

浅谈胆囊结石微创手术的优势

□ 史鹏飞

在医学技术日新月异的今天,胆囊结石的治疗方式正经历着革命性的变革。其中,微创手术以其创伤小、恢复快、效果显著的特点,成为了众多患者的首选。本文将从几个方面详细阐述胆囊结石微创手术的优势,揭示其“切口虽小,效果惊人”的奥秘。

一、微创技术简介

胆囊结石微创手术,主要指的是腹腔镜胆囊切除术(Laparoscopic Cholecystectomy, LC),它是利用腹腔镜这一高科技医疗设备进行的手术。与传统开腹手术相比,LC仅需通过腹壁上的几个微小切口(通常为0.5-1.5厘米)插入手术器械和腹腔镜镜头,医生便能在电视屏幕监视下完成胆囊的切除操作。这

种技术极大地减少了手术创伤,加速了患者的康复进程。

二、微小切口,大不同

1. 创伤小,疼痛轻:由于切口微小,减少了对腹壁肌肉、神经和血管的损伤,患者术后疼痛明显减轻,多数患者甚至无需使用镇痛药物即可忍受。

2. 恢复快:小切口意味着更少的组织损伤和更快的愈合速度。大多数患者在术后几小时即可下床活动,大大缩短了住院时间,部分患者甚至能实现日间手术,即当天手术当天出院。

3. 美观性好:微小的手术疤痕隐藏在腹部皱褶中,几乎不影响美观,满足了现代人对美的追求。

三、效果显著,安全性高

1. 手术视野清晰:腹腔镜镜头能够放大手术视野,使医生能够更清晰地看到胆囊及其周围组织的解剖结构,提高了手术的精确性和安全性。

2. 并发症少:微创手术减少了术后感染、出血、肠粘连等并发症的发生率。同时,由于保留了胆道的完整性,降低了胆总管损伤的风险。

3. 复发率低:对于符合条件的胆囊结石患者,LC手术能够彻底切除病变的胆囊,有效防止结石复发。

四、适应症与禁忌症

尽管LC手术具有诸多优势,但并非所有胆囊结石患者都适合进行微创手术。其适

应症主要包括症状明显的胆囊结石、慢性胆囊炎伴胆囊结石、胆囊结石合并胆囊息肉等。而禁忌症则包括严重的心肺功能障碍、无法耐受气腹的患者以及胆囊癌或疑似胆囊癌等。

五、结语

胆囊结石微创手术以其独特的优势,正逐步成为治疗胆囊结石的主流方式。它不仅减轻了患者的痛苦,提高了生活质量,还促进了医疗资源的合理利用。随着医学技术的不断进步和医生经验的积累,相信未来胆囊结石微创手术将更加安全、高效、便捷,为更多患者带来福音。对于饱受胆囊结石困扰的患者而言,选择微创手术无疑是一个明智的决定。

(作者单位:河北省任丘友谊医院)

骨质疏松症的预防与治疗方法

□ 温学理

骨质疏松症,作为一种常见的骨骼疾病,以其骨密度降低和骨质量减少为特征,严重威胁着人们的健康,尤其是老年人、女性和患有慢性疾病的人群。本文将简要介绍骨质疏松症的预防与治疗方法,帮助大家更好地理解 and 应对这一“寂静的杀手”。

一、骨质疏松症的概述

骨质疏松症是一种代谢性骨病,主要表现为骨组织量减少、骨微结构破坏,导致骨脆性增加,易于发生骨折。初期症状不明显,但随着病情发展,患者可能出现腰背痛、驼背、身材变矮等症状,甚至轻微创伤或无外伤的情况下也会发生骨折。

二、预防措施

1. 均衡饮食:饮食中应富含钙、磷、维生

素D等营养素。建议多吃奶制品、海鲜、绿色蔬菜等富含钙的食物,同时保证足够的维生素D摄入,可通过晒太阳或口服补充剂实现。

2. 规律运动:运动是预防骨质疏松的重要手段。有氧运动如散步、慢跑、游泳等,以及重量训练,如举哑铃、深蹲等,都能增强骨骼,提高骨密度。老年人应避免剧烈运动,选择适合自己的运动方式。

3. 避免不良习惯:长期吸烟和过量饮酒会干扰钙的吸收和利用,增加骨质疏松症的风险。因此,戒烟限酒是预防骨质疏松的必要措施。

4. 定期体检:高危人群,如高龄女性、更

年期妇女、有骨质疏松症家族史的人群,应定期进行骨密度检查,以便及早发现并采取干预措施。

三、治疗方法

1. 药物治疗:常用的药物包括双磷酸盐、雌激素、钙剂和维生素D等。这些药物可以增加骨密度,减少骨折的发生。其中,钙剂和维生素D是基础治疗药物,应长期服用。

2. 特殊药物:对于已经出现明显骨质疏松症的患者,医生可能会推荐使用特殊药物,如雌激素类药物、双磷酸盐等。这些药物需要在医生的指导下使用,以确保安全和有效。

3. 生活方式调整:除了药物治疗外,患者还需要调整生活方式,包括均衡饮食、规律运

动、戒烟限酒等。此外,防止摔跤也是关键,因为意外跌倒骨折是骨质疏松最常见的并发症。

四、结语

骨质疏松症虽然危害严重,但通过科学的预防和治疗措施,我们可以有效地降低其发生率和风险。均衡饮食、规律运动、避免不良习惯、定期体检以及合理用药,是预防和治疗骨质疏松症的重要手段。让我们共同努力,关注骨骼健康,远离骨质疏松症的威胁。通过本文的介绍,希望大家能够更深入地了解骨质疏松症,掌握科学的预防和治疗方法,为自己的健康保驾护航。

(作者单位:河北省遵化市东旧寨医院)

更年期的症状与健康管理的

□ 张莉

每年的10月18日,全世界都会共同关注一个特殊的日子——世界更年期关怀日。这个日子由世界更年期医学会选定,旨在唤起全社会对中老年妇女健康的重视,并推动更年期教育保健活动的开展。更年期,是每个女性生命历程中不可避免的一个阶段,了解更年期的知识,对于女性的身心健康具有重要意义。本文将带您深入了解更年期,为您的更年期健康管理提供科学指导。

一、什么是更年期?

更年期,医学上称为围绝经期,是指女性从生育年龄过渡到非生育年龄的自然过程。这个过程通常发生在女性45岁至55岁之间,平均绝经年龄约为50岁。更年期的主要标志是卵巢功能逐渐衰退,雌激素水平下降,导致生殖器官逐渐萎缩,生育能力逐渐丧失。

二、更年期的症状与表现

更年期女性由于卵巢功能减退,雌激素水平波动或降低,会出现一系列的的症状和表现。这些症状因人而异,轻重程度也有所不同。以下是一些常见的更年期症状:

1. 月经紊乱:月经周期不规律,经量减少或增多,甚至可能出现闭经。

2. 潮热与盗汗:这是更年期最常见的症

状之一,表现为突然出现的面部潮红、发热、出汗,严重时可能影响日常生活。

3. 情绪变化:更年期女性容易出现情绪波动、焦虑、抑郁等情绪问题,这可能与激素水平的变化有关。

4. 失眠与疲劳:由于激素水平的变化,更年期女性可能面临失眠、疲劳等问题,影响生活质量。

5. 骨关节疼痛:雌激素水平下降可能导致骨质疏松,表现为关节疼痛、活动受限等症状。

三、更年期健康管理

面对更年期的种种挑战,女性朋友们需要积极采取措施,进行健康管理。以下是一些建议:

1. 保持健康的生活方式:均衡饮食,适量运动,戒烟限酒,保持良好的作息习惯,有助于缓解更年期症状,提高生活质量。

2. 定期进行妇科检查:更年期女性应定期进行妇科检查,以便及时发现并处理可能出现的妇科问题。

3. 心理调适:更年期女性容易出现情绪波动,可以通过心理咨询、参加兴趣小组等方式进行心理调适,保持愉悦的心情。

4. 合理用药:对于症状严重的更年期女性,可以在医生的指导下使用激素替代治疗或其他药物治疗,以缓解症状。但需要注意的是,激素治疗并非适用于所有更年期女性,应根据个体情况进行评估和选择。

四、更年期误区与辟谣

在更年期这个话题上,社会上存在着一些误区和谣言,容易误导女性朋友们。以下是一些常见的误区与辟谣:

误区一:更年期是自然衰老的过程,无需治疗。

辟谣:更年期虽然是自然衰老的一部分,但并非所有症状都是正常的。对于症状严重的更年期女性,及时寻求医生的帮助,进行针对性的治疗是非常必要的。

误区二:激素替代治疗会增加患癌风险。

辟谣:激素替代治疗在合适的人群和剂量下,是安全有效的。虽然长期大量使用激素可能会增加某些癌症的风险,但在医生的指导下使用,并定期进行相关检查,可以大大降低这种风险。

误区三:更年期后就不需要再行性生活。

辟谣:更年期并不意味着性生活的终结。

适当的性生活有助于保持身心健康,提高生活质量。更年期女性可以根据自身情况,选择合适的性生活方式。

五、结语

更年期是女性生命中的一个重要阶段,也是女性健康和幸福的关键时期。了解更年期的知识,关注更年期的症状,积极采取健康管理措施,是每个女性都应该做的事情。同时,我们也应该摒弃对更年期的误解和偏见,以科学的态度对待更年期,让更年期成为女性生命中的一个美好阶段。

世界更年期关怀日的设立,提醒我们要关注更年期女性的健康,为她们提供必要的支持和帮助。让我们共同努力,为更年期女性创造一个更加健康、美好的生活环境。在此,我们也呼吁社会各界共同关注更年期女性的健康问题,为她们提供更多的关爱和支持。只有全社会共同努力,才能真正实现更年期女性的健康与幸福。

最后,希望本文能够为广大女性朋友们提供有益的参考和帮助,让您们更加了解更年期,更好地管理自己的健康。让我们共同迎接一个更加美好、健康的未来!

(作者单位:广西壮族自治区妇幼保健院)

重症感染患者的心理康复方法

□ 刘伶俐

在医学领域,随着医疗技术的飞速发展,重症感染患者的生存率显著提高,但往往伴随着一个不容忽视的方面——心理康复。心理支持,作为治疗过程中不可或缺的一环,其重要性日益凸显。本文将从几个方面探讨重症感染患者心理康复之路,旨在提高公众对这一领域的认识与重视。

一、认识心理应激的普遍性

重症感染不仅是生理上的挑战,更是心理上的巨大冲击。面对疾病的不确定性、身体的极度虚弱、隔离治疗的孤独感以及可能的后遗症,患者极易出现焦虑、抑郁、恐惧等负面情绪。这些心理应激反应是普遍存在的,需要医护人员、家属乃至社会各界的理解与支持。

二、及时的心理评估与干预

1. 心理评估:在患者入院初期,即应纳入心理评估环节,通过专业的心理量表或访谈,了解患者的心理状态,识别潜在的心理问题。

2. 个性化干预:根据评估结果,制定个性化的心理干预计划。这包括但不限于认知行为疗法(CBT)以调整不良思维模式,正念减压练习以缓解压力,以及必要的药物治疗以控制严重抑郁或焦虑症状。

三、建立支持系统,促进情感交流

1. 家庭与亲友的支持:鼓励家属通过视频通话等方式保持与患者的联系,传递爱与关怀,减轻患者的孤独感。同时,对家属进行心理疏导,帮助他们更好地应对自

身压力。

2. 医护团队的关怀:医护人员不仅是治疗者,更是患者的心理支柱。温暖的话语、耐心的倾听、专业的解释,都能为患者带来极大的安慰和信心。

3. 同伴支持:组织或鼓励患者参与康复小组,与有相似经历的人交流,分享心得,相互鼓励,形成积极的康复氛围。

四、重视康复期的心理调适

重症感染患者康复后,往往面临身体功能的恢复和心理适应的双重挑战。此时,应继续提供心理支持,帮助他们逐步回归正常生活,重建社交网络,增强自我认同感和生活满意度。

五、社会各界的共同努力

心理康复不仅仅是医疗机构和患者的责任,更是全社会的共同课题。政府应加大对心理健康服务的投入,提升公众对心理健康的认识;媒体应正面宣传心理健康知识,减少社会对心理疾病的偏见;社会各界应共同参与,为重症感染患者及其家庭营造一个更加包容、理解和支持的环境。

总之,重症感染患者的心理康复之路虽漫长且艰,但通过及时的心理评估与干预、建立全面的支持系统、重视康复期的心理调适以及社会各界的共同努力,我们可以帮助他们更好地走出阴霾,迎接光明的未来。

(作者单位:河北省围场满族蒙古族自治县医院)