

乳腺癌的发病原因和预防措施

□ 张红美

乳腺癌，这一令女性朋友们闻之色变的疾病，其发病原因复杂多样，既有遗传因素，也与日常生活习惯、内分泌紊乱等多种因素紧密相关。了解其发病原因，对于女性朋友们预防乳腺癌、保障自身健康至关重要。

一、乳腺癌的发病原因

1. 遗传因素：乳腺癌的遗传性是较为明确的因素之一。有家族史的女性，尤其是直系亲属中有乳腺癌患者的，其患病风险会显著增加。基因突变，如BRCA1和BRCA2基因的突变，已被证实与乳腺癌的发病有直接关系。

2. 日常生活习惯：不良的生活习惯也是乳腺癌的重要诱因。长期吸烟、饮酒，以

及高脂肪、高热量、低纤维的饮食习惯，都会增加乳腺癌的发病风险。此外，缺乏运动、作息不规律等也会导致身体机能下降，增加患病风险。

3. 内分泌紊乱：乳腺是内分泌激素的靶器官，其生长、发育和变化均受到内分泌激素的调控。当体内激素水平失衡，尤其是雌激素水平过高时，会刺激乳腺组织过度增生，增加癌变的风险。

4. 其他因素：除了上述因素外，乳腺癌的发病还与年龄、生育史、哺乳史等因素有关。一般来说，年龄越大，患病风险越高；未生育或晚育、未哺乳或哺乳时间短的女性，其乳腺

癌的发病率也相对较高。

二、乳腺癌的预防措施

1. 养成良好的生活习惯：戒烟限酒，保持健康的饮食习惯，多摄入富含纤维的食物，减少高脂肪、高热量食物的摄入。同时，加强体育锻炼，保持规律作息，提高身体素质。

2. 定期体检：成年女性应定期进行乳腺检查，包括自我检查和医学检查。自我检查可每月进行一次，医学检查可每年进行一次。对于高危人群，如有家族史的女性，应增加检查频率。

3. 保持良好心态：情绪稳定对于预防乳腺癌同样重要。长期的精神压力、抑郁等不良

情绪会影响身体的内分泌系统，增加患病风险。因此，女性朋友们应学会调节情绪，保持乐观的心态。

4. 积极治疗乳腺疾病：对于已经患有乳腺增生的女性，应积极治疗并定期复查。同时，避免长期使用含有激素的化妆品和药物，以免对乳腺造成不良影响。

总之，乳腺癌的发病原因复杂多样，女性朋友们应关注自身健康，积极预防乳腺癌的发生。通过养成良好的生活习惯、定期体检、保持良好心态以及积极治疗乳腺疾病等措施，降低乳腺癌的发病风险，保障自身健康。

(作者单位：河北省廊坊市人民医院)

胃肠手术后的护理和康复方法

□ 王岩

胃肠手术是一种常见的的外科手术，手术后需要特别的护理和康复。除了常规的术后护理，如观察生命体征、保持呼吸道通畅、预防感染等，还需要关注患者的心理状态，给予积极的心理支持和关爱。本文将介绍胃肠手术后的护理和康复的方法。

一、术后护理

1. 观察生命体征：术后需要密切观察患者的生命体征，包括心率、呼吸、血压、血氧饱和度等。如有异常，及时通知医生。

2. 保持呼吸道通畅：胃肠手术后，患者可能会出现呼吸困难等症状，需要保持呼吸道通畅。如需要，可给予吸氧或使用呼吸机辅助呼吸。

3. 饮食管理：手术后，患者需要禁食一段时间，具体时间根据手术方式和患者恢复情况而定。在饮食方面，应给予高蛋白、高热量、易消化的食物，逐渐过渡到正常饮食。

4. 预防感染：手术后，患者需要预防感染，保持伤口清洁干燥，按时更换敷料。如有感染迹象，及时就医。

5. 锻炼：适当的锻炼有助于患者术后恢复，如散步、太极拳等轻度运动。但要注意避免剧烈运动，以免影响伤口愈合。

二、心理调适

胃肠手术后，患者可能会面临诸多心理压力，如疼痛、不适、恐惧等。家属和医护人员需要关注患者的心理状态，给予积极的心理支持和关爱。

1. 理解与支持：理解患者的感受，给予积极的支持和鼓励，帮助她们面对手术后的困难和挑战。

2. 心理疏导：根据患者的心理状态，进行适当的心理疏导，帮助她们缓解焦虑、紧张等情绪。

3. 鼓励参与：鼓励患者积极参与康复过程，如适当活动、听音乐、阅读等，有助于缓解疼痛和不适感。

4. 定期随访：定期随访了解患者的心理

状态和康复情况，及时给予指导和支持。

三、康复锻炼

1. 呼吸训练：通过呼吸训练可以增强患者的肺功能，促进身体恢复。如吹气球、缩唇呼吸等训练有助于减少术后肺不张和肺炎的发生。

2. 腹部肌肉锻炼：通过腹部肌肉锻炼可以增强腹部的力量和稳定性，如仰卧起坐、游泳等运动有助于减少术后肠粘连的发生。

3. 循序渐进：康复锻炼应循序渐进，逐渐增加运动量，避免剧烈运动对伤口造成损伤。

总之，胃肠手术后的护理和康复是密不可分的。通过合理的术后护理和心理调适，可以帮助患者更好地应对手术后的挑战。同时，适当的康复锻炼也是促进身体恢复的重要手段。家属和医护人员需要关注患者的需求，给予积极的支持和指导，帮助她们顺利度过这个特殊时期。

(作者单位：河北省隆化县医院)

药学创新：突破疾病的束缚

□ 郝亮

药学创新正在突破疾病的束缚，为人类健康事业开辟了新的道路。药学作为一门涵盖药物研发、生产和应用的综合性学科，通过运用科学原理和技术，为解决人类健康问题提供了重要支持。随着药学的发展，越来越多的创新药物和治疗方法不断涌现，为各种疾病的治疗提供了新的选择，有效提高了治愈率和生活质量。

一、创新药物研发

药学创新首先体现在新药的研发上。新药的研发是一个复杂而漫长的过程，需要经过临床前研究、临床试验等步骤，才能最终获得批准上市。随着现代生物技术的飞速发展，新药研发的方法 and 手段不断更新，为药物发现提供了更多的机会和选择。例如，基因组学、蛋白质组学等技术的应用，为药物靶点的发现和验证提供了新的途径；计算机辅

助设计等方法的应用，可以加速药物的筛选和优化过程。这些技术的应用，为创新药物研发提供了强大的支持，为人类健康事业开辟了新的道路。

二、新型治疗策略

药学创新不仅体现在新药的研发上，还体现在新型治疗策略的探索和应用上。随着医学模式的从“以疾病为中心”向“以病人为中心”的转变，药学正在从单纯的药物研发向全方位的医疗保健服务转变。新型治疗策略包括个体化治疗、精准医疗、中西医结合治疗等，这些策略的应用，可以更好地满足患者的需求，提高治疗效果和生活质量。

三、药学与医疗技术的融合

药学与医疗技术的融合是药学创新的另一个重要方面。随着数字化医疗、智能医疗等技术的发展，药学与医疗技术的融合越来越紧密。例如，智能

药物输送系统、数字化诊疗设备等技术的应用，可以更好地控制药物的释放、释放时间和剂量，提高药物治疗的效果和安全性；数字化医疗设备的普及和应用，可以实时监测患者的病情和药物反应，为医生制定更加准确的诊疗方案提供支持。这些融合技术的应用，为药学创新提供了更加广阔的空间和机遇。

四、结语

药学创新正在突破疾病的束缚，为人类健康事业带来了新的希望和机遇。随着药学的发展，越来越多的创新药物和治疗方法不断涌现，为各种疾病的治疗提供了新的选择，有效提高了治愈率和生活质量。未来，药学将在创新药物研发、新型治疗策略探索、药学与医疗技术的融合等方面发挥更加重要的作用。让我们共同期待药学的美好未来，为人类的健康事业贡献力量。

(作者单位：河北省张家口仁爱医院)

院感护理是医院内感染的预防和控制在一种护理方法，其正确方法对于保障患者健康、减少医疗资源浪费和提升医院整体护理质量具有重要意义。以下将详细介绍院感护理的正确方法。

一、加强感染控制意识

院感护理的首要任务是加强医护人员感染控制意识。医护人员应充分认识到感染控制工作的重要性，了解医院感染的危害和影响，掌握预防和控制医院感染的基本知识和技能。同时，医护人员应将感染控制纳入日常护理工作中，严格执行消毒、隔离、防护等措施，确保患者和医护人员的安全。

二、建立完善的感染控制制度

医院应建立完善的感染控制制度，明确各部门、各岗位的职责和权限，规范消毒、隔离、防护等措施的实施程序，确保各项防控措施得到有效落实。同时，医院应定期对感染控制制度进行评估和修订，以适应不断变化的疫情和防控要求。

三、加强环境卫生管理

环境卫生管理是预防和控制医院感染的重要环节。医院应加强病房、走廊、卫生间等场所的卫生管理，定期清洁、消毒、通风，确保环境卫生达标。同时，医院应加强医疗废物的处理和管理，确保医疗废物不成为病原体的传播途径。

四、严格执行消毒隔离措施

消毒、隔离是预防和控制医院感染的重要手段。医护人员应严格执行消毒隔离措施，如对医疗器械、器具等进行彻底的消毒，对传染性患者实行隔离和治疗，对患者使用的被褥、衣物等进行清洗和消毒等。同时，医护人员应掌握各种消毒剂的性能和使用方法，确保消毒效果达标。

五、加强手卫生

手卫生是预防医院感染的关键措施之一。医护人员应加强手卫生意识，掌握正确的洗手方法和使用手部消毒剂的技巧，确保手部卫生达标，减少手部污染的风险。

六、加强患者管理

患者管理是预防和控制医院感染的重要手段之一。医护人员应密切关注患者的病情和身体状况，对传染性患者进行隔离和治疗，对易感人群进行特殊护理和治疗。同时，医护人员应根据患者的身体状况和病情制定个性化的护理方案，提高患者的康复效果和生活质量。

总之，院感护理的正确方法包括加强感染控制意识、建立完善的感染控制制度、加强环境卫生管理、严格执行消毒隔离措施、加强手卫生和加强患者管理等方面。这些措施的实施需要医护人员的共同努力和配合，只有这样才能有效预防和控制医院感染，保障患者健康和安全。

(作者单位：河北省张家口市万全区医院)

院感护理的正确方法

□ 李向飞

新生儿听力筛查的方法、流程与结果解读

□ 凌丽丽

新生儿听力筛查是医学领域的一项重要检查，旨在尽早发现新生儿可能存在的听力障碍，以实现“早发现、早诊断、早干预”的目标。这项检查对于保障儿童的健康成长、预防残疾具有重要意义。

一、为什么要进行新生儿听力筛查？

听力是儿童学习和社交的重要基础。听力障碍会严重影响儿童的语言、认知和社交能力，甚至可能导致其长大后成为聋哑人，严重影响生活质量。因此，新生儿听力筛查成为预防听力障碍、减少残疾发生率的关键措施。通过筛查，可以及早发现并干预听力障碍，使患儿能够正常地听到声音、学会说话，进而融

入社会。

二、新生儿听力筛查的方法

新生儿听力筛查主要采用无创、客观的电生理检测方法，包括耳声发射(OAE)和自动听性脑干反应(AABR)等。这些方法准确可靠，对新生儿无任何伤害。

耳声发射(OAE)：通过刺激新生儿耳蜗，观察其是否能够发出正常的声波反应来评估听力。这种方法快速、简便，适用于大多数新生儿的初步筛查。

自动听性脑干反应(AABR)：则通过观察新生儿大脑对声音刺激的反应来评估听力。这种方法更为精确，能够发现一些耳声发

射无法检测到的听力问题。

三、筛查流程与结果解读

新生儿听力筛查一般在出生后2~7天内进行。初次筛查未通过或结果可疑的婴儿，建议在出生后42天内进行复筛。复筛仍未通过的婴儿，需进一步进行医学评估和诊断，以明确是否存在听力障碍及其类型和程度。

筛查结果主要包括三种情况：双耳通过筛查表示新生儿听力正常；单耳或双耳未通过筛查则提示可能存在听力障碍或其他问题；假阳性情况则需要通过进一步检查来确认。

对于确诊为听力障碍的患儿，应及时采取干预措施，如佩戴助听器、植入人工耳蜗等，以确保其能够正常地听到声音和语言。同时，家长应积极配合医生进行语言康复训练，帮助孩子建立正常的语言交流能力。通过早期干预，患儿可以逐渐提高听觉认知、辨别和理解能力，实现与同龄人的正常交流。

总之，新生儿听力筛查是保障儿童健康成长的重要一环。通过早期发现和干预听力障碍，我们可以让每一个新生儿都能够拥有一个健康、快乐的童年。家长应充分认识到其重要性，并积极配合医生进行筛查和处理。

(作者单位：河北省沧州市人民医院)