

妇科肿瘤的护理方法

□ 王春晓

妇科肿瘤是女性常见的健康问题,包括子宫肌瘤、卵巢癌、宫颈癌等。这些肿瘤可能会对女性的身体和心理造成严重影响。因此,了解妇科肿瘤的护理攻略,学会关爱生命,呵护健康,对于女性来说至关重要。

一、保持健康的生活方式

1. 均衡饮食: 饮食对身体健康有着重要影响。应保持饮食均衡,多摄入富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物,如新鲜蔬菜、水果、全谷类食品等。避免高脂肪、高糖、高盐、高胆固醇的食物,以降低肿瘤的发生风险。

2. 适量运动: 适量的运动有助于增强身体免疫力,促进血液循环,降低肿瘤的发生

率。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑车等。同时,定期进行身体检查,及时发现肿瘤的早期症状。

3. 充足睡眠: 睡眠对身体健康至关重要。应保持规律的作息习惯,保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。良好的睡眠有助于身体恢复和调节,有利于预防肿瘤的发生。

二、关注身体变化

妇科肿瘤的早期症状通常包括腹部肿块、阴道不规则出血、白带异常等。如出现这些症状,应及时就医。在就医过程中,要如实向医生叙述病情,以便医生做出正确的诊断和治疗。同时,要注意观察病情变化,如有异常,应及时就医。

三、保持良好的心理状态

妇科肿瘤患者常会出现焦虑、抑郁等心理问题。因此,保持良好的心理状态对于疾病的康复至关重要。应学会放松心情,如通过深呼吸、冥想、听音乐等方式来缓解压力。同时,要与家人和朋友保持良好的沟通,分享心情,获得情感支持。如有需要,可寻求专业的心理辅导帮助。

四、遵循医嘱进行治疗和护理

妇科肿瘤的治疗和护理方法因肿瘤类型而异。在接受治疗时,应严格遵循医生的医嘱,按时服药,定期复诊。在康复过程中,要保持积极的心态,树立战胜疾病的信心。同时,要注意个人卫生,勤换内衣,避免感染。如有

疑虑或身体不适,应及时就医。

五、定期进行妇科检查

定期进行妇科检查是预防妇科肿瘤的重要措施之一。建议女性每年进行一次妇科检查,包括阴道分泌物检查、宫颈细胞学检查、B超等。如有异常症状或家族病史,应增加检查频率并及时就医。

总之,关爱生命,呵护健康是每个女性应该关注的重要问题。通过保持健康的生活方式、关注身体变化、保持良好的心理状态、遵循医嘱进行治疗和护理、定期进行妇科检查以及重视健康知识普及等措施,可以有效地预防和护理妇科肿瘤,提高自身健康水平。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

精神疾病护理:认识、理解与行动

□ 李克松

在快节奏的现代生活中,精神疾病作为一类日益受到关注的健康问题,正悄然影响着无数人的生活。它不仅关乎个人的心理健康,也牵动着家庭与社会的和谐稳定。因此,提高公众对精神疾病的认识,增进理解并采取积极行动,显得尤为重要。

一、认识精神疾病

首先,我们需要明确,精神疾病并非“魔鬼附身”或“性格缺陷”,而是由多种因素(如遗传、环境、生活事件等)综合作用下的大脑功能紊乱所导致的疾病。它包括但不限于抑郁症、焦虑症、精神分裂症、双相情感障碍等,每种疾病都有其独特的临床表现和治疗方

案。重要的是,精神疾病是可以科学的方法进行有效干预和管理的。

二、理解精神疾病患者

对于精神疾病患者,我们应持有同情、尊重和非歧视的态度。他们可能正在经历常人难以想象的内心挣扎,如持续的负面情绪、思维混乱或行为异常。这些表现并非出于个人意愿,而是疾病的症状。因此,我们应避免用“疯子”、“不正常”等标签化语言来伤害他们,而应鼓励他们寻求专业帮助,并为其提供情感支持和理解的空间。

三、行动:构建支持体系

1. 普及知识,消除偏见:通过教育普及精

神疾病的相关知识,提高公众的认知水平,消除对精神疾病的误解和偏见。媒体和社会各界应共同努力,传播正能量,为精神疾病患者营造一个更加包容和理解的社会环境。

2. 早期识别,及时就医:精神疾病往往有早期预警信号,如持续的情绪低落、兴趣丧失、睡眠障碍等。一旦发现这些症状,应及时寻求专业医生的帮助,进行早期诊断和治疗,避免病情恶化。

3. 专业护理,综合治疗:精神疾病的治疗需要多学科协作,包括药物治疗、心理治疗、社会康复等。患者应遵医嘱,按时服药,同时积极参与心理治疗和社会康复训练,以促进

全面康复。

4. 家庭支持,社会关怀:家庭是精神疾病患者最重要的支持系统。家人应给予患者足够的关爱和理解,鼓励他们勇敢面对疾病,积极参与治疗。同时,社会各界也应为精神疾病患者提供更多的关怀和支持,如设立康复中心、提供就业援助等,帮助他们重新融入社会。

总之,精神疾病护理是一个需要全社会共同努力的过程。通过提高认识、增进理解和采取积极行动,我们可以为精神疾病患者创造一个更加温暖、包容和支持的康复环境,让他们早日走出阴霾,重获新生。

(作者单位:河北省第三荣军优抚医院)

中医如何应对慢性胃炎

□ 路志鹏

慢性胃炎是一种常见的消化系统疾病,其病程长、症状多样,给患者的日常生活带来诸多不便。中医在应对慢性胃炎方面,注重整体观念和辨证施治,通过调节人体内部环境,达到治疗疾病的目的。以下将从几个方面介绍中医应对慢性胃炎的方法。

一、合理饮食调养

中医认为,饮食是调节脾胃功能的关键。慢性胃炎患者应遵循少油腻、少刺激、少冷饮的原则,减少辛辣、油腻食物的摄入,避免生冷食物。建议适量进食温热、易消化的食物,如粥、汤、面条等。同时,中医强调进食规律和节制,建议定时进食,避免过饥或过饱,细嚼慢咽,以减轻胃肠道负担。通过合理的饮食调养,可以逐渐改善脾胃功能,缓解胃炎症状。

二、针灸疗法

针灸疗法是中医治疗慢性胃炎的重要手段之一。通过刺激特定的穴位,

可以调节胃肠道功能,缓解胃炎症状。常用的针灸穴位包括上脘、中脘、下脘、气海、内关、天枢、足三里等。这些穴位具有理气止痛、健脾和胃的功效,针灸后可使胃部出现收缩感,从而缓解胃炎引起的疼痛和不适。针灸疗法需要在专业中医师的指导下进行,以确保安全有效。

三、中药调理

中医治疗慢性胃炎强调辨证施治,根据患者的具体病情和症状,选用不同的中药方剂进行治疗。例如,当辨证为肝胃气滞时,可选用越鞠丸进行治疗;当辨证为脾胃气虚时,则可用补中益气汤加减进行治疗。此外,中医还常用党参、白术、茯苓、甘草等中药来增强脾胃功能,改善消化吸收;用柴胡、白芍、香附、川芎等中药来疏肝理气,缓解情绪压力;用黄连、黄芩、金银花、蒲公英等中药来清热解毒,消除胃炎病因。这些中药的

选用和配伍,需要根据患者的具体情况进行个性化调整。

四、综合调理与心理调适

中医治疗慢性胃炎不仅关注身体层面的调理,还注重心理调适。慢性胃炎患者常伴有焦虑、抑郁等情绪问题,这些情绪问题会进一步加重胃炎症状。因此,中医在治疗过程中会关注患者的心理状态,通过心理疏导、情志调节等方法,帮助患者缓解情绪压力,保持积极乐观的心态。

五、结语

中医应对慢性胃炎的方法多种多样,包括合理饮食调养、针灸疗法、中药调理以及综合调理与心理调适等。这些方法注重整体观念和辨证施治,旨在通过调节人体内部环境,达到治疗疾病的目的。然而,中医治疗慢性胃炎需要一定的时间和耐心,患者应在专业中医师的指导下进行治疗,并保持良好的心态和积极配合的态度,以获得最佳的治疗效果。

(作者单位:河北省香河县中医院)

什么是BI-RADS 分级

□ 张 猛

在现代医学中,乳腺健康已成为女性健康的重要组成部分。为了更准确地评估乳腺疾病的良恶性程度,医生们常常会使用一种名为BI-RADS (Breast Imaging Reporting and Data System)的分级系统。本文将详细解读BI-RADS 分级,帮助读者更好地了解乳腺健康。

一、BI-RADS 分级是什么?

BI-RADS,全称乳腺影像报告和数据系统,是由美国放射学会制定的一种乳腺影像学检查标准化报告系统。该系统通过对乳腺病变的形态、大小、密度等特征进行综合分析,将其分为0-6级,为医生提供了更为明确、统一的诊断依据。

二、BI-RADS 分级各级别含义

1.0级:评估不完全,需要补充其他影像学检查或结合以前的检查结果进行对比来做进一步的评估。

2.1级:阴性结果,即检查未发现

异常。这通常意味着乳腺处于正常状态,无需过多担忧。

3.2级:良性病变,如囊肿、纤维腺瘤等。这类病变的恶性风险极低,只需定期复查即可。

4.3级:可能是良性病变,恶性概率小于2%。这类病变通常具有清晰的边界和均匀的密度,但仍需进行短期随访和复查以排除恶性可能。

5.4级:可疑恶性病变,恶性概率在2%~95%之间。这类病变可能具有不规则的边界、钙化灶等恶性特征,需要进行活组织检查以明确诊断。

6.5级:高度提示恶性病变,恶性概率大于95%。这类病变通常具有典型的恶性特征,如形态不规则、边界不清、密度不均等,需要尽快进行穿刺活检或手术切除以明确诊断。

7.6级:已经确诊为恶性病变,即癌症。这类病变需要进行积极治疗,包括手术、放疗、化疗等。

三、BI-RADS 分级的重要性

BI-RADS 分级系统为乳腺疾病的诊断提供了统一的标准,有助于医生更准确地评估乳腺病变的良恶性程度,为患者提供更为精准的治疗方案。同时,该系统还提高了乳腺影像学检查报告的可读性和可比较性,有助于医生之间的沟通和交流。

四、如何预防乳腺疾病?

乳腺疾病的预防关键在于保持健康的生活方式。建议女性朋友保持良好的作息习惯,避免长时间熬夜;均衡饮食,多摄入富含维生素和矿物质的食物;适量运动,增强身体免疫力;定期进行乳腺检查,及时发现并治疗乳腺疾病。

总之,BI-RADS 分级系统为乳腺疾病的诊断提供了重要依据,有助于患者更好地了解自己的乳腺健康状况。同时,我们也应该注重乳腺疾病的预防,保持健康的生活方式,守护自己的乳腺健康。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

神经阻滞麻醉是一种常见的麻醉方法,通过将局麻药注射到神经或神经丛周围,阻滞神经信号的传递,从而达到手术区域的麻醉效果。神经阻滞麻醉具有安全、有效、操作简便等优点,广泛应用于各种手术中。下面我们将从神经阻滞麻醉的原理、优点、操作过程和注意事项等方面进行科普。

一、神经阻滞麻醉的原理

神经阻滞麻醉是通过将局麻药注射到神经或神经丛周围,使神经信号的传递受到阻滞,从而手术区域无法感觉到疼痛。局麻药的作用是延长麻醉时间,减轻疼痛,而神经阻滞则是将神经丛或神经束进行局部麻醉,以达到更好的麻醉效果。这种麻醉方式是目前临床手术常用的,其具有操作简便、安全性高、范围广泛等优点。

二、神经阻滞麻醉的优点

1. 安全性高:神经阻滞麻醉通过局部注射药物,减少了全身麻醉的风险,降低了并发症的发生率。

2. 效果显著:神经阻滞麻醉能够有效地阻断手术区域的疼痛感觉,使手术过程更加顺利。

3. 操作简便:神经阻滞麻醉只需要局部注射药物,不需要全身麻醉和气管插管等复杂操作,易于实施。

三、神经阻滞麻醉的操作过程

1. 确定注射部位:根据手术部位和手术需求,选择合适的注射部位,如臂丛、坐骨神经、硬膜外等。

2. 注射局麻药:将适量的局麻药注射到神经或神经丛周围,药物会逐渐扩散并被身体吸收。

3. 观察反应:注射后观察患者的反应,如出现异常情况应及时处理。

四、注意事项

1. 术前评估:在进行神经阻滞麻醉前,应进行充分的评估和准备,确保患者适合使用这种麻醉方法,并了解可能的副作用和应对措施。

2. 严格遵守无菌原则:注射过程中要严格遵守无菌原则,以防止感染的发生。

3. 避免误入血管:注射时应避免局麻药误入血管,以免引起严重并发症。

4. 术后体位:术后需注意患者体位,镇痛和预防感染等措施,以确保患者安全和恢复。

5. 遵循医生建议:任何麻醉方法都存在一定的风险和并发症,因此患者应遵循医生的建议和指导。

总之,神经阻滞麻醉是一种安全有效的局部麻醉方法,具有较高的临床应用价值。在实施神经阻滞麻醉前,应进行充分的评估和准备,严格遵守无菌原则和技术要求,确保患者的安全和舒适。同时,我们也应该了解,任何麻醉方法都存在一定的风险和并发症,因此患者在接受麻醉前应该充分了解相关风险和注意事项,并遵循医生的建议和指导。

(作者单位:陆军军医大学士官学校附属医院)

神经阻滞麻醉知多少

□ 张欣 史泽宁