

## 探讨乳腺癌筛查的重要性及注意事项

□ 刘宏超

在当今社会,乳腺癌已经成为了女性健康的一大威胁。然而,通过定期的乳腺癌筛查,我们能够大大提高早期发现和治疗的成功率,从而拯救无数生命。本文将深入探讨乳腺癌筛查的重要性,以及如何通过早期检测来拯救生命。

### 一、乳腺癌的基本知识

乳腺癌是一种发生在乳腺上皮细胞的恶性肿瘤。其发生与遗传、激素、环境等因素有关。早期乳腺癌通常没有明显症状,但随着病情发展,可能会出现乳房肿块、皮肤凹陷、乳头溢液等症状。

### 二、乳腺癌筛查的重要性

1. 早期发现:通过筛查,我们可以更早地发现乳腺癌,此时肿瘤通常较小,治愈率较高。

2. 提高生存率:早期发现意味着可以尽早接受治疗,如手术、放疗和化疗等。这些治疗方式能够有效控制肿瘤的发展,提高患者的生存率。

3. 降低并发症:早期发现乳腺癌还能有效降低并发症的发生率,如肺转移、骨转移等。

### 三、如何进行乳腺癌筛查

乳腺癌筛查主要包括乳腺触诊、乳腺彩超和乳腺X线检查三种方式。一般建议从40岁开始,每年进行一次乳腺触诊、乳腺彩超和乳腺X线检查。对于有家族史或遗传风险的女性,建议提前开始筛查。

1. 自我乳腺触诊:自我乳腺触诊是筛查的基础,建议在月经结束后进行。正确的触诊方法是按外上、外下,内下,内上、乳腺腋尾

部及腋窝的顺序轻轻触摸,检查是否有肿块或硬结,最后检查乳头有无溢液。

2. 医生触诊:医生触诊是筛查的重要步骤,可以帮助发现自我触诊可能遗漏的问题。

3. 乳腺彩超:乳腺超声检查的操作比较快捷,且不会对患者造成任何伤害。乳腺超声检查可以清晰地观察到乳腺内部结构、各层软组织的变化以及其中肿块形态、大小和位置等。由于乳腺超声没有放射性,不会产生辐射,适合任何年龄段的病人,包括孕妇和正处于哺乳期的女性。

4. 乳腺X线检查:对于40岁以上,或家族史明确或自我感觉异常的女性,建议进行乳腺X线检查。乳腺X线检查可以更准确地发现微小病变。

### 四、其他注意事项

除了定期筛查外,保持良好的生活习惯和心理状态也对预防乳腺癌至关重要。饮食上,应保持均衡,减少高脂肪、高热量食物的摄入;适量运动,特别是规律的有氧运动,如快走、游泳等;避免长期静坐,防止乳房挤压。此外,心理健康也是预防乳腺癌的关键,应保持乐观的心态,减轻压力,学会调节情绪。如有疑虑,应及时寻求专业心理咨询。

总之,早期检测对于乳腺癌至关重要。通过定期的乳腺触诊、乳腺彩超和乳腺X线检查,我们可以更早地发现乳腺癌,提高治愈率,降低并发症的发生率。同时,保持良好的生活习惯和心理状态也是预防乳腺癌的关键。让我们共同努力,通过早期检测拯救生命,为女性健康贡献力量。

(作者单位:河北省遵化市人民医院)

## 中医治疗乳腺结节的方法

□ 袁雅兰

乳腺结节通常是乳腺增生所引起的临床病症,表现为乳房胀痛、乳头溢液等症状,严重时还会诱发月经紊乱。乳腺结节可分为良性结节和恶性结节,可穿刺活检获取病理组织明确结节的性质,通过乳房切除术能够得到治愈。

### 1. 中医认为乳腺结节的病因

中医认为出现乳腺结节很可能是肝气郁结、痰气凝滞等所致,女性受到外界环境或自身内分泌等因素的影响,情绪容易波动,进而发生肝气郁结不畅。生气容易导致肝气郁滞,气郁血瘀会产生痰核积聚(一些肿块、结块),血聚在固定的地方,不能推动,产生血瘀,还会有刺痛的感觉,肝经从下往上走。生气的人容易出现情绪紊乱、肝气郁滞,导致肝气紊乱、气血循环丧失、乳房经络流淌、凝块

就会出现乳腺疾病的情况。乳腺结节有一部分因素是生气引起,生气时人体的情绪相对兴奋,而且容易影响神经内分泌系统,导致性激素水平失衡,影响雌激素水平的正常分泌,从而可能导致其分泌增多,促进乳腺结节的形成。

### 2. 中医治疗乳腺结节的方法

中医认为乳腺结节往往与肝脏有关系,一般是由肝失疏泄、肝郁气滞、气滞血瘀引起,可采取疏肝理气、活血化瘀、化痰散结的方式进行治疗。中药汤剂、穴位针灸、推拿按摩等手段都可用于治疗乳腺结节,外治法和内治法各有所长,均有一定的治疗作用。柴胡、香附、当归、桃仁、红花、三棱、莪术、陈皮、苍术、半夏、瓜蒌仁等中药具有疏肝解郁,活血化瘀,理气化痰等功效,从而缓解临床症

状。针灸期门、膻中、太冲、足三里、乳根等穴位,可以调整气血运行,促进疏通乳腺,缓解疼痛和不适感。手法推拿按摩可促进乳房部位的血液循环,改善乳腺结节引起的疼痛、肿胀等不适症状。

### 3. 中医经验方治疗乳腺结节

中医外治法穴位针灸、推拿按摩通常需要专业人士来操作,治疗时间和场所往往都会有一定限制,应用较为不便。口服中药汤剂治疗乳腺结节较为方便,虽然起效比较缓慢,但胜在副作用小,可以长期治疗达到标本兼治的目的。乳腺结节可能由于乳络闭阻,气血不通而致,肝郁气滞证于肠子络则疼痛结块,故疏肝理气,调畅气机为治疗乳癖的主要原则。顺气散结汤组方:当归25g,女贞子20g,熟地黄20g,旱莲草20g,夏枯草20g,延胡索20g,

丝子15g,柴胡15g,川芎15g,鹿角霜10g,川棘子10g,炙甘草10g,白术10g,赤芍各10g,郁金12g,泽泻12g,浙贝母12g,茯苓12g,白芍12g。顺气散结汤是散结汤演化而来,散结汤出自《医宗金鉴·痘疹心法要诀》,具有透疹的功效。柴芩活血散结汤主要成分为柴胡、黄芩、川芎、当归等药材,具有清热疏肝、活血散结的功效,可用于治疗湿热蕴结、气滞血瘀等病症。丹参散结汤包含丹参、玄参、白芥子、山药等中药材,具有活血通络、软坚散结之效,主要治疗脾肾两虚、寒湿凝结、经络阻塞等病症。

乳腺结节就是气往上冲了,一张中医经验方,顺气散结汤就能见效。顺气散结汤治疗乳腺结节,治疗期间还应加强饮食调理,尽量保持心情舒畅,才能提高治疗效果。

(作者单位:四川省成都市新津区中医医院)

## 高龄产妇的助产工作探究

□ 王娜

随着社会的变迁和人们观念的转变,越来越多的女性选择在高龄怀孕和生育。然而,高龄产妇面临着一系列的生理和心理挑战,对于助产团队来说,他们需要提供特殊的关怀和支持。本文将探讨高龄产妇的助产工作,并强调专业关怀的重要性。

### 一、高龄产妇与助产

首先,我们需要意识到高龄怀孕与年龄相关的生理变化。随着年龄的增长,女性的生殖系统会发生一系列的改变,如卵巢功能的下降和卵子质量的下降。这使得高龄产妇更容易面临不孕或者流产的风险。因此,在高龄产妇的助产过程中,助产士需要密切关注她们的生理状况,及时发现并处理潜在的问题。

### 二、特殊情况下的助产

在助产过程中,可能会遇到一些特殊情况,如胎盘早剥、脐带异常、胎儿窘迫等。这些情况对产妇和胎儿的生命安全构成威胁,需

要专业的助产士进行评估和处理。

### 1. 胎盘早剥

胎盘早剥是妊娠晚期的一种严重并发症,指胎盘在胎儿娩出前从子宫壁发生剥离。这种情况可能导致胎儿窘迫、出血、休克等,甚至危及母婴生命。助产士会密切监测产妇和胎儿的情况,及时采取措施,确保母婴安全。

### 2. 脐带异常

脐带是连接母体和胎儿的重要通道,任何影响脐带血流的异常都可能对胎儿造成影响。助产士会密切观察脐带的情况,如发现异常,会及时采取措施,确保胎儿的氧气供应。

### 3. 胎儿窘迫

胎儿窘迫是指胎儿在子宫内因缺氧和酸中毒而危及生命安全的一种状态。这种情况可能与胎盘因素、母体因素、羊水问题等有关。助产士会通过专业的手法帮助胎儿呼吸和供氧,同时密切监测胎儿的生命体征,及时采取措施。

### 三、专业关怀与高龄产妇的助产

专业关怀与高龄产妇的助产过程中起着至关重要的作用。助产士需要具备丰富的经验和技能,能够迅速识别和处理各种可能的风险因素,确保母婴的安全。

### 1. 定期产检与评估

助产士会为高龄产妇提供定期产检服务,通过专业的检查和评估,及时发现潜在的风险因素。在孕期中,助产士会为产妇提供营养、运动、心理等方面的指导,帮助她们保持良好的身体状态。

### 2. 紧急情况处理能力

在遇到特殊情况时,助产士需要具备紧急处理能力,能够迅速采取措施,确保母婴的安全。他们需要熟练掌握各种急救技能和设备,如心肺复苏、止血、紧急剖宫产等。

### 3. 沟通与支持

高龄产妇在助产过程中可能会面临各种

压力和焦虑,助产士需要具备良好的沟通技巧,能够倾听产妇的感受,提供心理支持和建议。他们还需要与家属保持密切沟通,共同为产妇提供全面的支持。

### 4. 团队协作与资源共享

助产过程需要多学科的合作和共享资源。助产士需要与医生、护士、儿科医生等其他专业人员保持良好的沟通和合作关系,共同为高龄产妇提供全面的医疗保健服务。他们还需要与社区、家庭和其他相关机构建立联系,为产妇提供更多的支持和资源。

总之,高龄产妇的助产是一个特殊而重要的过程。专业的关怀和及时的干预是确保母婴安全的关键。通过定期产检、紧急情况处理能力、良好的沟通与支持以及团队协作与资源共享,助产士可以为高龄产妇提供全面、安全、舒适的助产服务。

(作者单位:河北省廊坊市广阳区妇幼保健院)

## 高血压脑出血的症状与预防方法

□ 张家瑞

高血压脑出血是一种严重的疾病,它通常由高血压引起,并可能导致严重的后果。了解这种疾病,以及如何预防和管理它,对于保护我们的健康至关重要。本文将向您介绍高血压脑出血的基本知识,以及如何与健康同行,守护生命之路。

### 一、什么是高血压脑出血?

高血压脑出血是一种发生在高血压患者中的脑血管意外,即大脑中的血管破裂并导致出血。这种疾病通常发生在长期高血压患者的动脉壁,当血压突然升高时,血管无法承受压力而破裂。

### 二、症状与体征

高血压脑出血的症状可能包括:

1. 头痛:这是最常见的症状之一,可能突然出现并持续数天。

2. 恶心和呕吐:这可能是由于颅内压升高引起的。

3. 视觉改变:视力或视野可能会模糊或丧失。

4. 意识障碍:患者可能会出现意识模糊、昏迷或抽搐。

5. 偏瘫或平衡问题:一侧的身体可能无法控制。

如果你有高血压并出现上述症状中的任何一种,应立即就医。

### 三、如何预防高血压脑出血?

预防高血压脑出血的最佳方法是控制血压。保持健康的饮食习惯,定期锻炼,戒烟限酒,以及保持健康的体重都有助于降低血压。以下是一些预防高血压脑出血的建议:

1. 定期检查血压:定期检查血压可以帮助你及早发现高血压,并采取控制措施。

2. 坚持健康的生活方式:遵循健康的饮食和锻炼习惯,避免过度疲劳和压力。

3. 控制其他危险因素:其他危险因素包

括高胆固醇和高血糖,这些都可能增加患高血压脑出血的风险。因此,保持健康的饮食习惯和定期的血糖和胆固醇监测至关重要。

4. 学习急救知识:了解如何处理高血压脑出血的紧急情况,包括如何正确使用降压药物和如何进行基本的头部固定和呼吸支持。

### 四、如何与健康同行,守护生命之路?

为了与健康同行,守护生命之路,我们需要采取积极的措施来预防和管理高血压脑出血。以下是一些建议:

1. 了解自己的健康状况:定期进行健康检查,包括血压和血糖监测,以便及早发现任何健康问题。

2. 遵循医生的建议:如果你的医生建议你需要调整药物或生活方式来控制血压,请积极配合。他们将能够根据你的具体情况提供最佳的建议和治疗方案。

3. 坚持服药:高血压患者需要长期服用药物来控制血压。请按照医生的建议按时服药,不要随意更改剂量或停药。

4. 寻求帮助:如果你感到困惑或有任何健康问题,不要犹豫寻求帮助。与医生、护士、营养师或其他专业人士交谈,他们将能够提供帮助和支持。

5. 家庭护理:如果你的亲人患有高血压脑出血,学习一些基本的家庭护理技巧是非常重要的。了解如何正确处理紧急情况,如何进行头部固定和呼吸支持等。

总之,了解高血压脑出血以及如何预防和管理它,对于保护我们的健康至关重要。通过与健康同行,守护生命之路,我们可以更好地管理我们的健康状况,降低患上这种严重疾病的风险。让我们共同努力,为我们的健康和生命安全而奋斗!

(作者单位:廊坊长征医院)