

乳腺癌的综合护理与康复之路

□ 杨宏伟

乳腺癌作为女性最常见的恶性肿瘤之一，其治疗和康复过程不仅需要医疗团队的精心治疗，还需要患者及其家属的积极配合和全面护理。以下是乳腺癌综合护理与康复的关键步骤。

一、心理疏导

乳腺癌的诊断往往给患者带来巨大的心理压力，因此心理疏导至关重要。家人和医护人员应多与患者交流，提供情感支持，帮助患者树立战胜疾病的信心。研究表明，对自身疾病和治疗有更多了解的患者更可能遵循治疗计划，康复得更快。鼓励患者通过表达、写作或参与小组治疗等方式整理情绪，减少担忧和恐惧。

二、饮食调整

均衡、丰富而多样化的饮食对乳腺癌患者的康复至关重要。患者应多吃新鲜水果、蔬菜、瘦肉和豆类，保持适当的体重。避免盲目忌口，如坊间传言的“不能吃鸡、海鲜”等并无科学依据。

乳腺癌术后，饮食应坚持低胆固醇、低脂肪、高优质蛋白的原则，避免增加雌激素的摄入，如蜂王浆等。

三、定期检查与自我监测

乳腺癌术后，患者需定期进行乳房检查、乳腺X光检查以及CT或B超检查，以早期发现复发或转移。术后2-3年内，每隔3个月检查一次，之后可改为每6个月一次。此外，患者还应学会自我监测，观察患侧乳房、腋窝和锁骨上淋巴结的变化，及时就医处理任何异常。

外，患者还应学会自我监测，观察患侧乳房、腋窝和锁骨上淋巴结的变化，及时就医处理任何异常。

四、康复锻炼

乳腺癌术后，患者常面临运动障碍、淋巴水肿等问题。及早进行康复体操，如患臂爬墙等伸展运动，可改善皮肤活动性，减少水肿。放疗期间及之后，必须坚持锻炼，避免手提重物。保持适当活动，如做家务或适当工作，有助于恢复。

五、药物治疗与护理

严格按照医嘱服药，观察药物的疗效和副作用，及时向医生反馈。家属应掌握基本的护理技能，如换药、翻身等，确保患者在家中

也能得到有效护理。对于淋巴水肿等并发症，可采取物理治疗、药物治疗或手术治疗。

六、生活方式的调整

乳腺癌患者应禁烟限酒，保持身体清洁，避免感染。积极参与社交活动，如癌症康复会，有助于患者从疾病中解脱出来，增强心理韧性。保持规律的作息，避免久坐，进行适当运动，控制体重，减少复发风险。

乳腺癌的综合护理与康复之路需要患者、家属和医护人员的共同努力。

通过心理疏导、饮食调整、定期检查、康复锻炼、药物治疗与生活方式的调整，患者可以有效提高生活质量，减少并发症，走向康复。

(作者单位：河北省唐山市妇幼保健院)

直肠癌患者的手术治疗方法

□ 邓晓辉

直肠癌作为原发于直肠黏膜上皮的恶性肿瘤，其手术治疗方法多样，旨在彻底切除肿瘤组织，提高患者的生存质量和预后。以下是对直肠癌手术治疗方法的详细介绍：

一、内镜治疗

内镜治疗适用于早期直肠癌，尤其是肿瘤直径小于5mm的黏膜内癌。具体方法包括电切、套圈切除和黏膜切除。

其中，电切适用于直径较小的肿瘤，套圈切除适用于有蒂、亚蒂或无蒂的早期直肠癌，黏膜切除则适用于表面型病变，特别是平坦、凹陷型病变。此外，经肛门内镜显微手术适用于距肛门16cm以内的早期直肠癌。

二、局部切除术

局部切除术主要适用于T1范围内的直肠癌，即肿瘤局限于黏膜或黏膜下层，且分化程度高。该方法通过完整切除肿瘤及其周围1cm的肠壁，不清扫淋巴结。适用于中、低位直肠癌，但需注意，若肿瘤超出T1范围，则不宜采用此方法。

三、根治性切除术

根治性切除术是直肠癌治疗的主要方法，旨在彻底切除肿瘤及其周围组织和淋巴结。根据肿瘤位置的不同，根治性切除术可分为多种类型：

1. 经腹会阴联合切除术：适用于肿瘤下缘距齿状线小于2cm的低位直肠癌。该手术需要切除肛门，并在左下腹进行造瘘。

2. 直肠低位前切除术：适用于高位、中位及部分低位直肠癌，肿瘤下缘距齿状线大于或等于2cm。该手术可以保留肛门。

3. 全直肠系膜切除术：适用于无远处转移的直肠中下部的T1~3期直肠癌，且肿瘤未侵出筋膜脏层者。

四、腹腔镜手术

腹腔镜手术是近年来发展迅速的微创外科技术，具有创伤小、恢复快、术后疼痛轻等优点。它适用于多种直肠癌类型，特别是T1、T2期直肠癌。

通过小孔切口插入器械进行操作，可以减少术中术后的痛苦，缩短住院时间。

五、姑息性手术

姑息性手术主要用于晚期直肠癌患者，旨在减轻症状和提高生活质量。常见的姑息性手术包括造口术和放置支架。造口术是将人工肛门置入，用于引流排便以减轻直肠癌引起的便秘和疼痛。支架则是通过内镜将一个金属或塑料支架放置在肠腔内，用于缓解肠梗阻等症状。

综上所述，直肠癌的手术治疗方法多样，医生会根据患者的具体情况和疾病分期来选择最合适的手术方式。在决定手术方式之前，医生通常会进行详细的评估和讨论，以确保手术的安全性和有效性。

同时，患者在术后还需配合化疗、放疗等综合治疗，以提高预后效果。

(作者单位：河北省黄骅市人民医院)

妇产科护理的常识

□ 冯艳萍

随着现代医学的发展，妇产科护理知识对保障女性和母婴健康起到了至关重要的作用。本文将为您介绍一些妇产科护理的常识，帮助大家更好地了解 and 掌握相关知识。

一、日常护理

1. 外阴清洁：女性应每天用温水清洗外阴，保持其清洁干燥。

清洗时，应从前向后擦拭，避免将肛门处的细菌带入阴道。同时，要注意一人一盆一毛巾，避免交叉感染。

2. 内裤清洗：内裤是贴身衣物，容易滋生细菌。因此，换下来的内裤应及时清洗，并放在通风、阳光下晾晒。建议每天更换一次内裤，保持外阴清爽。

3. 经期护理：月经期间，女性应避免接触冷水，不吃生冷、辛辣等刺激性食物。

同时，要勤换卫生巾，保持外阴清洁。此外，经期还应避免性生活，以免感染。

二、疾病预防与护理

1. 阴道炎：阴道炎是常见的妇科疾病之一。患者应注意保持外阴清洁，避免使用含有刺激性成分的洗液。穿宽松透气的内裤，避免异位性交和过度清洁阴道。

2. 子宫肌瘤：子宫肌瘤患者应避免剧烈运动和劳累，保持良好的情绪状态。同时，要定期进行妇科检查，观察肌瘤的变化情况。

3. 子宫内膜异位症：对于这类患者，要避免过度劳累和紧张，保持规律的生活作息。同时，要定期进行盆腔检查，及时发现并处理异常情况。

三、手术护理

1. 术前准备：患者在手术前应了解手术过程和注意事项，配合医生做好各项准备工作。包括身体检查、手术器械和药物的准备等。

2. 术中配合：在手术过程中，患者应配合医生和护士的操作，保持平稳的心态和呼吸。如有不适或异常情况，应及时告知医生。

3. 术后护理：手术后，患者应严格按照医生的要求进行康复训练和护理。包括观察意识和生命体征变化、给予适当的镇痛和抗生素治疗等。同时，要保持伤口清洁干燥，避免感染。

四、其他注意事项

1. 饮食保健：孕妇在孕期应合理搭配膳食，增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入。同时，避免生冷食物和油腻食物，保持排尿通畅。

2. 劳动保健：孕妇在孕期应避免过度劳累和紧张，保持良好的情绪状态。同时，要定期进行孕期检查，确保母婴健康。

3. 防疫措施：在妇产科护理中，防疫措施同样重要。要注重个人卫生、勤洗手、避免接触病毒等，有效预防疾病的传播。

总之，妇产科护理常识对于保障女性和母婴健康至关重要。希望本文的介绍能够帮助大家更好地了解 and 掌握相关知识，为健康保驾护航。

(作者单位：河北省承德县中医院)

婴儿和儿童的日常护理和注意事项

□ 郭雅琳

婴儿和儿童是家庭中的宝贵成员，他们的健康成长是每个家长最为关心的事情。然而，由于婴儿和儿童的生理特点与成人存在显著差异，因此，在日常护理和注意事项上也有着特殊的要求。

本文将从环境、饮食、卫生、安全等方面，为家长们提供一份全面的婴儿和儿童日常护理指南。

一、环境护理

为婴儿和儿童创造一个舒适、安全、卫生的生活环境至关重要。首先，保持室内适宜的温度和湿度，一般室内温度控制在22°C-26°C，湿度在50%左右。其次，保持室内光线充足，通风良好，避免空气污染。此外，家长还需注意选择柔软、舒适、透气的衣物和床上用品，避免宝宝受到不良刺激。

二、饮食护理

婴儿的饮食应以母乳为主，母乳中含有丰富的营养成分和免疫物质，能够

满足宝宝生长发育的需求。如因特殊原因无法进行母乳喂养，可选择质量可靠的婴儿配方奶粉进行喂养。

在添加辅食时，应遵循由少到多、由稀到稠、由单一到多样的原则，逐步添加各类食物，以保证宝宝摄入足够的营养。对于儿童而言，饮食应保持营养均衡，多摄入富含蛋白质、钙、维生素等营养物质的食物，如鸡蛋、牛奶、瘦肉、蔬菜、水果等。同时，避免摄入过多油腻、辛辣、生冷的食物，以免影响宝宝的消化吸收。

三、卫生护理

婴儿和儿童的皮肤娇嫩，容易受到外界刺激和感染。因此，家长应定期为宝宝洗澡，保持皮肤清洁。

在洗澡时，应选择温和的婴儿专用沐浴液，避免使用刺激性强的化学产品。同时，家长还需注意及时更换尿布或尿不湿，保持宝宝臀部的干爽。

对于儿童而言，家长应教育他们养

成良好的卫生习惯，如勤洗手、勤剪指甲、不随地吐痰等。

四、安全护理

婴儿和儿童的安全问题是家长最为关注的问题之一。

家长应在家中设置安全设施，如安装防撞条、防滑垫等，以避免宝宝因摔倒、碰撞等意外事件而受伤。

此外，家长还需注意将危险物品和场所远离宝宝，如尖锐物品、药品、电源插座等。在宝宝外出时，家长应随时保持警惕，确保宝宝的安全。

总之，婴儿和儿童的日常护理和注意事项需要家长们耐心细致地进行。只有掌握了正确的护理方法和注意事项，才能为宝宝提供一个健康、快乐的成长环境。同时，家长们也需不断学习和更新知识，以应对宝宝成长过程中可能出现的各种问题和挑战。

(作者单位：河北省固安县人民医院)

冠心病的预防和治疗

□ 王丽娜

冠心病，全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，是一种由于冠状动脉发生粥样硬化，导致血管狭窄、阻塞，进而引起心肌缺血、缺氧，甚至坏死而出现的一系列症状的疾病。

那么，如何预防和治疗冠心病呢？本文将为您一一解答。

一、预防冠心病的措施

1. 控制饮食：饮食对于冠心病的预防至关重要。应避免高脂肪、高胆固醇、高糖的食物，适当增加膳食纤维、蔬菜、水果等低脂肪食物的摄入。同时，控制体重，避免过度肥胖。

2. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒是冠心病的主要危险因素之一。戒烟限酒有助于降低冠心病的发生风险。

3. 保持健康的生活方式：适量的运动、充足的睡眠、避免过度劳累、保持心情愉悦等健康的生活方式有助于预防冠心病。

4. 定期进行体检：定期体检有助于及早发现冠心病的风险因素，如高血压、高血糖、高血脂等，从而及早采取预防措施。

二、治疗冠心病的常用方法

1. 药物治疗：药物治疗是冠心病的基本治疗方法之一，包括抗血小板药物、他汀类药物、硝酸酯类药物等。这些药物可以缓解症状，控制病情进展，降低冠心病的发生风险。

2. 介入治疗：对于狭窄程度较重的患者，可以考虑进行介入治疗，即通过支架或球囊扩张狭窄的血管，恢复血流。介入治疗具有创伤小、恢复快等优点，但并非所有患者都适合。

3. 外科手术治疗：对于药物治疗和介入治疗无效或病情严重者，可以考虑进行外科手术，如冠状动脉搭桥术。

外科手术可以有效地改善心肌缺血，提高患者的生活质量。

三、治疗过程中的注意事项

1. 遵医嘱：患者应严格按照医生的建议进行治疗，按时服药，定期复诊。不要随意更改治疗方案或自行停药。

2. 关注病情变化：在治疗过程中，患者应关注自身病情的变化，如有异常应及时就医。

3. 合理饮食：在治疗期间，患者应遵循医生的建议，合理饮食，避免高脂肪、高糖、高盐食物的摄入。

4. 适度运动：在治疗期间，患者应根据医生的建议，适度进行运动，有助于提高身体素质，促进康复。

总之，冠心病的预防和治疗是至关重要的。通过采取合理的饮食、戒烟限酒、保持健康的生活方式、定期进行体检等措施，可以有效地降低冠心病的发生风险。在治疗过程中，患者应遵医嘱，关注病情变化，合理饮食和适度运动，以促进康复。同时，冠心病是一种慢性疾病，需要长期的治疗和管理，患者应保持积极的心态，配合医生的治疗建议，以达到最佳的康复效果。

(作者单位：河北省任丘市新华社区卫生服务中心)