

子宫肌瘤的表现及治疗护理要点

□ 徐世娟

子宫肌瘤是一种常见的妇科疾病,由平滑肌和结缔组织组成。尽管它并不常见于所有女性,但在所有女性中,它仍是常见的生殖系统问题之一。这篇文章将探讨子宫肌瘤的表现、治疗以及护理要点,帮助您更好地理解这一疾病。

一、子宫肌瘤的表现

子宫肌瘤的主要表现取决于肌瘤的大小和位置。最常见的症状包括:

- 经期延长:肌瘤可能导致子宫内膜的血管增生,从而导致月经期间的出血量增加,经期延长。
- 腹部肿块:随着肌瘤的生长,有时可以在腹部摸到一个明显的肿块。
- 尿频或尿急:较大的肌瘤可能会压迫膀胱,导致尿频或尿急。

4. 疼痛:肌瘤可能会引起盆腔疼痛,尤其是在经期前后。

5. 异常阴道分泌物:肌瘤可能会刺激子宫颈,导致异常的阴道分泌物。

然而,并非所有女性都会出现上述所有症状。许多女性在没有任何症状的情况下被诊断为子宫肌瘤。因此,定期体检对于早期发现这一疾病至关重要。

二、治疗选择

治疗子宫肌瘤的方法取决于其大小、位置以及是否对患者的健康造成影响。以下是一些常见的治疗选择:

- 观察和等待:对于较小的子宫肌瘤(通常小于5厘米),医生可能会建议观察和等待,因为它们可能不会对患者的健康造成显著影响。然而,这并不适用于所有患

者,具体取决于个人情况。

2. 药物治疗:一些药物,如促性腺激素释放激素激动剂(GnRH-a),可以抑制肌瘤生长,但这种方法通常只能短期使用,且可能带来副作用。

3. 手术切除:对于较大的子宫肌瘤或无法通过药物控制的肌瘤,手术切除可能是必要的。手术方法包括肌瘤切除术和全子宫切除术,具体取决于患者的健康状况和医生的建议。

4. 超声消融:近年来,超声消融技术作为一种非侵入性治疗选择,用于治疗较大的子宫肌瘤。这种方法利用高强度聚焦超声(HIFU)来破坏肌瘤组织,使其缩小或消失。

三、护理要点

治疗子宫肌瘤后,良好的护理对于恢

复健康和预防复发至关重要。以下是一些护理要点:

1. 定期复查:治疗后,医生通常会建议进行定期复查,以确保肌瘤已被完全消除或控制。

2. 保持良好的生活习惯:包括均衡饮食、适度运动、保持心理健康等,这些因素对身体健康和恢复都有积极影响。

3. 及时就医:如果发现新的腹部肿块、异常的阴道分泌物、尿频等症状,应立即就医。

总之,子宫肌瘤是一种常见的妇科疾病,其表现多样,治疗和护理方法也因个体差异而异。通过了解这些知识,女性可以更好地应对这一疾病,并在需要时寻求专业的医疗建议和治疗。

(作者单位:河北省平乡县人民医院)

阑尾切除术后护理及预防复发的方法

□ 徐汝佳

阑尾炎是一种常见的腹部外科疾病,通常需要手术治疗。在过去的几十年中,腹腔镜技术得到了广泛的应用,使得阑尾切除术逐渐从传统的开放手术转变为腹腔镜手术。本文将介绍阑尾切除术的手术过程、术后护理及预防复发的方法,并重点讨论腹腔镜切除术的疼痛管理。

一、手术过程

传统的阑尾切除术需要开腹手术,切开腹壁进入腹腔,找到阑尾并切除。而现在,大多数阑尾切除术都采用腹腔镜手术,也称为内镜手术。腹腔镜手术通过在腹部打孔,插入腹腔镜和手术器械,完成阑尾的切除。这种方法具有创伤小、恢复快、术后疼痛轻等优点。

在腹腔镜手术中,医生会在患者的肚脐、右下腹或左下腹打一个小孔,插入腹腔镜和手术器械。通过腹腔镜,医生可以清晰地看到阑尾及其周围的炎症情况,并使

用手术器械切除阑尾。在某些情况下,医生可能会使用机器人辅助手术,以提高精度和安全性。

二、术后护理

腹腔镜手术后,患者通常需要接受以下护理措施:

- 休息与活动:患者应尽量卧床休息,避免剧烈运动。麻醉苏醒后尽量半坐卧位以减轻手术切口张力。并且适当活动有助于术后恢复。
- 饮食:患者应遵循医生的建议,开始进食的时间和饮食种类应符合术后康复的要求。
- 观察伤口:医生会为患者缝合伤口,患者应按时间更换敷料,保持伤口干燥和清洁。
- 疼痛管理:医生通常会使用镇痛药物来缓解患者的疼痛。患者应按照医生的建议使用镇痛药物,并注意药物的

副作用。

5. 复查:患者应在术后按时回医院复查,了解身体的康复情况。

三、预防复发

阑尾切除术后,患者仍需要注意预防复发。以下是一些预防措施:

- 饮食健康:保持健康的饮食习惯,避免暴饮暴食、过度摄入油腻食物和高糖食物。
- 保持卫生:注意个人卫生,勤洗手,避免病从口入。
- 增强免疫力:通过适当的锻炼、充足的睡眠和良好的心态来增强免疫力,提高身体抵抗力。
- 及时就医:若出现不明原因的腹痛、腹泻等症状,应及时就医,以便及早发现并治疗其他疾病。

四、疼痛管理

腹腔镜手术后,疼痛是常见的并发症之

一。为了有效管理疼痛,患者可以采取以下措施:

1. 按时服用镇痛药物:按照医生的建议按时服用镇痛药物,不要自行增减剂量或停药。

2. 采用冷热敷法:术后早期可以采用冷敷来减轻肿胀和疼痛,后期可采用热敷以促进血液循环和康复。

3. 深呼吸和放松:通过深呼吸和冥想来放松身心,有助于缓解疼痛和紧张情绪。

总之,阑尾切除术是治疗阑尾炎的有效方法之一。通过采用腹腔镜手术、术后护理和预防复发的措施,患者可以尽快康复并避免复发。同时,有效的疼痛管理对于缓解术后疼痛和提高生活质量至关重要。

(作者单位:河北省邢台市第九医院(巨鹿县医院))

乳腺超声的作用及检查时的注意事项

□ 晋磊

在医学领域,超声检查是一种常见的诊断工具,尤其在乳腺检查中,它是一种无创、无痛且经济的检查方式。本文将详细介绍乳腺超声的作用,它能够发现哪些问题,以及进行乳腺超声检查时需要注意的事项。

一、乳腺超声的基本原理

乳腺超声检查是一种利用超声波来检测乳腺组织的方法。超声波是一种特殊类型的声波,能够在固体、液体和气体中传播。当超声波穿过乳腺组织时,它会根据组织的密度、厚度和血流情况产生回声。医生可以通过这些回声来判断乳腺组织的健康状况。

二、乳腺超声能够发现的问题

1. 乳腺肿块:超声可以清晰地显示乳腺内部的肿块,包括其大小、形状、位置以及与周围组织的相对关系。这有助于早期发现肿瘤等异常情况。

2. 乳腺囊肿:超声可以检测到乳腺内部的液体潴留,即囊肿。囊肿通常是由于乳腺导管堵塞或炎症引起的。

3. 纤维囊性增生:超声可以显示乳腺纤维组织和腺体的过度增生和囊性变,这是许多乳腺疾病的常见表现。

4. 导管扩张:超声可以检测到乳腺导管的扩张,常见于导管炎和导管内乳头状瘤等疾病。

5. 结节和钙化:超声可以检测到乳腺内部的结节和钙化,这些可能是恶性肿瘤的早期表现。

三、注意事项

1. 准备:在进行超声检查前,应穿着舒适的内衣,避免佩戴金属材质的饰品。最好穿开襟羊毛衫,以便于检查。

2. 配合:在进行超声检查时,应按照医生的指示进行身体姿势和动作,以确保超声波能够有效地穿过乳腺组织。

3. 定期检查:对于高风险人群,如家族中有乳腺癌病史,应定期进行乳腺超声检查,以便早期发现异常。

4. 解释结果:如果超声检查发现异

常,医生会进行进一步的影像学检查或组织活检以确定诊断。此时,患者应积极配合医生,按时接受治疗和建议。

5. 保持健康生活方式:保持健康的生活方式,如均衡饮食、适度运动、避免过量饮酒和吸烟等,有助于降低乳腺疾病的风险。

总的来说,乳腺超声是一种简单、经济、无创的检查方式,能够发现多种乳腺问题。然而,超声检查的结果需要结合其他检查结果和医生的专业判断,因此患者应定期进行乳腺检查,并遵循健康的生活方式。在进行乳腺超声检查时,请注意以上事项,以便得到准确的检查结果。

(作者单位:河北省承德县医院)

胃肠道肿瘤的早期识别和应对策略

□ 邢建华

在我们身体的各个系统中,胃肠道系统是一个重要的组成部分。它负责我们每天摄入食物的消化、吸收和排泄。而胃肠道肿瘤,虽然不常见,但一旦出现症状,可能预示着潜在的健康问题。在这篇文章中,我们将深入了解胃肠道肿瘤的早期识别和应对策略。

一、胃肠道肿瘤的常见类型

胃肠道肿瘤包括许多类型,其中最常见的是:腺瘤、息肉、癌等。这些肿瘤可能由遗传因素、环境因素、饮食习惯和生活方式等多种因素引起。其中,腺瘤通常由遗传性结肠腺瘤病(如家族性腺瘤性结肠炎)引起,而息肉可能是良性的也可能是恶性的。

二、胃肠道肿瘤的早期信号

虽然大多数胃肠道肿瘤早期没有明显症状,但一旦出现症状,可能意味着肿瘤已经增大或出现转移。以下是一些常见的胃肠道肿瘤的早期信号:

- 持续的腹部疼痛或不适。
- 频繁的腹泻或便秘。
- 体重下降或食欲不振。
- 消化道出血(通常是暗红色)。
- 腹部包块或肿胀。
- 频繁的恶心或呕吐。
- 消化不良或胃灼热感。

如果你出现以上症状中的任何一种,或者怀疑自己可能有胃肠道问题,应该立即就医。医生将根据病史、体格检查和必要的实验室或影像学检查来评估病情。

三、胃肠道肿瘤的预防和应对策略

为了预防胃肠道肿瘤的发生,我们应采取以下预防措施:

- 保持健康的生活方式:饮食均衡,减少红肉摄入,多摄入富含纤维的食物。
- 保持适度的体重:超重和肥胖与某些胃肠道肿瘤的风险增加有关。
- 定期进行体检:对胃肠镜进行定期检查有助于早期发现肿瘤。
- 遗传咨询:如果家族中有已知的遗传性疾病史,应咨询医生并考虑进行基因检测。

一旦发现胃肠道肿瘤,应对策略包括:

- 及时就医:与医生合作,提供详细的信息,包括症状、家族病史等,以便做出准确的诊断。

2. 正确诊断:根据检查结果,医生可能会进行进一步的检查,如内镜活检、CT扫描等,以确定肿瘤的性质和范围。

3. 治疗方案的选择:根据肿瘤的性质和分期,医生可能会建议手术、放疗、化疗或其他治疗方法。

4. 随访:治疗后,医生可能会建议进行定期随访,以监测肿瘤的恢复情况和可能的复发。

总的来说,胃肠道肿瘤虽然可能是一种严重的健康问题,但如果能够早期识别并采取适当的应对策略,许多类型的肿瘤都可以得到有效的治疗。重要的是要保持警惕,定期进行体检,并与医生合作以获取正确的诊断和治疗建议。

(作者单位:内蒙古自治区人民医院)