基础,常用的药物包括中成药和西药。中成药如小儿咳喘灵、定喘口服液等,具有止咳、平喘的作用;而西药如吸入性糖皮质激素、支气管舒张剂等,能够有效解除支气管平滑肌痉挛,减轻气道炎症,缓解哮喘症状。雾化治疗则通过吸入支气管扩张剂,如沙丁胺醇气雾剂、异丙托溴铵气雾剂等,来松弛气道,改善通气,缓解哮喘发作时的症状。对于过敏性哮喘患儿,脱敏治疗是一种有效的治疗方法,通过逐渐接触和适应过敏原,减轻过敏反应,达到治疗哮喘的目的。

家长在孩子的哮喘管理中扮演着重要的角色。家长需要密切关注孩子的成长过程,及时发现并处理孩子的心理问题。在治疗哮喘的过程中,家长要积极配合医生,为孩子提供良好的家庭支持,帮助孩子摆脱疾病困扰。同时,家长也要关注孩子的饮食和生活环境,尽量避免可能诱发哮喘的因素,如保持室内空气清新、减少过敏原接触等。

(作者供职于山东省潍坊市妇幼保健院)

儿童过敏性紫癜的常见误区

□史书娟

儿童过敏性紫癜是一种常见的血管变态反应性疾病,主要累及皮肤、关节、肠道和肾脏等部位。由于对疾病的认识不足,家长和医生在面诊儿童过敏性紫癜时,常存在一些误区。

儿童过敏性紫癜是一种较常见的微血管变态反应性出血性疾病,也被称为出血性毛细血管中毒症。这种疾病主要影响皮肤、消化道黏膜、关节和肾脏等部位的毛细血管壁,使其渗透性和脆性增加,导致出血。病因有多种可能,包括感染及食物、药物、花粉、昆虫咬伤等所致的过敏。然而,过敏原因往往难以确定。这种疾病在儿童及青少年中较为常见,起病前1周~3周往往有上呼吸道感染史。

误区一:这是罕见病

正确认识:过敏性紫癜在儿童中并不罕见,发病率呈逐年上升趋势。由于该病可累及多个器官,易导致误诊和漏诊。因此,出现皮肤紫癜、关节肿痛、腹痛等症状的患儿,应尽早到医院进行检查,以便早期诊断和治疗。

误区二:这是遗传病

正确认识:过敏性紫癜并非遗传病,而是由多种因素引起的疾病。虽然遗传因素在该病的发病中起到一定作用,但环境因素、感染、免疫异常等是重要诱因。因此,家长不必过于担心遗传问题,而是应该关注孩子的环境和自身免疫状况,避免接触过敏原,预防感染。

误区三:只需治疗皮肤紫癜

正确认识:过敏性紫癜不仅表现为皮肤紫癜,还可能累及关节、肠道和肾脏等器官。在治疗时,除了关注皮肤紫癜外,还应关注其他器官的受累情况。特别是肾脏的损害,长期不治疗可能导致慢性肾功能不全甚至肾衰竭。因此,对于确诊为过敏性紫癜的患儿,应进行全面检查,以便早期发现并治疗其他器官的受累情况。

误区四:只需药物治疗

正确认识:过敏性紫癜的治疗包括药物治疗和非药物治疗两部分。药物治疗主要是使用抗过敏、抗炎、免疫抑制剂等药物,以缓解症状,控制病情。非药物治疗包括避免过敏原、预防感染、改善生活方式等。家长应帮助孩子保持良好的生活习惯,增强免疫力,预防感染,同时遵循医生的药物治疗建议。

误区五:该病易反复发作

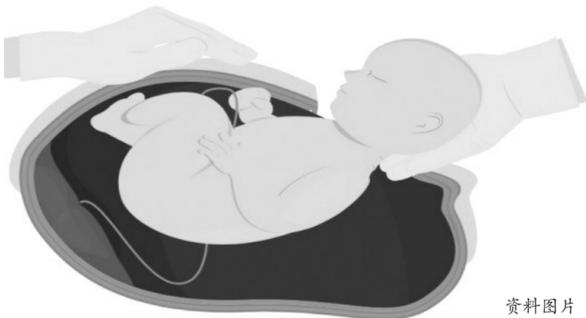
正确认识:过敏性紫癜确实有一定的复发风险,特别是对于未彻底治愈或反复感染的患儿。但是,通过科学的治疗和预防措施,可以降低复发风险。家长应定期带孩子进行复查,及时发现并处理问题。在日常生活中,注意预防感染,避免接触过敏原,加强锻炼,增强体质等措施也有助于降低复发风险。

总之,儿童过敏性紫癜是一种常见的血管变态反应性疾病,家长和医生应正确认识该病,避免陷入误区。在治疗过程中,应采取综合治疗措施,以降低复发风险,保护患儿的健康。

(作者供职于河南省驻马店市泌阳县人民医院儿科)

剖宫产手术的护理建议

□孟迪



资料图片

剖宫产是一种通过腹部手术切口来进行分娩的方式,通常在产妇产或胎儿健康面临风险时选择这一方式。这种手术需要在手术室内进行,确保产妇和胎儿的安全。常用的手术方式有子宫下段剖宫产术、子宫体部剖宫产术、腹膜外剖宫产术3种。存在产道异常、产力异常、胎儿异常和妊娠合并症的产妇需要通过剖宫产进行分娩。

手术室护理的建议

剖宫产手术通常在手术室进行,做好手术室的护理是确保手术安全和成功的关键。

术前准备 与产妇进行必要的沟通和交流,解释手术过程和注意事项,以减少产妇的焦虑和不安情绪。检查产妇的身体状况,包括血压、心率、呼吸等,确保产妇适宜进行手术。

手术室准备 手术室的准备工作要充分,包括消毒手术器械,保持手术室整洁,以及检查所有必要设备是否正常运作。

产时监测 在手术室,产妇的生命体征需要被密切监测,包括心率、呼吸、血压等。这有助于及时发现并处理潜在的并发症。

麻醉管理 麻醉在剖宫产手术中是不可或缺的一环。根据产妇的具体情况,麻醉师应选择适合的麻醉方法,确保麻醉安全和有效。

以减少产妇的焦虑和不安情绪。检查产妇的身体状况,包括血压、心率、呼吸等,确保产妇适宜进行手术。

情感支持 剖宫产手术对产妇来说可能是一次心理压力较大的经历。提供情感支持,与产妇建立良好的沟通,有助于减轻其紧张和焦虑感。

对于一些高风险产妇来说,剖宫产手术是确保产妇和胎儿安全的必要手段。在手术室内,遵循以上护理建议和注意事项,可以保证产妇和胎儿的健康,帮助产妇顺利康复。

(作者供职于山东省聊城市中医医院)

正确认识宫颈柱状上皮异位

□秦翠梅

宫颈柱状上皮异位并不是真正的疾病,而是宫颈柱状上皮外移的一种生理现象。由于柱状上皮很薄,下间质透出,呈红色,肉眼看似糜烂,因此过去多称为宫颈糜烂,但并不是病理学上所指的表皮脱落、溃疡的真性糜烂。

那么,为什么还会有宫颈糜烂这个说法呢?主要是因为过去的医学知识有限,对于宫颈的正常生理变化了解不够深入。虽然宫颈柱状上皮异位并不是疾病,但有时候可能会伴随一些症状,如白带增多、发黄、有异味等。

宫颈柱状上皮异位的病因

生理变化 青春期、生育期的女性雌激素分泌旺盛,导致宫颈柱状上皮外移,形成宫颈糜烂样改变。

炎症感染 慢性宫颈炎等炎症感染可能导致宫颈柱状上皮受损,从而形成糜烂样改变。

如何呵护宫颈健康

定期妇科检查 通过妇科检查,可

及时发现宫颈病变和异常情况,从而采取相应的治疗措施,建议女性朋友每年至少进行一次妇科检查。

注意性生活卫生 女性朋友们应该注意性生活的卫生和安全性,避免不洁性行为或多个性伴侣等行为对宫颈造成损伤和感染。

保持良好的生活习惯 保持良好的睡眠、合理的饮食、适当的运动等,都有助于提高身体免疫力,减少宫颈病变的风险。

接种HPV疫苗 通过接种HPV疫苗,可以预防HPV感染,从而降低宫颈癌的发生率,建议女性朋友们在合适的年龄范围内接种HPV疫苗。

宫颈柱状上皮异位并不是一个可怕的疾病,而是一种正常的生理现象,通过定期妇科检查、注意性生活卫生、保持良好的生活习惯及接种HPV疫苗等措施,可以很好地呵护宫颈健康。

(作者供职于山东省滨州市中医医院)

子宫肌瘤的护理

□宋洪双

子宫肌瘤,作为女性生殖系统常见的良性肿瘤,发病率逐年上升,给广大女性的生活质量和健康带来了不小的影响。充分了解子宫肌瘤的相关知识,掌握正确的护理方法,能有效预防和缓解其带来的不良影响。

预防与定期检查

避免高危因素 人工流产次数多、激素水平失衡等因素都可能导致子宫肌瘤。因此,女性应积极采取避孕措施,避免或减少人工流产次数;同时,保持良好的生活习惯,避免过度疲劳和情绪波动,维持激素水平的稳定。

定期体检 定期体检是预防子宫肌瘤的重要手段。通过彩超检查等妇科检查,可以及早发现子宫肌瘤,为治疗提供最佳时机。即使没有子宫肌瘤的女性,也应定期进行妇科检查,确保子宫和宫颈的健康。

饮食调理 饮食对于子宫肌瘤的预防和治疗至关重要。患者应以清淡、易消化、富含营养的食物为主,如蔬菜、水果、瘦肉等。同时,应避免食用辛辣、油腻等刺激性食物,以免加重病情。

心理调适 子宫肌瘤患者往往会出现焦虑、紧张等情绪,这些负面情绪会影响病情的稳定。因此,患者应学会调节自己的情绪,保持平和的心态,积极应对疾病。

症状与应对 观察症状 子宫肌瘤患者可能出现月经量增多、经期延长、腰腹痛、白带增多等症状。一旦发现这些症状,应及时就医,以便得到正确的诊断和治疗。

处理阴道出血 阴道出血是子宫肌瘤常见的症状之一。患者应密切观察阴道出血情况,如出血量较多或持续时间较长,应及时就医,避免发生危险。

治疗与康复 治疗方法 子宫肌瘤的治疗以手术为主,常用的手术方式有子宫肌瘤剔除术和全子宫切除术等。具体手术方式应根据患者的年龄、病情和生育需求等因素综合考虑。对于症状较轻或肌瘤较小的患者,可采用药物治疗或观察的方法。

康复指导 手术后的康复期是患者恢复健康的关键时期。患者应遵循医生的建议,按时服药,定期复查;同时,保持良好的生活习惯和心态,避免过度劳累和情绪波动;在饮食方面,应注意营养补充,促进伤口愈合和身体恢复。

(作者供职于山东省泰安市中心医院)

预防妇科炎症的方法

□鲍业琳

妇科炎症是女性常见的健康问题,它不仅影响女性的日常生活和工作,还可能对身心健康造成潜在威胁。然而,通过掌握一些简单而有效的预防方法,可以大大降低妇科炎症的发生风险。

首先,了解妇科炎症的基本知识是预防的第一步。妇科炎症通常包括宫颈炎、阴道炎等,症状各异,但往往伴随着瘙痒、疼痛、分泌物异常等。这些炎症的发生往往与不良的生活习惯、卫生习惯以及身体免疫力下降有关。因此,需要从这些方面入手,制定针对性的预防措施。

对性的预防措施 在生活习惯方面,保持良好的作息规律至关重要。充足的睡眠有助于调节体内分泌,增强免疫力,从而预防妇科炎症。此外,适当的运动也有助于增强体质,提高抵抗力。女性可以选择散步、瑜伽等轻度运动,避免过度劳累。

保持良好的卫生习惯 保持外阴清洁干燥是预防妇科炎症的基本要求。每天用温水清洗外阴部,避免使用刺激性强的洗液或香皂。同时,注意勤换内裤,选择透

气性好的棉质内裤,避免穿紧身裤或化纤内裤。此外,经期卫生也尤为重要,要使用合格的卫生巾,并勤换卫生巾,避免细菌滋生。

除了生活习惯和卫生习惯,饮食调理也是预防妇科炎症的重要手段。女性应保持饮食均衡,多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等。同时,避免过多摄入油腻、辛辣等刺激性食物,以免加重身体负担。

此外,心理调适也是预防妇科炎症不可忽视的一环。长期的

精神紧张、焦虑等负面情绪可能导致身体内分泌失调,从而增加妇科炎症的风险。因此,女性要学会调整自己的心态,保持心情愉悦,遇到压力及时寻求帮助和支持。

除了以上提到的预防措施,女性还可以定期进行妇科检查,以便及时发现并治疗妇科炎症。妇科检查是预防和治疗妇科炎症的重要手段,通过检查可以了解身体状况,及时发现潜在的炎症问题。建议女性每年至少进行一次妇科检查,如果有特殊情况或疑虑,可以随时就医咨询。

(作者供职于山东省济宁市微山县妇幼保健计划生育服务中心)