

# 乳腺结节的日常护理

□ 冯娟

乳腺结节，是许多女性都面临的常见问题。它指的是在乳房组织中形成的良性肿块。尽管大部分乳腺结节都是无害的，但我们仍然不能忽视对它们的重视和保养。在探索乳腺结节的日常护理常规之前，让我们先了解一下乳腺结节的成因。

乳腺结节的成因是多方面的。荷尔蒙水平的变化、遗传因素、饮食习惯和生活方式等都可能影响乳腺结节的形成。此外，年龄也是一个重要的因素。随着女性年龄的增长，乳房组织会发生变化，从而增加了乳腺结节的风险。虽然乳腺结节通常是良性的，但有时也会合并乳腺癌。因此，对于每个女性来说，关注乳腺健康至关重要。

**1. 保持健康的生活习惯：**保持规律的作息时间，保证充足的睡眠，避免熬夜。饮食上均衡，多吃蔬菜水果，适量摄入蛋白质，少吃油炸、辛辣、过咸等刺激性食物。避免长期

大量饮酒、咖啡、茶叶等饮品。

**2. 调整情绪：**情绪波动对乳腺健康有很大影响。要学会调节情绪，避免过度紧张、焦虑。遇到问题，要学会寻求帮助，如和朋友、家人、心理咨询师沟通。

**3. 坚持运动：**适当的运动可以增强体质，提高免疫力，有助于预防乳腺疾病。建议每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。

**4. 定期检查：**定期进行乳腺检查是非常必要的。建议每年进行一次乳腺超声检查，如有必要，可进行乳腺钼靶 X 线摄影检查。

**5. 保持良好的坐姿：**长时间坐姿工作时，要注意保持良好的姿势，避免长时间压迫一侧乳房。

**6. 避免过度按摩：**过度按摩可能会刺激乳腺结节，导致病情恶化。如有需要，请在专业医生指导下进行。

**7. 合理穿着：**选择合适的内衣非常重要。过紧的内衣会压迫乳房，不利于乳腺健康。建议选择透气性好、宽松舒适的内衣。

**8. 戒烟：**吸烟是乳腺结节的危险因素之一。戒烟有助于降低乳腺疾病的风险。

**9. 合理饮食：**多吃富含维生素和纤维的食物，如新鲜水果、蔬菜、全谷类食物。少吃加工糖、饱和脂肪和反式脂肪，这些是乳腺结节的危险因素。

**10. 控制体重：**肥胖与乳腺结节有关。要注意控制体重，保持健康的体态。

**11. 定期随访：**一旦发现乳腺结节，应定期随访。一般来说，乳腺结节需要至少 6 个月的观察期，根据医生的建议进行相应的检查和治疗。

**12. 学习乳腺知识：**了解乳腺健康的知识非常重要，可以及时发现异常，及时就医。可以通过阅读相关书籍、杂志，或者参

加健康讲座、社区活动等方式来学习。

**13. 建立良好的医患关系：**与医生建立良好的关系，有助于获得更好的医疗服务和建议。如有疑问，及时与医生沟通，以便得到正确的诊断和治疗方案。

**14. 自我护理：**定期自我检查乳房非常重要。通过学习正确的自我检查方法，可以及时发现异常变化，并及时就医。

对乳腺结节的日常护理需要从多个方面入手，包括保持健康的生活习惯、调整情绪、坚持运动、定期检查、保持良好的坐姿和穿着、避免过度按摩、合理饮食、控制体重、定期随访、学习乳腺知识以及建立良好的医患关系等。通过这些措施，可以有效地预防和改善乳腺结节的症状，提高生活质量。同时，如有疑问，请及时就医，以便得到专业的诊断和治疗。

(作者单位：河北省香河县人民医院)

# 浅谈超声在诊断疾病中的应用

□ 高敬雅

当我们提到医学科技中的一项重要突破时，超声波技术无疑是首屈一指的。在当今医学界，超声成像已经成为一项广泛应用的诊断工具，为医生们提供了前所未有的视角和洞察力。然而，你是否真正了解超声技术是如何运作的呢？

超声波，顾名思义，就是比人耳能够听到的声音更高频的声波。经过精妙设计的超声探头发射出这些高频声波，并通过组织的反射和传播来生成图像。这种非侵入性的成像技术使得医生们能够直接观察到人体内部器官和组织的情况，从而帮助他们进行准确的诊断。

**一、超声检查的优势**

相比于传统的 X 光、CT 和 MRI 等影像学检查方法，超声检查具有无创、无辐射、实时观察等优势。对于孕妇来说，尤其适合进行超声检查。此外，超声检查可以实时观察到胎儿的动态，有助于诊

断胎儿畸形和异常发育。同时，超声检查价格相对较为亲民，是一种性价比极高的检查方式。

**二、超声在诊断疾病中的应用**

**1. 腹部器官：**超声可以清晰地观察到腹部器官的大小、形态和位置。这对于肝、胆、胰、脾等器官的疾病诊断具有重要意义。

**2. 心脏疾病：**超声可以准确观察心脏的收缩和舒张，诊断心脏疾病，如先天性心脏病、冠心病等。同时，超声还可以评估心脏功能，为治疗提供依据。

**3. 妇科疾病：**超声在妇科领域的应用非常广泛，如诊断子宫肌瘤、卵巢囊肿等。通过超声检查，医生可以准确判断肿瘤的性质、大小和位置，为治疗方案提供依据。

**4. 胎儿畸形：**对于孕妇来说，超声检查是产前诊断的重要手段。通过超声检

查，医生可以实时观察胎儿的生长发育情况，诊断胎儿是否存在畸形，如脑积水、脊柱裂等。

**三、超声治疗疾病的应用**

除了诊断疾病外，超声波还被应用于治疗疾病。例如，超声波可以刺激细胞活性，加速血液循环，缓解疼痛。对于一些炎症性疾病和疼痛性疾病，如关节炎、腰痛等，超声治疗可以起到很好的效果。此外，超声波还可以用于穴位按摩，起到舒筋活络的作用。

**四、注意事项**

**1. 虽然超声检查具有无创、无辐射的优势，但在某些情况下，如孕妇进行腹部超声检查时，需要特别注意保护胎儿。特别是在妊娠早期，应尽量避免暴露于辐射环境中。**

**2. 超声检查需要由专业的医生进行操作，确保检查的准确性和安全性。在进**

行超声检查前，应告知医生所有的疾病史和用药情况，以便医生更好地评估病情。

**3. 对于某些特殊人群，如老人、儿童、孕妇等，在进行超声检查时需要特别关注。这些人对辐射和噪音较为敏感，需要采取相应的防护措施。**

**4. 在进行超声检查时，患者应保持静止不动的表情和姿势，以便医生更好地观察病灶部位。同时，患者应保持良好心态，不要过度紧张和恐惧。**

总之，超声是一种广泛应用于医疗领域的先进技术。它具有无创、无辐射、实时观察等优势，为疾病的诊断和治疗提供了重要的依据。了解和掌握超声知识对于每个人来说都是非常重要的。通过本文的介绍，相信您对超声有了更深入的了解和认识。如果您有任何关于超声的问题，欢迎随时咨询专业医生。

(作者单位：河北省香河县人民医院)

# 口腔修复治疗知多少

□ 谷雨

口腔修复是一种治疗口腔疾病的方法，主要针对牙齿缺损、牙齿缺失、牙周病、颌关节紊乱病等情况。通过使用人工装置，达到恢复缺失的牙齿及其辅助组织的形态和相应的生理功能的效果。口腔修复治疗的主要目的是恢复患者的口腔功能，改善口腔美观，缓解口腔疾病引起的疼痛和不适。同时，口腔修复还可以预防口腔疾病的进一步发展，减少口腔疾病对全身健康的影响。

**1. 口腔修复治疗过程中需要注意哪些细节**

口腔修复治疗是一种重要的口腔治疗方法，旨在恢复患者的口腔功能和改善口腔美观。在进行口腔修复治疗时，需要注意以下细节：

**1. 牙龈保护。**在口腔修复治疗过程中，牙龈的保护非常重要。为了保护牙龈，口腔修复医生应该根据患者的口腔状况选择适合的修复体，并进行精细的适配和

调整。

**2. 咬合调整。**口腔修复治疗中，咬合的调整是非常关键的。修复体应该能够与对颌牙形成良好的咬合关系，确保牙齿的咬合稳定性和舒适性。在调整咬合时，口腔修复医生应该充分考虑患者的咬合力量和咀嚼习惯，确保修复体能够满足患者的咬合需求。

**3. 舒适性。**口腔修复治疗应该让患者感到舒适和无痛。修复体应该能够适应口腔内的温度、湿度和口感，并且不会对口腔内的组织造成刺激和损伤。在修复治疗过程中，口腔修复医生应该根据患者的反馈进行调整，确保患者感到舒适和无痛。

**4. 清洁卫生。**口腔清洁卫生是预防口腔疾病的重要措施。在进行口腔修复治疗时，患者应该保持良好的口腔清洁卫生习惯，定期刷牙、漱口，避免食物残渣和细菌的滞留。同时，口腔修复医生也应该

在修复治疗中注意清洁卫生，避免交叉感染和疾病传播。

**5. 习惯适应。**口腔修复治疗需要一定的适应期。患者应该逐渐适应新的修复体，避免过度使用和磨损，确保口腔修复体的使用寿命。在适应期内，患者应该注意避免过度咀嚼硬物、避免使用过于尖锐的牙签等。

**6. 定期复查。**口腔修复治疗完成后，患者应该定期进行复查，以便及时发现并解决问题。一般来说，定期复查的频率为 3 个月至 1 年一次。在复查时，患者应向医生汇报使用情况、感受等，并进行必要的检查和调整。

**2. 口腔修复过程中保持口腔清洁卫生的方法**

在口腔修复治疗过程中，患者可以通过以下方法保持口腔清洁卫生：

每天刷牙两次，每次刷牙时间不少于三分钟，同时刷舌头和咬合面。使用软毛

牙刷和温和的牙膏，以避免对牙龈和口腔黏膜造成刺激。

每天使用牙线清理牙缝，尤其是在就寝前。牙线可以帮助清除牙齿之间的食物残渣和细菌，减少口腔感染的风险。定期使用漱口水，以清洁口腔和减少细菌滋生。

避免吸烟和喝酒，这些习惯会刺激口腔黏膜和引起口腔癌。

避免吃辛辣、酸、硬、冷等刺激性食物，这些食物会刺激口腔黏膜和引起疼痛。

在进行口腔修复治疗时，要遵循医生的建议，注意清洁卫生和避免不良习惯。

总之，在口腔修复治疗过程中，需要注意细节非常多。患者应该与医生密切合作，遵守医生的建议和治疗计划，认真进行清洁卫生和维护保养工作，定期进行复查和调整。只有这样，才能确保口腔修复治疗的成功和使用效果。

(作者单位：河北省香河县人民医院)

# 了解药物的不良反应及预防

□ 高树萍

在医疗领域，药物是一种强大的工具，能够帮助患者战胜疾病。然而，每种药物都可能产生一些不良反应。了解药物不良反应是每个患者的责任，这对于安全使用药物，防止不必要的恐慌，以及维护自身的健康至关重要。本文将帮助你理解药物不良反应的常见类型，如何预防风险，以及如何处理可能出现的不良反应。

**一、常见药物不良反应的认识**

**1. 副作用：**这是药物在正常治疗剂量下产生的非预定反应。这些反应可能是轻微的，也可能是严重的，但它们都是药物的一部分。例如，一些药物可能会引起头痛、恶心或腹泻。

**2. 过敏反应：**这是由药物引起的免

疫系统反应，通常表现为皮疹、呼吸急促、心跳加快等症状。如果一个人对某种药物有过敏反应，应立即停止使用，并寻求医疗救助。

**3. 继发反应：**这是由某些治疗措施（如输液、手术）或某些环境因素引起的药物反应。在某些情况下，继发反应可能会比原始药物反应更严重。

**4. 相互作用反应：**这是指一种药物改变了另一种药物的吸收、分布、代谢或排泄，从而导致不良反应。例如，有些药物可能会影响心脏药物的吸收速度。

**二、如何预防药物不良反应的风险**

**1. 仔细阅读药品说明书：**药品说明书会详细列出药物的副作用和注意事项。仔细阅读可以帮助你了解可能的风险。

**2. 遵循医生的建议：**医生会根据患者的具体情况开具药物，并会详细解释药物的适应症、禁忌症以及可能的不良反应。请务必遵循医生的建议。

**3. 规律饮食和休息：**充足的营养和充足的睡眠可以提高身体的抵抗力，有助于减少药物的不良反应。

**4. 自我监控：**在使用药物期间，应定期检查身体状况，尤其是要注意是否有不良反应的症状出现。

**5. 及时就医：**如果在服用药物期间出现严重的身体不适或不良反应，应及时就医。不要试图自行处理或改变用药剂量。

**三、如何处理药物不良反应**

**1. 记录和报告：**在使用药物期间，要

定期记录自己的身体状况和任何不适症状。如果出现严重或持续的不适症状，应立即就医并报告医生。

**2. 寻求专业帮助：**如果医生认为需要进一步的评估或治疗，应按照医生的建议进行治疗。可能需要调整用药剂量或更换药物。

总的来说，了解和预防药物不良反应是每位患者的重要责任。通过了解常见的药物不良反应类型、如何预防风险以及如何处理不良反应，你可以更好地管理自己的健康状况。同时，保持与医生的沟通也是非常重要的，他们可以提供个性化的建议和指导。

(作者单位：河北省怀安县中医院)