

乳腺疾病的诊疗手段及未来发展趋势

□ 刘欢

- 乳腺增生:乳腺增生是乳腺组织过度生长的一种良性病变,常见于育龄妇女。症状包括乳房胀痛、肿块和月经不调。
 - 乳腺癌:乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤,其发病率逐年上升。症状包括无痛性肿块、皮肤凹陷、腋窝淋巴结肿大等。
- ### 三、诊断方法
- 临床检查:医生通过视诊、触诊等方法,对患者的乳房进行初步检查,以发现异常病变。
 - 影像学检查:包括超声、钼靶摄片等,有助于发现微小病变和评估病变大小。
 - 病理组织活检:对于可疑病变,医生会采取组织进行病理学检查,以确定病变性质。
- ### 四、治疗手段

- 药物治疗:对于轻度乳腺疾病,医生可能会开具药物进行对症治疗。
 - 手术切除:对于乳腺癌等恶性病变,手术切除是主要的治疗方法。根据病情,手术方式包括肿块切除术、乳腺癌根治术、乳房重建等。
 - 放疗:放疗用于杀死手术无法切除的残留癌细胞,降低复发风险。
 - 化疗:化疗用于杀死游离癌细胞,控制疾病发展。
- ### 五、未来发展趋势
- 早期筛查:提高乳腺疾病的早期筛查率是降低发病率和死亡率的关键。推广普及筛查知识,建立完善的筛查体系,将成为未来乳腺外科的工作重点。

- 微创治疗:随着科技的发展,微创手术逐渐成为乳腺外科的主要治疗手段。其优点包括创伤小、恢复快、美观度高。
 - 个性化治疗:针对不同患者的病情和需求,乳腺外科将提供更加个性化的治疗方案。例如,对于年轻乳腺癌患者,保留乳房手术和乳房重建将成为重要的治疗选择。
 - 数字化医疗:数字化医疗技术如3D打印技术、计算机辅助设计技术等,将为乳腺外科提供更加精确的手术规划和术后评估。
- 总之,了解乳腺外科对于女性来说非常重要。通过了解常见的乳腺疾病、诊断方法、治疗手段以及未来发展趋势,我们可以更好地保护自己免受乳腺疾病的困扰。
- (作者单位:河北省保定市第一中心医院)

产后妈妈的必学课程:母乳喂养与乳房护理

□ 田南南

产后母乳喂养不仅对宝宝健康成长至关重要,也是每位新妈妈需要掌握的重要技能。正确的乳房护理不仅能促进乳汁分泌,还能有效预防乳房疾病,确保哺乳过程顺利进行。以下是产后妈妈必须学习的几项关键课程。

- 哺乳前的乳房准备
 - 热敷与按摩:每次喂奶前,用热毛巾敷乳房2-3分钟,以软化乳腺管,促进血液循环。随后,按顺时针方向轻轻拍打乳房2-3分钟,再用手的大鱼际或小鱼际从乳房外象限向乳晕方向按摩,最后牵住乳头抖动2-3分钟。这一系列操作有助于乳汁顺利排出,减少哺乳时的疼痛。
 - 正确的哺乳姿势
- 舒适体位:哺乳时应采取舒适的姿势,如坐位或侧卧位,确保宝宝能够轻松含住乳头

- 乳房护理
 - 乳头皲裂的预防与处理
 - 乳房的日常清洁与保护
 - 合理的饮食与休息
- 处理:若发生乳头皲裂,应暂停直接哺乳,改用吸乳器吸出乳汁,并用鱼肝油软膏涂抹裂伤处,促进愈合。
- 清洁:每日用清水擦洗乳头,保持乳头清洁,防止感染。乳头内陷者,可用两手指从不同角度按捺乳头两侧并向周围牵拉,每日数次。
- 穿戴:哺乳后应佩戴合适的棉质乳罩,对乳房起到承托作用,避免乳房下垂。同时,乳罩的材质应柔软透气,以减少对乳房的摩擦和压迫。
- 饮食:产后妈妈应合理安排饮食,多吃富含胶原蛋白和胆固醇的食物,如猪蹄、牛蹄筋等,有助于下奶和乳房发育。同时,适量摄入维生素A、B、E和C等营养素,有助于乳房健美。

- 产后恢复运动
 - 休息:保证充足的睡眠和休息,有助于身体恢复和乳汁分泌。合理安排生活和工作,保持心情愉快,也是成功哺乳的重要因素。
- 适度运动:产后妈妈可以进行一些简单的恢复运动,如下肢伸展运动、腰背运动和腹部运动等,有助于促进身体各部位功能的恢复。但需注意避免剧烈运动和长时间站立,以防子宫脱垂。
- 综上所述,母乳喂养与乳房护理是产后妈妈必须掌握的重要课程。通过正确的乳房准备、哺乳姿势、乳房排空、乳头保护以及合理的饮食与休息,可以确保哺乳过程顺利进行,促进宝宝健康成长。
- (作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

孩子手术麻醉的风险与安全性监测

□ 张晴

- 麻醉的定义与分类
 - 儿童全身麻醉的过程
 - 麻醉药物的代谢与排出
- 在面对孩子即将进行的手术时,许多家长心中都会有一个共同的顾虑:手术麻醉对孩子的安全与健康是否有影响?实际上,现代麻醉技术已经相当成熟,儿童手术麻醉在多数情况下是安全可靠的。以下从几个方面详细解答家长的这一顾虑。
- 麻醉是通过药物或其他方法使患者全身或局部暂时性失去知觉或产生镇痛作用,以便进行外科手术或其他治疗。麻醉主要分为局部麻醉和全身麻醉。局部麻醉使身体的某一部位暂时失去感觉,而全身麻醉则是指通过呼吸道吸入、静脉或肌肉注射等方式,使中枢神经系统受到抑制,患者意识消失,全身无痛感。

- 麻醉的安全性监测
 - 麻醉前的准备与术后护理
- 儿童全身麻醉通常包括诱导期、维持期和恢复阶段。诱导期是让孩子从清醒状态进入麻醉状态的过程,维持期则是保持一定的麻醉深度,确保手术顺利进行,恢复阶段则是让孩子从麻醉中逐渐恢复意识。麻醉医生会根据孩子的年龄、体重和手术类型选择合适的麻醉药物和方式。
- 现代麻醉采用的全身麻醉药对人体影响极小,代谢时间短。手术后,这些药物会随着人体新陈代谢完全排出。吸入麻醉药99.9%经肺部以原形排出,静脉麻醉药也在体内转化为无害物质随尿液排出。因此,麻醉药物不会在体内残留,不会对孩子的长期健康造成影响。
- 为了确保麻醉的安全,术前需要进行充分的准备,包括禁食禁饮、术前评估等。家长应配合医生的指导,让孩子在术前保持良好的状态。术后,麻醉医生会密切关注孩子的恢复情况,必要时进行心电图监护。家长也应注意

- 麻醉的风险与应对
- 虽然儿童手术麻醉大多数情况下是安全的,但仍存在一定的风险。这些风险由孩子的身体状况、手术类型、医疗单位的技术经验与条件等多种因素决定。专业的麻醉团队会密切合作,遵循国际标准的麻醉安全指南,最大程度地减少风险。
- 综上所述,儿童手术麻醉在多数情况下是安全可靠的。家长应充分了解麻醉的过程和注意事项,与医生密切合作,共同为孩子的健康和保驾护航。
- (作者单位:河北省沧州中西医结合医院东院区)

- 观察孩子的反应,及时与医生沟通。
 - 建立健康的生活方式:护理人员倡导的健康生活方式,如合理饮食、适度运动、充足的睡眠等,值得我们借鉴和学习。我们应该将这种健康的生活方式融入到日常生活中,不仅对自己有益,也对家人和朋友有益。
 - 定期健康检查:定期进行身体检查是预防疾病的重要手段。作为护理人员,我们应该鼓励家人和朋友定期进行身体检查,及时发现并处理潜在的健康问题。
 - 培养关怀和支持:我们应该学会倾听和理解他人,给予他们关怀和支持。在他人遇到健康问题时,我们应该提供必要的医疗建议和情感支持,帮助他们度过难关。
- 学习和分享知识:我们应该不断学习关于健康和疾病的知识,以便更好地理解 and 照顾他人。同时,我们也应该与他人分享我们所学的知识,帮助他人更好地照顾自己和家人。
- 结语
- 护理与生活有着密切的互动关系,我们每个人都应该从护理工作中学习并受益。通过建立健康的生活方式、定期进行身体检查、培养关怀和支持、学习和分享知识等方法,我们可以更好地协同照顾自己和他人的健康。让我们一起努力,为自己和他人的健康而努力。
- (作者单位:河北省张怀安县医院)

护理在生活中的重要性和互动性

□ 丁玲

- 护理工作的重要性
 - 护理与生活的互动
- 护理工作,无论是为个人还是为社区,都扮演着至关重要的角色。它不仅关乎治疗疾病,更在于维护和提升人们的健康水平。本文将探讨护理与生活的甜蜜互动,以及如何协同照顾自己和他人的健康。
- 护理工作涉及到照顾病患、处理紧急情况,同时也涉及到预防性和长期性的健康维护。护士们以其专业的技能、热情的服务和无私的奉献,赢得了公众的尊重和信任。他们不仅提供医疗护理,还致力于提高公众的健康水平,预防疾病的发生。
- 健康生活的促进者:护理人员不仅关

- 家庭和朋友:护理人员经常与患者及其家人建立紧密的关系。他们不仅是医疗专业人士,也是倾听者、建议者,甚至是朋友。他们帮助患者及其家人应对疾病,提供情感支持,帮助他们度过困难时期保持坚强。
 - 社区的联系者:护理人员是社区健康的重要联系人。他们参与社区的健康教育活动,提高公众对健康问题的认识。同时,他们也提供紧急医疗服务的联络,确保社区的稳定和安全。
- 三、协同照顾自己和他人的健康
- 建立健康的生活方式:护理人员倡导的健康生活方式,如合理饮食、适度运动、充足的睡眠等,值得我们借鉴和学习。我们应该将这种健康的生活方式融入到日常生活中,不仅对自己有益,也对家人和朋友有益。
- 定期健康检查:定期进行身体检查是预防疾病的重要手段。作为护理人员,我们应该鼓励家人和朋友定期进行身体检查,及时发现并处理潜在的健康问题。
- 培养关怀和支持:我们应该学会倾听和理解他人,给予他们关怀和支持。在他人遇到健康问题时,我们应该提供必要的医疗建议和情感支持,帮助他们度过难关。
- 学习和分享知识:我们应该不断学习关于健康和疾病的知识,以便更好地理解 and 照顾他人。同时,我们也应该与他人分享我们所学的知识,帮助他人更好地照顾自己和家人。
- 结语
- 护理与生活有着密切的互动关系,我们每个人都应该从护理工作中学习并受益。通过建立健康的生活方式、定期进行身体检查、培养关怀和支持、学习和分享知识等方法,我们可以更好地协同照顾自己和他人的健康。让我们一起努力,为自己和他人的健康而努力。
- (作者单位:河北省张怀安县医院)

- 到健康问题时,我们应该提供必要的医疗建议和情感支持,帮助他们度过难关。
 - 学习和分享知识:我们应该不断学习关于健康和疾病的知识,以便更好地理解 and 照顾他人。同时,我们也应该与他人分享我们所学的知识,帮助他人更好地照顾自己和家人。
- 结语
- 护理与生活有着密切的互动关系,我们每个人都应该从护理工作中学习并受益。通过建立健康的生活方式、定期进行身体检查、培养关怀和支持、学习和分享知识等方法,我们可以更好地协同照顾自己和他人的健康。让我们一起努力,为自己和他人的健康而努力。
- (作者单位:河北省张怀安县医院)