

## 哺乳期乳房硬块怎么消除

□ 彭宪钗

哺乳期是每位母亲都要经历的重要阶段,而在这个过程中,可能会遇到各种问题,其中之一就是乳房硬块的困扰。乳房硬块可能带来疼痛、不适,甚至可能导致乳腺炎等严重后果。本文将为你提供一份详细的科普指南,帮助你了解如何消除哺乳期乳房硬块。

### 一、认识乳房硬块

乳房硬块是哺乳期常见的症状,通常是由于乳汁堆积、乳腺管阻塞、乳腺炎等原因引起的。常见的乳房硬块有硬结、肿块、结节等。了解乳房硬块的成因,是消除它的第一步。

### 二、预防乳房硬块

预防胜于治疗,预防乳房硬块可以从以下几个方面入手:

1. 保持良好的哺乳姿势:正确的哺乳姿势可以确保乳汁顺利流出,避免乳汁堆积和乳腺管阻塞。

2. 定期按摩乳房:在哺乳期间,定期对乳房进行适当的按摩,有助于疏通乳腺管,预防乳汁堆积。

3. 保持乳头清洁:保持乳头清洁,可以减少感染的风险,从而预防乳腺炎的发生。

### 三、消除乳房硬块的方法

一旦发现乳房硬块,应尽早采取措施消除。以下是一些常见的方法:

1. 热敷:用热毛巾热敷乳房,有助于软化硬块,促进乳汁流通。

2. 按摩:由专业人士或家人轻轻按摩乳房,有助于疏通乳腺管,促进乳汁流通。

3. 吸奶器吸奶:使用吸奶器吸出部分乳汁,可以减轻乳房负担,有助于消除硬块。

4. 药物治疗:在医生的指导下,可以使用一些消炎、消肿的药物来缓解症状。

### 四、乳腺炎的预防与处理

乳腺炎是哺乳期常见的并发症,一旦发生乳腺炎,处理起来较为复杂。因此,预防乳腺炎的发生尤为重要。如发现乳房硬块并伴有发热、疼痛等症状,应及时就医。

### 五、关注乳房健康

哺乳期母亲应定期进行乳房检查,以保持乳房健康。同时,也要保持良好的生活习惯和心态,确保母婴健康。

本文通过认识乳房硬块、预防乳房硬块、消除乳房硬块的方法以及乳腺炎的预防与处理等方面,提供了消除哺乳期乳房硬块的科普知识。请注意,以上方法仅供参考,具体操作应根据个体情况在专业人士的指导下进行。确保母婴健康。

(作者单位:河北医科大学第二医院)

## 判断青光眼的简单方法

□ 牛令

青光眼是一种常见的眼部疾病,它会影响视神经的功能,导致视力下降、视野缩小等问题。青光眼的发病原因较为复杂,如果不及治疗,可能会对视力造成不可逆的损害。因此,了解如何判断青光眼并采取相应的预防措施非常重要。

### 一、青光眼的简单判断

青光眼的判断主要基于患者的症状和体征。以下是一些常见的青光眼症状:

1. 视力下降:青光眼患者通常会感到视力下降,即使佩戴眼镜也无法改善。2. 眼睛疼痛:青光眼患者通常会有眼部疼痛的感觉,尤其是在眼球部位。3. 头痛:青光眼患者可能会出现头痛的症状,尤其是在眼眶周围。4. 视野缩小:青光眼患者可能会感到视野缩小,即视线的范围变小。

除了上述症状外,青光眼患者还可能表现出以下体征:

1. 眼睑肿胀:青光眼患者可能会出现眼睑肿胀的情况。2. 眼球充血:青光眼患者可能会出现眼球充血的现象。3. 恶心呕吐:青光眼患者可能会出现恶心呕吐的症状。

如果出现了上述症状和体征,应该及时就医检查。医生会通过仪器检查和评估患者的症状和体征,以确定是否存在青光眼的可能性。

### 二、预防青光眼的简单方法

1. 保持健康的生活方式:保持健康的生活方式,如规律作息、健康饮食、适量运动等,有助于保持眼压的正常水平。

2. 避免长时间使用电子产品:长时间使用电脑、手机等电子产品会增加青光眼的发病风险。因此,应该注意适当休息,避免长时间盯着屏幕。

3. 定期进行眼部检查:定期进行眼部检查可以及时发现青光眼的存在,并采取相应的治疗措施。一般来说,每年进行一次眼部检查是必要的。

4. 保持良好的心态:情绪波动、精神压力过大等不良情绪可能会影响眼压水平,导致青光眼的发病风险增加。因此,保持良好的心态,避免情绪波动过大也是预防青光眼的重要方法。

总之,青光眼是一种常见的眼部疾病,了解如何判断青光眼并采取相应的预防措施非常重要。通过保持健康的生活方式、避免长时间使用电子产品、定期进行眼部检查、保持良好的心态等方法,可以降低青光眼的发病风险。

(作者单位:河南省宝丰县人民医院)

## 肺部感染病人如何护理

□ 钳亚杰

肺部感染是一种常见的疾病,通常由细菌、病毒或其他微生物感染引起。对于肺部感染病人来说,正确的护理是非常重要的,可以帮助他们更快地康复。本文将介绍肺部感染病人的护理方法,包括保持环境清洁、合理饮食、休息与睡眠、适当运动、呼吸训练以及正确使用药物。

### 一、保持环境清洁

肺部感染病人应保持居住环境清洁、通风良好,以减少空气中的细菌、病毒等微生物的数量。可以使用空气净化器来过滤空气中的颗粒物和有害物质。此外,定期打扫卫生,清理死角,保持床单、被褥干燥整洁,也有助于减少细菌滋生。

### 二、合理饮食

肺部感染病人应选择营养丰富、易消化的食物,如蔬菜、水果、瘦肉、蛋类等,

以补充身体所需的营养物质。同时,应避免食用辛辣、刺激性食物和饮品,以免加重病情。在疾病恢复期间,还可以适当食用一些有利于肺部健康的食品,如蜂蜜、百合、川贝等。

### 三、休息与睡眠

肺部感染病人应保证充足的休息和睡眠时间,以促进身体恢复。避免过度劳累,以免加重病情或引发其他疾病。在休息时,可以选择侧卧或适当垫高枕头,以减轻肺部淤血,有助于呼吸通畅。

### 四、适当运动

肺部感染病人应适当进行体育锻炼,以增强身体免疫力,促进身体恢复。可以选择一些轻松的运动方式,如散步、瑜伽、太极拳等,以避免剧烈运动加重病情。同时,应根据个人情况选择运动时间

和强度,避免在空气污浊的环境中运动。

### 五、呼吸训练

肺部感染病人可以进行一些呼吸训练,如深呼吸、吹气球、慢跑等,以提高肺活量,增强呼吸功能。同时,可以在医生指导下进行一些特殊的呼吸训练,如腹式呼吸、缩唇呼吸等,以减轻呼吸困难的状况。这些呼吸训练有助于提高肺部的氧气交换能力,促进身体恢复。

### 六、正确使用药物

肺部感染病人应根据医生建议正确使用药物,包括抗生素、抗病毒药物等。在使用药物期间,应注意观察身体反应,如有不适及时就医。同时,不要随意停药或增加药量,以免影响治疗效果或引发其他不良反应。

除了以上六个方面外,肺部感染病人

还应该注意个人卫生,如勤洗手、戴口罩等,以减少病原体的传播。在病情好转后,可以进行一些适当的体育锻炼,以增强身体免疫力,预防再次感染。

总之,肺部感染病人的护理是非常重要的,通过保持环境清洁、合理饮食、休息与睡眠、适当运动、呼吸训练以及正确使用药物等方法,可以帮助他们更快地康复。同时,应注意个人卫生,减少病原体的传播,并在病情好转后进行适当的体育锻炼,以预防再次感染。

最后,要强调的是,如果肺部感染病人症状持续加重或出现其他不适症状,应及时就医。医生会根据具体情况给出合适的诊疗方案,包括药物治疗、饮食调理等,以帮助病人更快地康复。同时,也应注意定期复查,以便于及时了解病情变化,调整护理方案。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

## 脑卒中的病因、症状及预防措施

□ 穆三那

脑卒中是一种常见且可怕的疾病,它以突然发生的脑部血液供应中断为特征,导致大脑功能受损。这种疾病不仅会给患者带来严重的身心和心理负担,还会对家庭和社会造成巨大压力。了解并预防脑卒中变得至关重要。本文将探讨脑卒中的病因、症状以及可采取的预防措施。

### 一、脑卒中的病因

脑卒中的病因多种多样,主要包括高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、饮食不当等。其中,高血压和高血脂是最常见的病因。高血压会导致血管变窄,血流不畅,增加脑卒中的风险。高血脂则会导致血液粘稠度增加,血流缓慢,易形成血

栓,从而引发脑卒中。此外,吸烟和肥胖也是脑卒中的危险因素,烟草中的有害物质会增加血管脆性,而肥胖则会增加身体各部位的负担,尤其是心脏和血管。

### 二、脑卒中的症状

脑卒中的症状因人而异,但通常包括突然的肢体无力、麻木、口角歪斜、言语不清、视觉改变等。如果这些症状持续存在或反复出现,请立即就医。值得注意的是,脑卒中往往在发病前数小时或数天内出现一些预警症状,如头痛、眩晕、心悸等,这些症状提示着脑卒中的风险,应引起足够的重视。

### 三、预防脑卒中的措施

1. 控制血压和血脂:定期进行血压和血脂检查,及时发现并控制高血压和高血脂。对于已经确诊的高血压和高血脂患者,应积极配合医生的治疗建议,按时服药,调整饮食和作息。

2. 控制血糖:糖尿病患者应该积极控制血糖,定期监测血糖水平,按时服用降糖药物,以避免高血糖对血管和神经的损害。

3. 控制体重:肥胖是脑卒中的一个重要危险因素,因此我们应该控制饮食,增加运动,以保持健康的体重。

4. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会增加脑卒中的风险,戒烟限酒对于预防

脑卒中至关重要。

5. 合理饮食:饮食应多样化,以保持营养均衡。少吃高脂肪、高盐、高糖的食物,多摄取富含纤维、维生素和微量元素的蔬果。同时,控制食量,避免暴饮暴食。

6. 规律运动:适当的运动可以增强心肺功能,提高身体素质,降低脑卒中的风险。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑车等。

总之,预防脑卒中需要从多个方面入手,包括控制危险因素、调整生活方式、定期检查等。通过采取这些措施,我们可以有效降低脑卒中的风险,提高生活质量。

(作者单位:河北省承德县医院)

## 几种常见急症的中医急救法

□ 牛飞腾

在我们日常生活中,有时候会遇到一些突发的急症情况,这些情况如果不及时处理,可能会对人们的健康和生活产生严重影响。而中医急救法,作为一种古老而实用的方法,可以在紧急情况下为人们提供有效的帮助。

### 一、急性腹痛

中医认为,急性腹痛可能是由于饮食不当、感受外邪等因素引起的。针对这种情况,我们可以采用热敷的方法。具体做法是使用热水袋或热毛巾敷在腹痛部位,有助于缓解疼痛。此外,我们还可以根据具体情况,适当配合一些中药如元胡止痛片、六神丸等。

### 二、急性腹泻

急性腹泻可能是由于饮食不洁、感染等原因引起的。针对这种情况,我们可以采用针灸的方法。针灸足三里、中脘等穴位,有助于缓解腹泻症状。同时,我们还可以适当服用一些中药如藿香正气丸、保和丸等。此外,保持充足的水分摄入,避免脱水也是非常重要的。

### 三、心绞痛

心绞痛可能是由于冠状动脉供血不足、心肌急剧的暂时性缺血缺氧引起的。针对这种情况,我们可以采用按摩的方法。按摩内关穴和足三里穴,有助于缓解心绞痛症状。同时,我们还可以适当服用一些中药如速效救心丸、复方丹参滴丸等。需要注意的是,心绞痛发作时,应立即停止活动并寻求医疗帮助。

### 四、外伤出血

外伤出血是日常生活中常见的急症之一。针对这种情况,我们可以采用加压包扎止血法。先用干净的布料加压伤口止血,再用绷带或布条等物品加压包扎。同时,我们还可以根据具体情况,适当服用一些止血中药如云南白药等。需要注意的是,如果伤口较大或较深,应立即就医。

### 五、中暑

中暑是夏季常见的急症之一。针对这种情况,我们可以采用物理降温的方法。将患者移至阴凉通风的地方,解开衣物散热,用湿毛巾擦拭身体降温。同时,我们还可以适当服用一些中药如人丹、十滴水等。需要注意的是,如果中暑症状持续不缓解或加重,应立即就医。

以上就是几种常见的中医急救方法。虽然这些方法不能完全替代专业的医疗救治,但在紧急情况下,它们可以为人们提供有效的帮助。同时,我们也要注意预防和避免类似情况的发生,保持健康的生活方式。

(作者单位:河北省张家口口市万全区医院)