

宫颈癌的预防、护理及康复措施

□ 王琦

宫颈癌是一种常见的妇科恶性肿瘤,但通过预防和正确的护理,我们可以有效地降低患病风险,并在患病后更好地康复。下面将从预防、护理和康复三个方面详细介绍宫颈癌的护理之道。

一、预防

1. 定期筛查: 定期进行宫颈癌筛查是预防宫颈癌的关键。一般来说,21-29岁的女性应每3年做一次细胞学检查;30-65岁女性应每5年做一次细胞学检查,同时可结合人乳头瘤病毒(HPV)检查结果;65岁以上的女性如果过去5年内连续三次细胞学检查正常且HPV阴性,可考虑停止筛查。

2. 接种HPV疫苗: HPV疫苗,如二价、四价和九价疫苗,可以有效预防特定类型的

HPV感染,从而降低患宫颈癌的风险。

3. 避免不洁性行为: 多个性伴侣或过早性行为会增加感染HPV的风险,进而增加患宫颈癌的风险。

4. 注意生活习惯: 保持健康的生活习惯,如均衡饮食、适度运动、避免吸烟和过量饮酒等,也可以对预防宫颈癌起到一定的作用。

二、护理

1. 心理护理: 宫颈癌是一种严重的疾病,患者可能会面临许多心理压力和恐惧。因此,家人和医护人员需要给予患者足够的关心和支持,帮助她们缓解心理压力,树立战胜疾病的信心。

2. 饮食护理: 宫颈癌患者在治疗过程中可能会失去大量营养,因此需要摄入足够

的营养物质,如高蛋白、高热量、高维生素的食物。

3. 身体护理: 保持身体清洁,定期更换内衣,避免感染。在治疗过程中,患者需要遵循医生的指示,按时服药、接受治疗,并定期复查。

4. 康复锻炼: 适当的康复锻炼有助于患者恢复身体机能,增强免疫力。在医生的指导下,可以选择适合的康复锻炼方式,如瑜伽、太极等。

5. 防止复发: 宫颈癌治疗后,患者需要定期复查,以便及时发现复发迹象。同时,保持良好的生活习惯和情绪,有助于降低复发风险。

三、康复

1. 坚持治疗: 在康复过程中,患者需要坚

持治疗,按时服药、接受各项康复措施,并定期复查。

2. 适当运动: 在身体允许的情况下,适当运动有助于增强身体机能,提高免疫力,促进康复。

3. 保持良好心态: 良好的心态是康复的重要因素。

综上所述,宫颈癌的护理之道包括预防、护理和康复三个方面。通过定期筛查、接种HPV疫苗、避免不洁性行为、注意生活习惯等预防措施,可以降低患宫颈癌的风险。在患病后,患者需要接受心理护理、饮食护理、身体护理、康复锻炼和防止复发等护理措施,以促进康复。

作者单位: 中国医学科学院肿瘤医院山西医院(山西省肿瘤医院)

儿童斜视的治疗方法与时机

□ 吴艳平

儿童斜视是一种常见的眼科疾病,指的是两只眼睛注视的目标无法同时位于同一位置。儿童斜视会影响孩子的视觉发育,导致视力下降、弱视、散光等问题,同时也会影响孩子的外观,影响自信心和社交能力。因此,及时发现和治疗儿童斜视是非常重要的。

一、儿童斜视的治疗

1. 配镜治疗: 对于一些轻度的不影响视力的斜视,可以通过配戴眼镜来矫正。

2. 药物治疗: 对于一些炎症性斜视,可以使用一些抗生素药物来减轻炎症。

3. 手术疗法: 对于一些严重的非手术治疗无效的斜视,通常需要通过手术来矫正。

一般来说,儿童斜视的治疗方法需要根据病情来选择,需要医生的详细检查和诊断。对于一些轻微的斜视,可以先观察,定期复查,而严重的斜视则需要尽早手术治疗。

二、儿童斜视的手术时机

儿童斜视的手术时机是一个非常重要的问题,因为手术时机直接影响到手术的效果和孩子的视力发育。一般来说,儿童斜视的手术最佳时机在6-7岁左右,此时孩子的身体发育较快,手术后的恢复也较快。

一般来说,以下情况可以考虑进行手术:

1. 严重的内斜视或外斜视,经过至少1年的保守治疗(如配镜、药物治疗等),症状仍未改善。

2. 斜视度数较大,影响孩子的外观和自信心。

3. 存在弱视、散光等并发症,需要手术治疗。

需要注意的是,手术前需要进行详细的检查,包括视力、屈光度数、眼位、眼球运动等,以确保手术的安全性和有效性。同时,手术前需要进行充分的准备工作,如消炎、术前准备等。手术后需要定期复查,以了解恢复情况。

三、术后护理与康复

手术后需要密切关注孩子的恢复情况,主要包括手术伤口的护理和眼部运动情况。手术后伤口需要保持清洁干燥,避免感染。同时,手术后的一段时间内,孩子可能会出现眼睛疼痛、流泪、充血等不适症状,这是正常的反应,一般会随着时间的推移逐渐消失。

在康复方面,孩子需要注意合理的饮食和充足的休息。饮食方面需要避免刺激性食物,多摄入富含维生素A和蛋白质的食物,有助于伤口恢复和视力发育。休息方面,需要保持安静舒适的环境,避免眼部疲劳。家长可以帮助孩子进行眼部的护理训练,如眼球转动、精细视力等,有助于提高孩子的视觉功能和康复效果。

四、预防与建议

为了预防儿童斜视的发生,家长可以从以下几个方面入手:

1. 定期带孩子进行视力检查,及早发现并治疗屈光不正等问题。

2. 引导孩子养成良好的用眼习惯,避免长时间近距离用眼,保持适当的户外活动时间。

3. 家庭环境要保持整洁舒适,避免孩子成长过程中视觉发育受到干扰。

4. 对于有家族遗传史的儿童,更应加强关注,定期进行检查。

对于已经出现斜视的孩子,建议家长及时就医,接受专业医生的诊断和治疗。在日常生活中,家长要给予孩子足够的关心和支持,帮助孩子树立自信心,积极面对生活中的挑战。

总之,儿童斜视的治疗是一个需要综合考虑病情、孩子年龄、身体发育等因素的过程。家长们要了解相关知识,积极关注孩子的健康状况,及早发现并治疗问题,为孩子的健康成长提供有力的支持。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

血管狭窄介入治疗的原理与技术

□ 付立平

血管狭窄是血管壁上斑块形成导致的血管腔部分或完全堵塞,狭窄可能导致器官或组织缺血、缺氧,甚至坏死,严重威胁人们的生命健康。近年来,随着医学技术的进步,血管狭窄介入治疗已成为一种重要的治疗手段。本文将详细介绍血管狭窄介入治疗中的重要组成部分——球囊和支架。

一、球囊介入治疗原理

球囊主要用于血管狭窄的介入治疗中,它的工作原理是通过外力扩张,使狭窄的血管腔扩大,从而改善血流。在手术过程中,医生会使用特制的导管和导丝到达病变的血管部位,通过球囊的扩张,使狭窄的血管壁扩大,增加血流通过的面积。这种治疗方法相对简单,操作方便,是血管狭窄介入治疗的基础技术。

二、支架介入治疗原理

与球囊不同的是,支架介入治疗是通过

植入金属支架来支撑狭窄的血管壁,使血管腔保持开放。支架是一种可以永久支撑病变部位的金属结构,它的工作原理是通过扩张支架,使支架紧紧地贴在血管壁上,保持血管腔的开放。支架植入后,由于其良好的支撑作用,可以有效地防止血管再狭窄。

三、技术细节

1. 术前准备: 在手术前,医生会对患者进行全面的检查,包括心电图、心脏超声、血管造影等,以确定病变部位和程度。同时,医生会根据患者的具体情况制定手术方案,选择合适的球囊或支架。

2. 手术过程: 手术过程中,医生会通过特制的导管将球囊或支架送到病变部位。然后,通过加压设备对球囊或支架进行加压,使球囊或支架扩张并紧贴血管壁。支架植入后,医生会继续观察一段时间,以确保没有并发症

的发生。

3. 术后护理: 手术后,患者需要卧床休息一段时间,并密切观察身体状况的变化。医生会根据患者的具体情况给予相应的药物治疗,以防止血栓形成和改善血管内皮功能。同时,患者需要遵循医生的建议,定期复查和服药。

四、优势与风险

1. 优势: 相对于传统的药物治疗,介入治疗可以更有效地改善血管狭窄导致的缺血症状,提高患者的生活质量。支架植入术在防止再狭窄方面具有明显优势。同时,介入治疗的操作相对简单,风险较低,患者恢复较快。

2. 风险: 虽然介入治疗是一种相对安全的治疗方法,但仍存在一定的风险。如操作过程中可能导致血管损伤或血栓形成等。因此,

在手术前,医生会根据患者的具体情况评估风险,并制定相应的手术方案。

血管狭窄介入治疗是治疗血管狭窄的重要手段,其中球囊和支架是两种重要的治疗工具。通过扩张或支撑狭窄的血管壁,可以有效地改善血流情况,提高患者的生活质量。随着医学技术的不断进步,未来我们有望开发出更多更有效的治疗手段来应对血管狭窄问题。对于患有血管狭窄的患者来说,了解并接受适当的治疗是非常重要的。

总的来说,球囊和支架的介入治疗为血管狭窄患者带来了新的希望。通过科学的治疗方法和医生的精心护理,患者可以更好地应对血管狭窄问题,提高生活质量。希望本文的内容能够帮助大家更好地理解血管狭窄介入治疗的原理和技术。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

免疫学检测:自身免疫性疾病的早期预警

□ 许文强

自身免疫性疾病是一种复杂且多变的疾病,其特点是身体的免疫系统错误地攻击和破坏自身的组织。从轻微的皮肤炎症到严重的器官损伤,自身免疫性疾病的影响可以非常广泛。然而,通过定期的免疫学检测,我们有机会在疾病的发展初期就发现并干预。

一、什么是免疫学检测?

免疫学检测是一种通过分析血液样本中的免疫活性细胞、抗体和其它生物标志物的数量和活性,来评估个体的免疫系统功能的方法。这种检测能为我们提供关于自身免疫性疾病的风险、病情严重程度,以及治疗效果的信息。

二、如何通过免疫学检测早期警告自身免疫性疾病?

1. 免疫细胞数量和活性: 某些免疫细胞的数量和活性可以直接反映身体的免疫应答。例如,如果T细胞的数量或活性异常,可能预示着免疫系统可能对自身组织产生过度反应。

2. 抗体检测: 抗体是免疫系统产生的蛋白质,它们针对特定的外来物质(如细菌或病毒)或自身组织的损伤碎片。定期检查这些抗体的存在和类型可以帮助我们识别可能的自身免疫反应。

3. 炎症指标: 某些炎症指标,如C反应蛋白(CRP)和白介素6(IL-6),可以反映身体的全身炎

症状况。如果这些指标升高,可能预示着免疫系统可能正在对自身组织产生过度反应。

4. 自身抗体谱检测: 随着科技的发展,现在有一些公司提供了更全面的自身抗体谱检测,可以检测出更多种类的自身抗体,这对于识别可能的自身免疫性疾病具有更高的敏感性。

三、免疫学检测的重要性

早期发现自身免疫性疾病的关键在于定期的免疫学检测。通过这些检测,我们可以及早发现可能的症状,如疲劳、皮肤炎症、关节疼痛、体重下降等,从而给予患者及时的治疗和干预。此外,对于一些特定的自身免疫性疾病,如多发性硬化症、类风湿性关节炎等,早期发现和干预可以显著提高患者的生存质量和预后。

四、如何预防自身免疫性疾病?

尽管自身免疫性疾病的原因尚不完全清楚,但保持健康的生活方式,包括均衡的饮食、适度的运动、避免吸烟和酒精过量,以及维持适当的体重,都可能有助于降低自身免疫性疾病的风险。此外,良好的心理健康也是至关重要的,包括良好的社交关系、足够的休息和应对压力的策略。

总的来说,免疫学检测是早期警告自身免疫性疾病的重要工具。定期进行这些检查,并让专业医生进行解读,可以帮助我们及早发现并处理可能的问题。通过健康的生活方式和良好的医疗保健,我们可以共同维护自身的健康,预防并应对这一类复杂的疾病。

(作者单位:河北省沧州市妇幼保健院)