

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
 - 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。
 - 合理的饮食与休息
- 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。

- 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。
 - 产后恢复运动
- 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

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。

- 麻醉的基本定义与分类
 - 麻醉的代谢与排出
- 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。
- 麻醉的安全性监测
 - 麻醉前的准备与术后护理

- 麻醉的安全性监测
 - 麻醉前的准备与术后护理
- 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)

护理在生活中的重要性和互动性

□ 丁玲

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。

- 护理工作的重要性和互动性
- 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。

- 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

- 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。
- 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)