

# 乳腺癌的早期预防及筛查

□ 孙巧英

检查,以及早发现乳腺异常变化,如结节、肿块等,以便及时治疗。

3. 保持心理健康:心理健康对于预防乳腺疾病同样重要,应学会调节情绪,避免过度焦虑和压力。

## 二、超声科在乳腺癌筛查中的应用

1. 超声检查的优势:超声检查具有无创、无痛、无辐射等优点,已经成为乳腺癌筛查的主要手段之一。

2. 超声检查的准确性:通过高频超声检查,可以清晰地观察到乳腺组织的形态和结构,对乳腺结节、肿块等病变的检出率较高,同时能够鉴别良恶性。

3. 超声引导下的穿刺活检:对于超声检

查发现的可疑病变,可以通过超声引导下的穿刺活检进行病理诊断,提高诊断准确率。

## 三、超声科在乳腺癌治疗中的应用

1. 术后随访:乳腺癌手术后的患者需要进行定期的超声检查,以评估手术效果和监测复发情况。

2. 放疗监测:超声检查可以监测放疗后乳腺组织的形态和结构变化,为治疗方案调整提供依据。

## 四、提高女性对乳腺健康的重视程度

乳腺健康是每个女性都应该关注的问题,提高女性对乳腺健康的重视程度是预防和减少乳腺疾病的关键。

广大女性应加强自我保护意识,定期进

行乳腺检查,及时发现异常变化,并积极就医。同时,家庭和社会也应关注女性健康问题,提供必要的支持和帮助。

## 五、结语

综上所述,超声科在乳腺癌的早期预防及筛查中具有重要的作用。通过健康生活方式、定期体检、保持心理健康、高频超声检查、超声引导下的穿刺活检、术后随访和放疗监测等手段,可以提高乳腺癌的早期发现率和治疗效果。

广大女性应加强自我保护意识,提高对乳腺健康的重视程度,共同维护和促进身体健康。同时,超声科医务人员也需不断提高专业素养和技术水平,为患者提供更加优质的服务。

(作者单位:河北省献县中医医院)

# “三高”患者为何要做血管超声检查

□ 王晓红

的关系

高血压、高血脂和高血糖是动脉粥样硬化的主要危险因素,它们可以导致血管内皮损伤、血脂沉积、血小板聚集等,进而形成血管斑块。这些斑块如果不能及时发现和治疗,会逐渐增大并可能导致血管狭窄、堵塞等严重后果,甚至可能引发心脑血管事件,如心肌梗死、脑卒中等。

## 三、血管超声检查的作用

1. 早期发现血管病变:通过血管超声检查,可以实时观察血管内的情况,早期发现血管内斑块的形成。这对于预防心脑血管事件的发生具有重要意义。

2. 评估病情:血管超声检查可以评估血管病变的程度和范围,为医生提供准确的病

情评估。这对于制定合适的治疗方案和判断治疗效果具有重要作用。

3. 指导治疗:通过血管超声检查,医生可以了解患者的治疗效果,如斑块是否稳定、血管是否狭窄等,并根据检查结果调整治疗方案。

4. 评估预后:通过血管超声检查,可以评估患者预后情况,如斑块是否进展、血管是否通畅等,为患者及其家属提供参考意见。

## 四、血管超声检查的注意事项

1. 检查前准备:在进行血管超声检查前,患者应该保持良好的休息和睡眠,避免情绪波动和剧烈运动。

同时,医生会根据患者的具体情况给予相应的饮食和药物指导。

# 嗓音保护与咽喉健康的科学之道

□ 游洪亮

解和保护嗓音。

## 二、识别嗓音疾病的常见症状

嗓音疾病的常见症状包括声音嘶哑、发音疲劳、发音费力、反复清嗓、说话时伴有咽喉疼痛、异物感、干燥等。这些症状不仅影响我们的日常生活,还可能预示更严重的健康问题。如果出现这些症状,特别是持续一周以上,应及时就医检查。

## 三、预防嗓音疾病的科学方法

1. 养成良好的生活习惯:锻炼身体,增强体质;保障充足睡眠,避免过度劳累;避免在嘈杂环境中长时间说话,保持适当的音量和音调。

2. 科学用嗓:避免长时间连续用声,注意

劳逸结合;授课或唱歌前,适量饮用白开水润滑喉咙;掌握科学的发声技巧,如用中低音发声,多用软起音。

3. 调整饮食习惯:戒烟(包括被动吸烟)戒酒,少吃辛辣、油腻和刺激性食物;多喝水,多吃富含水分的水果,如苹果、梨等。

4. 积极治疗相关疾病:如胃食管反流、咽喉反流等,这些疾病容易刺激咽喉,诱发嗓音疾病。

5. 特殊时期合理用嗓:青春期、月经期、妊娠期间声带组织娇嫩,要注意合理用嗓,避免过度用声和大声喊叫。

## 四、嗓音疾病的诊断与治疗

嗓音疾病包括急性慢性喉炎、声带良性增

生性病变、声带神经肌肉功能障碍等。一旦出现嗓音问题,应及时就医,通过喉镜检查等手段进行诊断。治疗方法包括药物治疗、手术治疗和嗓音训练等,应根据具体病情选择合适的治疗方案。

## 五、结语

嗓音不仅是我们的交流工具,更是我们个性和情感的体现。保护嗓音健康,就是保护我们与世界的沟通桥梁。通过科学的方法预防嗓音疾病,我们可以让自己的嗓音更加动听,让生活更加美好。让我们共同努力,用科学的嗓音保护之道,为自己创造一个更加健康、和谐的声音环境。

(作者单位:四川省阿坝州黑水县人民医院)

# 整形外科“美容缝合”的定义与应用范围

□ 郑凯

达到美观的效果。

## 二、美容缝合与普通缝合的区别

1. 缝合层次:普通缝合不分层,直接一次性缝合;而美容缝合分层次,多层次缝合,少则两层,多则四五层,确保各层次正常解剖复位和生理功能。

2. 缝合材料:普通缝合常用2-0、3-0线,显得“针脚粗大”;美容缝合则常用可吸收缝线缝合肌肉、筋膜、皮下组织,皮肤层则使用小针细线精细对合,减淡针眼痕迹。

3. 恢复效果:普通缝合容易形成较为明显的疤痕;而美容缝合形成的疤痕更小,甚至可以达到肉眼看不清的程度。

## 三、美容缝合的应用范围

美容缝合广泛应用于整形美容外科,尤

其是面部、手部等暴露部位的外伤修复。同时,它也适用于体表肿块及肿瘤切除后的整形修复,以及出于美容目的的手术,如双眼皮手术、眼袋手术、鼻整形手术及面部拉皮等。

## 四、美容缝合后的注意事项

1. 保持清洁干燥:术后保持伤口清洁干燥,避免碰触伤口、沾水,以防感染。

2. 饮食清淡:饮食尽量清淡,避免辛辣刺激食物,多吃新鲜蔬菜和水果,有助于恢复。

3. 避免化妆:短期内不要过早化妆,以免影响局部恢复。

4. 严格防晒:严格防晒,防止色素沉着。

5. 应用祛疤药物:伤口掉痂后可以开始使用祛疤药物,促进疤痕稳定,减轻疤痕。

## 五、美容缝合的风险与并发症

尽管美容缝合具有诸多优点,但任何手术都存在风险。

美容缝合可能面临的风险包括麻醉风险、感染风险、出血风险、神经损伤风险以及组织损伤风险等。

因此,在选择美容缝合时,患者应充分了解手术风险,并在专业医生的指导下进行决策。

## 六、结语

美容缝合以其精细的操作和显著的效果,为追求美观的患者提供了新的选择。

然而,疤痕是伤口愈合的必然产物,美容缝合只能最大限度地减少疤痕的产生,而不能完全消除。

(作者单位:河北省新乐市第二医院)

随着人们生活水平的提高,乳腺疾病的发病率逐年上升,乳腺癌已经成为危害女性健康的主要杀手之一。

超声科作为临床医学的重要辅助科室,对于乳腺癌的早期预防和筛查具有重要的作用。

本文将多个方面阐述超声科在乳腺癌早期预防及筛查中的应用,以期提高广大女性对乳腺健康的认识和重视程度。

## 一、乳腺癌的早期预防

1. 健康生活方式:保持良好的生活习惯,如均衡饮食、适量运动、充足睡眠等,可以有效降低乳腺疾病的发病率。

2. 定期体检:定期进行乳腺触诊和超声

检查,及时发现异常变化,并积极就医。同时,家庭和社会也应关注女性健康问题,提供必要的支持和帮助。

这些病变如果不及时发现和治疗,可能会对患者的健康造成严重的影响。

因此,对于这些患者,进行血管超声检查是非常必要的。

## 一、血管超声检查的原理

血管超声检查是一种无创性检查,通过超声波在人体内的传播,可以实时观察血管内的情况。

超声波在传播过程中,遇到不同介质会产生不同的反射、折射和散射等现象,通过分析这些现象,可以判断血管内的情况。

二、高血压、高血脂、高血糖与血管病变

嗓音,作为人类交流的重要工具,不仅是传递信息的媒介,更是表达情感的载体。然而,现代生活中,由于各种原因,嗓音障碍和咽喉疾病的患者日益增多。为了更好地保护我们的嗓音和咽喉健康,每年的4月16日被定为“世界嗓音日”。以下是关于嗓音保护与咽喉健康的科学之道,希望能够帮助大家更好地维护自己的嗓音健康。

## 一、了解嗓音的生理结构

人体有四个发声系统:呼吸器官、振动器官、共鸣器官和咬字器官。呼吸器官为发声提供动力,振动器官主要指喉和声带,共鸣器官和咬字器官则使声音更响亮、字音更清晰。了解这些结构,有助于我们更好地理

在日常生活中,外伤和手术切口不可避免会留下疤痕,这些疤痕不仅影响美观,还可能带来心理负担。然而,整形外科的“美容缝合”技术,以其精细的操作和独特的理念,为患者提供了一种将疤痕最小化的解决方案。

## 一、美容缝合的定义与技术特点

美容缝合,又称精细化缝合技术,是一种将整形美容外科技术与常规外科缝合方法相结合的修复手段。

它通过严格清创、修整伤口、精细缝合以及皮片或皮瓣移植等方法,最大限度恢复组织和器官的原有形态与功能。

美容缝合的关键在于使用小针细线进行多层次、严密的缝合,减少针眼张力,从而