

# 如何帮助神经外科患者恢复生活能力

□高君

神经外科手术是治疗脑部及神经系统疾病的重要手段，但术后康复对于患者来说是一个漫长且充满挑战的过程。

为了帮助神经外科患者恢复生活能力，以下是一些重要的措施和建议。

## 一、严密监测与疼痛管理

术后初期，患者需要接受严密的病情监测，包括生命体征、神经系统症状及伤口情况的观察。疼痛管理是关键，通过合理的药物（如止痛药）和非药物手段（如物理疗法、按摩、针灸等）减轻患者疼痛，确保其舒适度，为后续康复奠定基础。

## 二、体位调整与伤口护理

医护人员应根据手术部位和病情，指导患者采取合适的体位，以减少压迫和不适感，促进伤口愈合。保持手术部位干燥清洁，定期更换敷料，预防感染。对于不能自主活动的患

者，家属应协助定时翻身，保持肢体功能位，预防压疮和深静脉血栓的形成。

## 三、营养支持与药物治疗

营养是术后恢复的关键。患者应摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如豆制品、蛋类、新鲜蔬菜和水果，以满足身体修复的需求。

同时，按时服用医生开具的药物，特别是营养神经和活血化淤类药物，有助于促进神经修复和血液循环。

## 四、早期下床活动与肌力训练

早期下床活动是神经外科术后患者康复的最佳措施之一。在麻醉清醒且经医护人员评估后，患者即可进行早期床上活动，如下肢屈曲、踝泵运动、抬臀、翻身等。

术后第1天，医护人员会指导患者在床上端坐、床旁坐起、床旁站立活动，逐步过渡

到下床活动。肌力训练包括等长收缩、等张收缩等多种方式，旨在增强肌肉力量和耐力。

## 五、言语与认知功能训练

对于存在言语障碍的患者，言语功能训练至关重要。训练内容包括咽部肌肉的训练、反射的训练、吞咽的训练等，旨在增强口腔肌肉力量和控制能力，改善言语的清晰度和流畅度。

认知功能训练则通过记忆游戏、注意力训练等方式，帮助患者恢复或提高认知功能，提高生活质量。

## 六、心理行为疗法与社会支持

心理行为疗法通过谈话和非语言交流来探索患者的情感困扰及其原因，并提供解决问题策略，有助于处理由压力、焦虑等引起的睡眠障碍等问题。家庭和社会的支持对于患者的康复同样至关重要。

家属应给予患者充分的关爱和支持，协助其进行日常活动和康复训练，并鼓励患者参与社会活动，增强社会适应能力。

## 七、定期复诊与自我管理

术后定期复诊是确保康复效果的重要手段。医生会根据患者的恢复情况调整治疗方案，并进行必要的检查以评估神经功能恢复情况和并发症预防效果。患者及家属应学会自我管理，包括合理饮食、充足睡眠、适度运动等，以促进身体的持续恢复。

通过上述措施的综合应用，神经外科患者能够逐步恢复生活能力，重新融入日常生活。康复之路虽充满挑战，但每一步都凝聚着患者、家属和医护人员的共同努力与付出。

让我们携手共进，在这条康复之路上不断前行，为患者点亮希望之光。  
(作者单位:河北省廊坊市香河县人民医院)

# 乳腺癌的早筛基本原理及诊断

□胡敏霞

乳腺癌作为女性最常见的恶性肿瘤之一，对全球女性健康造成了严重威胁。早期发现和治疗是提高乳腺癌治愈率和生存率的关键。在这个过程中，超声技术以其无创、无痛、无辐射的特点，成为乳腺癌早期筛查和诊断的重要工具。

本文将详细介绍乳腺超声的基本原理、应用范围以及在乳腺癌诊断中的价值。

## 一、乳腺超声的基本原理

乳腺超声是一种利用高频声波成像的无创诊断技术。它通过探头发送高频声波，这些声波穿过乳腺组织后反射回来，再由探头接收并转化为实时图像。

由于乳腺组织是一种声阻抗较低的组织，易于超声传播和成像，因此超声技术能够清晰地显示乳腺的内部结构。

## 二、乳腺超声的应用范围

1. 乳腺肿块的检测与评估:

乳腺超声是检测乳腺肿块的首选方法。通过观察肿块的大小、形态、边缘、内部回声等特征，可以对肿块的良恶性进行初步评估。超声引导下的细针穿刺活检可进一步提高肿块的定性诊断准确率。

## 2. 乳腺癌的筛查与诊断:

乳腺超声能够清晰地显示出乳腺内的肿块或异常区域，辅助医生进行乳腺癌的诊断。超声可以识别出X线乳腺摄影未能检测到的小肿块或微小病变，尤其是在乳腺腺体层较厚的女性中。

## 3. 乳腺导管扩张的诊断:

乳腺超声可观察乳腺导管的形态和扩张程度，有助于诊断乳腺导管扩张症。

## 4. 腋窝淋巴结的评估:

乳腺超声可观察腋窝淋巴结的大小、形态及血流情况，协助对腋窝淋巴结的良恶性进行鉴别诊断。

## 5. 术后随访与疗效评估:

对于已经接受乳腺癌治疗的患者，乳腺超声可用于术后随访，监测肿瘤的复发和转移情况，评估治疗效果。

## 三、乳腺超声的优势

### 1. 无创性:

乳腺超声筛查是一种非侵入性的检查方法，不需要穿刺或注射任何物质，对患者的身体没有伤害。

### 2. 便捷性:

乳腺超声筛查操作简单，检查时间短，通常只需10-30分钟即可完成。患者无需住院，可以在门诊或专业医疗机构进行。

### 3. 高准确性:

乳腺超声筛查能够清晰地显示乳腺组织的结构和异常情况，对乳腺肿块的大小、形态、边界等特征进行准确评估。

### 4. 可重复性好:

乳腺超声筛查不受月经周期的影响，可以在任何时间进行。

此外，它还可以用于治疗后的随访观察，评估治疗效果和监测复发情况。

## 四、结语

乳腺超声作为一种无创、无痛、无辐射的检查方法，在乳腺癌的早期发现和诊断中具有关键作用。它具有高敏感性、可重复性强、定位准确、多参数评估等特点，能够为医生提供丰富的诊断信息。通过观察病变的大小、形态、血流情况等特征，结合其他检查结果和临床表现，医生可以对乳腺癌进行准确的诊断和评估。

乳腺健康关乎每一位女性的身体健康和生活质量。呼吁每一位女性将乳腺超声筛查纳入自己的健康管理计划中，定期进行检查，共同守护我们的乳腺健康。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

# 妇产科护理的温馨日常

□纪美佳

妇产科护理是医学领域中一项至关重要的工作，它不仅关乎母婴的生命安全，更承载着对新生命健康成长的殷切期望。本文将通过分条的方式，带您走进妇产科护理的温馨日常，感受那些平凡日子中的不平凡。

## 一、产前护理:为新生命铺就温暖之路

### 1. 孕期保健与检查

孕期保健是产前护理的首要任务。通过指导孕妇建立合理的生活方式和饮食结构，医护人员帮助孕妇保持身体健康，降低孕早期并发的风险。全面的产前检查能够早期发现潜在问题，为后续医学干预提供有力支持。

### 2. 心理调适与陪伴

孕期心理护理同样重要。孕妇需要面对身体变化和情绪波动，医护人员通过心理疏导和家人的陪伴，帮助她们保持情绪稳定，增强分娩自信心。

### 3. 分娩前准备

分娩前，产妇及家人需要做好充分的准备工作，包括清洁卫生、饮食调整、物品准备等。清洁外阴、剃去阴毛等措施有助于预防产后感染；高热量、易消化的食物为分娩提供持久能量支持；而保健手册、产检单据、产妇内衣等物品的准备，则确保分娩过程顺利进行。

## 二、产时护理:迎接新生命的神圣时刻

### 1. 分娩方式与过程

医护人员根据孕妇的身体状况和医学指征，选择最安全、最合适的分娩方式，包括自然分娩和剖宫产等。了解正常分娩过程，有助于产妇提高自信心，应对可能出现的各种情况。

### 2. 分娩环境与麻醉

舒适的分娩环境和适当的麻醉应用，能

够缓解产妇的紧张情绪，促进分娩的正常进行。

### 3. 新生儿护理

新生儿出生后，医护人员会立即进行皮肤接触和早期哺乳，这有助于新生儿适应外界环境，促进母婴关系建立。同时，新生儿还会接受沐浴、抚触、采集足跟血等护理操作，确保健康成长。

## 三、产后护理:守护母婴的康复之旅

### 1. 产后恢复

产后护理的首要任务是帮助产妇迅速恢复身体。医护人员会对产妇的伤口、乳房、子宫等进行详细观察和护理，指导产妇进行科学合理的康复锻炼，促进子宫复旧和恶露排出。

### 2. 心理关怀

产后心理护理同样重要。医护人员会密

切关注产妇的情绪变化，通过心理疏导和家人的陪伴，帮助她们缓解产后抑郁等心理问题，提升产后生活的幸福感。

### 3. 母乳喂养指导

母乳喂养是产后护理的关键环节。医护人员会指导产妇正确的哺乳姿势和技巧，确保新生儿获得充足的营养，同时增强母婴关系。

## 结语

妇产科护理是母婴健康的守护者，他们用专业和爱心，为新生命的到来铺就了一条温暖之路。从产前到产后，从生理到心理，医护人员都给予产妇和新生儿全方位的关怀和照顾。让我们向这些母婴守护者致以最崇高的敬意，感谢他们为母婴健康付出的辛勤努力和无私奉献。

(作者单位:河北省承德市隆化县医院)

# 妇科炎症的预防和治疗措施

□牛娜

妇科炎症是女性常见的健康问题，包括阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等多种类型。这些炎症不仅影响女性的生活质量，还可能对生育能力和生殖健康造成长期影响。因此，了解妇科炎症的种类、症状及预防和治疗方法至关重要。本文将从预防和治理两个方面进行详细阐述。

## 一、妇科炎症的预防

### 1. 注意个人卫生

勤换洗内裤:保持内裤的清洁和干燥,建议每天更换,并使用温水清洗。

保持外阴干燥:外阴保持干燥可以有效防止细菌滋生。

避免过度清洁:阴道本身具有自净功能,过度清洁会破坏阴道内的菌群平衡,反而容易引发炎症。因此,避免使用刺激性强的洗液和频繁冲洗阴道。

### 2. 注意性生活卫生

避免不洁性生活:不洁性生活是妇科炎症传播的主要途径之一。建议避免随意更换性伴侣,在性生活前后双方都要清洁生殖器。

经期避免性行为:经期子宫颈口开放,细菌容易入侵,因此经期应避免性行为。

### 3. 调理饮食

均衡饮食:多摄入新鲜水果、蔬菜和高蛋白食物(如鸡蛋、牛奶),增强免疫力。

避免刺激性食物:辛辣、油腻和刺激性食物可能刺激生殖系统,增加炎症风险。

### 4. 适当运动

增强体质:通过适当的锻炼,如慢跑、瑜伽等有氧运动,可以促进新陈代谢,增强抵抗力。

避免久坐久站:长期久坐或久站可能导致盆腔血液循环不畅,增加炎症风险。

### 5. 定期进行妇科检查

早期发现:妇科检查可以及时发现并治疗妇科炎症,避免病情恶化。

选择合适的避孕方法:避免意外怀孕带来的妇科问题,同时减少宫腔手术操作,如人工流产、刮宫等,以降低感染风险。

### 6. 避免使用公共用品

公共坐便器:尽量避免使用公共坐便器,以减少感染风险。

个人卫生用品:使用个人专用的毛巾、浴巾等卫生用品,避免交叉感染。

## 二、妇科炎症的治疗

### 1. 抗生素治疗

细菌感染:对于由细菌引起的妇科炎症,医生通常会开具抗生素药物来杀死细菌。注意用药:严格按照医嘱用药,避免滥用抗生素,以免破坏阴道菌群平衡。

### 2. 抗真菌治疗

真菌感染:当炎症是由真菌感染引起时,医生可能会开具抗真菌药物来治疗。

### 3. 消炎止痛药

缓解疼痛:消炎止痛药如非甾体类抗炎药(NSAIDs)可以缓解疼痛和不适感。

### 4. 局部外用药

缓解症状:局部使用抗炎药或抗生素药膏、阴道栓剂等药物来缓解症状并加速愈合。

### 5. 保持私密部位清洁干燥

清洁护理:保持私密部位干燥清洁可以帮助预防细菌和真菌的生长。

### 6. 调整生活方式

充足睡眠:保证充足的睡眠时间,避免熬夜、过度劳累等不良生活习惯。

健康饮食:保持健康的饮食习惯,增强身体免疫力。

### 7. 手术治疗

严重情况:对于严重或复杂的妇科炎症,如输卵管堵塞、卵巢囊肿等,可能需要手术治疗。

## 结语

妇科炎症是女性生殖系统感染疾病的统称,主要由病原微生物侵入女性生殖系统引起。预防妇科炎症的关键在于注意个人卫生、调理饮食、适当运动、定期进行妇科检查以及避免不洁性生活。在治疗方面,根据病因选择合适的药物治疗,保持私密部位清洁干燥,调整生活方式,必要时进行手术治疗。女性朋友应该时刻关注自己的身体状况,及时采取防护措施,确保身体健康。通过科学合理的预防和治疗措施,妇科炎症是可以得到有效控制和治愈的。

(作者单位:河北省迁安晨曦妇产医院)