

# 钼靶 X 线摄影诊断乳腺癌的应用

□张俊梅

钼靶 X 线摄影是乳腺癌筛查和诊断中常用的影像学技术之一。本文将详细介绍钼靶 X 线摄影在乳腺癌诊断中的应用,包括早期筛查、乳腺肿块评估、辅助其他检查以及随访和疗效评估。同时,我们也会探讨其局限性和与其他检查方法的结合应用。

## 一、乳腺癌概述

乳腺癌为乳腺上皮细胞的不正常繁衍疾病,它在女性中极为普遍,被视为恶性肿瘤的代名词。早期的症状包括乳房内有硬块、疼痛、乳头流出的液体、周围的淋巴结变大等。因为乳房的构造独一无二,它的细胞紧凑度有限,所以晚期的乳癌有更多的转移风险,这种癌症都对女性的身体健康产生了巨大的危害。经过对全球各地的癌症研究机构的相关数据进行解读,我们发现在当前的世界环境中,大概有 24.2% 的女性罹患了乳腺癌,这已经成为威胁她们身体健康的主要因素。近年来,中国的乳腺癌发病率呈现上升趋势,年均新增的乳腺癌病例超过 30 万。因此,医疗部门高度关注乳腺癌的早期筛选,早期确

定疾病状况,成为确保病人生存的关键步骤。

## 二、钼靶 X 线摄影在乳腺癌诊断中的应用

钼靶 X 线摄影诊断乳腺癌:德国在 20 世纪初首次引入钼靶 X 线摄影,并将其运用于乳腺癌的诊断。然而,由于多种原因,钼靶 X 线摄影的图像质量一直不高,不能被视为一种有效的临床诊疗工具。在 20 世纪 70 年代,法国的科学家们通过对钼靶 X 线摄影的改良,对这一诊断策略进行了优化,并且开发了一款更加精准且尖端的钼靶 X 线摄影设备,这款设备主要被用来检测乳腺瘤,并且它的图像清晰度有了明显的增强。采用钼靶 X 线摄影检查病人,可显著增强医疗诊断的精度,从而早期介入,确保女性的生存权益。

全数字化三维断层钼靶 X 线摄影诊断乳腺癌:X 线全数码断层钼靶 X 线摄影,即在 X 线照射病人的检查范围之后,系统会根据实际情况进行数码调节,然后借助数码平板侦察器,生成三维断层的数

码图像。全数码三维断层钼靶 X 线摄影技术,相较于传统的钼靶 X 线摄影,拥有显著的优点。它在执行乳腺癌的诊断过程中,能增强图像的清晰和锐利程度。此外,仪器压迫板的选取也是基于病人的乳腺状态,同时,配合图像的放大功能,可以将一些细微的病变清楚地呈现出来,从而增强了乳腺癌的诊断精确率。此外,通过使用全数码三维断层钼靶 X 线摄影,安全程度有了显著的提高。这种检测手段使病人的辐射剂量实现了动态的减少,并且由于图像的清晰度更好,再次摄影的风险也更小,因此,它还有助于减少病人的总体辐射剂量。利用全数码三维断层钼靶 X 线检测技术,我们能够清晰地获取到病人的乳腺疾病部位的形态、钙化和密度等相关资料。后续的后期处理,使得曝光范围得到了显著的增强。借助电脑的帮助,我们能够进一步提高对于钙质和肿瘤的诊断精确性。

## 三、哪些情况需要进行乳腺 X 线检查?

对于女性来说,进行乳腺疾病的早

期筛查,其目的在于早期识别出乳腺癌。(1)当乳房的皮肤变得更加肥厚、产生了带有血色的乳头溢液、有皮肤炎症的迹象并且腋下的淋巴结也有所扩张,就必须进行钼靶检查,这样才能找到隐藏在乳房组织内的疾病。(2)当乳房产生硬块的情况下,进一步了解硬块的特性。(3)对于新被诊断出的乳腺癌,我们必须在制定治疗计划之前进行彻底的乳房检查,这样才能清楚地识别出是否存在潜伏的疾病,并且能够准确地判断疾病的大小、特征等。(4)在执行乳腺癌的保乳手术之后,必须定时地对乳房进行钼靶扫描,这样可以帮助我们观察是否存在乳腺癌的再次发作。(5)其他情况,乳腺专科医生认为需要。

影像学的评价是医生对疾病的个人理解,由于疾病的复杂性,常常会导致评价的偏差。因此,在获取检测结果后,我们不应过度恐慌,而应该去专业的门诊寻求专业的意见,这是因为只有通过整合影像学数据、身体检查、家族史、手术历程等信息,才能做出最精确的临床诊断。

(作者单位:河北省遵化市人民医院)

# 血透患者睡眠质量提升技巧

□农文芬

对于血液透析(血透)患者来说,维持良好的睡眠质量是一项挑战。血液透析作为一种替代肾脏功能的治疗方式,常常伴随着一系列身体和心理的不适,包括夜间抽筋、瘙痒、疼痛以及焦虑和抑郁等,这些问题都可能影响患者的睡眠质量。然而,良好的睡眠对于血透患者的身体恢复、情绪稳定和生活质量的提升有着不可忽视的作用。本文将为大家介绍一系列实用的方法,帮助血透患者改善睡眠,提升生活质量。

## 一、调整透析治疗时间

血透患者在进行透析治疗时,不仅要考虑其生理上的需求,还需关注其个人的生物钟和日常生活习惯。尝试日间透析,确保夜间可以有更稳定的睡眠模式。同时,定期评估治疗效果及其对睡眠的影响至关重要。透过调查问卷、睡眠日记或是专业的睡眠监测,可以帮助医生和患者了解当前的透析方案对睡眠的具体影响,及时调整治疗计划,以期达到最佳的物理治疗效果与睡眠质量。

## 二、改善睡眠环境

睡眠环境对患者的睡眠质量有着直接的影响。血透患者应该尽力营造一个安静、黑暗和温度适宜的卧室环境。使用耳塞和

眼罩可以在一定程度上隔绝外界的噪音和光线,帮助患者更快地进入深度睡眠状态。此外,卧室的温度不宜过高或过低,过于极端的温度会导致患者夜间醒来,影响睡眠连续性和深度。合适的床垫和枕头对于减少身体疼痛、提高舒适度同样重要,考虑到血透患者可能存在关节疼痛或是透析后的肌肉紧张,选择符合个人身体状况的睡眠用品是改善睡眠的关键因素。安神助眠的辅助工具,如白噪音机或安静的音乐,也能帮助患者缓解紧张情绪,营造出一种放松的睡前环境,从而促进睡眠。

## 三、饮食与生活方式的调整

透析治疗要求患者控制液体的摄入,以防治疗间隔期间体内液体积聚。对于仍有一定尿量的患者来说,特别是在透析日及其前夕,适当减少晚餐时的液体摄入量有助于减少夜间因尿频而多次醒来的情况。此外,减少盐分的摄入能够有效减轻口渴感和液体负荷,从而减少夜间醒来的次数。在饮食中避免摄入咖啡因也是改善睡眠的一大关键。咖啡因可使人兴奋,延长入睡时间,影响睡眠的深度和质量。需要注意的是,除了常见的咖啡和茶之外,咖啡因也常隐藏在某些止痛药和软饮料中。适度的身体活动对睡眠有益,规

律的温和运动如散步或瑜伽可以促进夜间更好的睡眠。但应避免在睡前进行剧烈的运动,以免身体过度兴奋,不利于放松和入睡。

## 四、心理健康的维护

长期的透析治疗可能会导致患者产生焦虑、抑郁等不良情绪,这些心理问题不仅影响患者的日常生活,也会严重干扰睡眠。因此,患者需要学习和实践一些放松技巧,如深呼吸、冥想或渐进性肌肉放松,这些技巧能够帮助患者在睡前放松身心,减少紧张和焦虑的感觉。认知行为疗法(CBT)是治疗失眠的有效方法之一,通过调整和改善有关睡眠的负面思维方式,帮助患者建立健康的睡眠模式。除了个人心理调适外,维持良好的社会联系和支持同样重要。与亲朋好友或支持小组的交流不仅能够提供情感支持,也有助于减轻心理负担。此外,避免长时间的白天小睡以保持夜间睡眠的连续性和深度,白天小睡应控制在 30 分钟以内,以免影响夜间的睡眠质量。

## 五、药物干预

在改善血透患者的睡眠质量过程中,药物干预是一个需要谨慎考虑的环节。患者应该与医生充分沟通,讨论当前

使用的药物是否可能影响睡眠。由于某些药物可能具有兴奋的副作用或影响睡眠结构,医生可能会根据患者的具体情况调整用药时间或更换药物。在必要时,医生可能会推荐使用安眠药以帮助改善睡眠。然而,考虑到血透患者的肾功能不全,安眠药的代谢和排泄可能受到影响,因此在使用这类药物前应进行详细的医学评估,并在医生的指导下使用。此外,对于一些有睡眠障碍症状的患者,如睡眠呼吸障碍,进行专业的睡眠研究以确诊是非常关键的。一旦诊断出具体的睡眠障碍,应寻求相应的专业治疗,以期改善睡眠质量。

综上所述,血透患者要想提升睡眠质量,需要从多个维度出发,采取综合管理策略。调整透析时间、改善睡眠环境、合理饮食与生活方式、维护心理健康以及在必要时的药物干预,这些措施相互配合,有助于血透患者夜间获得更为安稳和深层的睡眠。良好的睡眠质量对于患者的整体健康和生活方式有着直接的正面影响。最后,患者应与医疗团队紧密合作,制定个性化的睡眠改善计划。通过持之以恒的努力和适当的方法,血透患者可以显著提升睡眠质量,享受更健康、更积极的生活。(作者单位:广西柳州市潭中人民医院)

# 脑出血患者的康复和生活质量改善策略

□雷辉

脑出血,一种常见的脑血管疾病,是一种严重的医疗情况,常常导致患者出现长期的身体和认知功能障碍。因此,脑出血后的康复和预防再次出血显得尤为重要。本文将为大家介绍如何通过综合管理策略来改善脑出血患者的生活质量,并有效预防再次出血的发生。

## 一、生活质量的改善

物理治疗:物理治疗师会根据患者的具体情况,设计一套个性化的运动方案,旨在恢复和增强患者的肌肉力量、平衡能力和协调性。这些运动往往包括但不限于床上运动、坐姿或站立平衡训练、步行练习等,以促进神经功能的恢复和提高患者的自理能力。此外,根据患者的进步,物理治疗师会不断调整治疗计划,确保治疗的持续进步。

言语治疗:对于那些遭受语言障碍和吞咽困难的患者,言语治疗师会评估患者的语言和吞咽能力,提供个性化训练,如口腔肌肉锻炼、语音训练和吞咽技巧练习。这些训练有助于患者恢复沟通能力,提高生活质量,并防止因吞咽困难引发的进一步并发症。

职业治疗:职业治疗师致力于帮助患者适应日常生活和工作环境,使他们能

够尽可能地独立生活。这包括穿衣、用餐、个人卫生和家务活动等基本生活技能的训练。为了达到这一目的,职业治疗师可能会向患者推荐使用辅助工具或修改家中环境,以减少日常活动的难度。

心理支持:脑出血后的生活变化往往会让患者和家属感到焦虑、沮丧或有其他情绪问题。专业的心理咨询可以帮助他们管理这些情绪,提供心理社会支持,促进情绪健康。心理治疗师可能会采用认知行为疗法等技术,帮助患者重建自信,并调整对康复的期望值。患者还可以通过参加支持小组和家庭治疗,学习如何与家人共同应对疾病带来的挑战。

社会参与:融入社区和参与社交活动对于提升脑出血患者的生活质量至关重要。社区支持项目、社交团体和兴趣小组可以为患者提供与他人交流的机会,减少孤独感和社会排斥感。此外,根据患者的能力和康复程度,重返工作岗位或参与志愿服务活动不仅可以提高他们的自尊和自我效能感,还可以增加社会联系和生活的满足感。

## 二、预防再出血

控制危险因素:高血压是脑出血最常见的危险因素,因此严格控制血压至关

重要。患者应该定期监测血压,遵循医生的指导调整生活方式,并严格按照医嘱服用降压药物。对于糖尿病患者来说,控制血糖同样重要,需要通过合理饮食、规律运动和必要的药物治疗来管理。此外,戒烟和限酒是降低脑出血风险的重要生活方式调整,烟草和酒精的消耗都与脑出血的风险增加有关。

疾病管理:定期体检可以帮助患者及时发现和处理潜在健康问题,预防可能的风险因素。对于正在服用抗凝药物等药物的患者,合理用药至关重要。抗凝药物可以预防血栓形成,但也可能增加出血的风险,因此必须在医生的严格监督下使用。

饮食与生活方式:健康的饮食习惯能够显著降低再出血的风险。低盐、低脂、高纤维的饮食有助于控制血压和体重,增加蔬菜和水果的摄入有利于提供足够的维生素和矿物质,减少动物脂肪和高盐食物则可以防止血管硬化。适量的运动,如散步、瑜伽或游泳,可以改善心血管健康,但患者应避免过度劳累和高强度的运动,以免增加脑出血的风险。

## 三、生活细节的调整

对于脑出血患者而言,细致入微地调整生活细节是提高生活品质和预防再

次出血的必要手段。这包括调整个人日常习惯,如维持规律的作息时间,采取适度而非过度的身体活动。患者应该避免任何可能导致头部受伤的活动,并积极参与能够促进身心健康的轻度休闲活动。患者应该在家庭成员和医疗专业人员的协助下,定期复查医疗指标,包括血压、血糖和胆固醇水平,确保这些指标处于控制范围内。适当的药物管理和定期的医疗随访对于监测患者的健康状况,及时调整治疗方案至关重要。

## 四、结语

脑出血后的生活质量改善和预防再出血是一项长期而复杂的工作,它需要患者、家庭成员以及医疗团队的共同努力。通过上述的康复治疗、心理支持和社会参与,可以显著提高患者的生活质量。同时,通过控制危险因素、合理的疾病管理以及生活细节的调整,可以有效地降低再出血的风险。每个患者的情况都是独特的,因此,康复计划和预防措施都应该是个体的,符合患者的具体需求。最终,目标是帮助患者达到最佳的生活质量,享受健康和幸福的生活。

(作者单位:新疆昌吉回族自治州人民医院神经内科)