

健康生活,不做无“胆”英雄

□高楠楠 联勤保障部队第902医院

乳腺增生疾病

□高木超 蚌埠市第二人民医院普外科

胆囊结石是我们日常生活中的常见病、多发病。在我国胆囊结石的发病率高达8%-10%,且随着年龄的增长,发病率呈进行性上升的趋势,女性明显多于男性。各地因为饮食、水土等习惯不同,发病率也有较大的差异,蚌埠所处江淮沿岸地区,总体发病率可达20%-30%。

胆囊结石和胆结石虽然听起来很相似,却是两个不同的概念。胆结石是一个大的概念,包括胆囊结石和胆管结石。而胆囊结石顾名思义,是指发生在胆囊内的结石,部分人群平时可无症状,多由体检时发现,即所谓的“静息状”胆结石。某些阶段胆管在急性、慢性炎症刺激下或者在饱餐或进食油腻食物后,胆囊收缩,结石移位并嵌顿于胆管颈部,胆汁排出受阻,从而引起腹痛,此时就会从静息状态转变为胆囊结石、急(慢)性胆囊炎,即所谓的“胆石症”。

若出现以下症状,应提高警惕,及时就医:
1.腹痛,以右上腹阵发性绞痛为主,严重时放射至右肩胛部和背部。
2.夜间发作常见,通常在饱餐或进食油腻食物后加重。
3.发热、寒战。

不论是何种手术方式,均会存有一定风险和不确定性,结合现实情况,能够发现不少病人与其家属在签订“手术同意书”时,心中常感到紧张不安、忧心与恐慌等。有一些情绪是很正常的现象,但是过度负面情绪产生后,若是没能在第一时间内将其消除,会对病人身体状态产生影响,难以保证手术顺利进行,也无法保证预后。对此,我认真整理了手术前后需要注意的内容,帮助病人尽可能减少心理压力,纾解负面情绪,加速康复。接下来,跟随我的脚步一起看看吧!

1.手术前需要注意什么?
(1)**做好皮肤准备。**手术之前洗澡能够保持皮肤清洁,进而减少切口感染风险。机体皮肤上或多或少会夹杂一些病菌,洗个热水澡能够去除皮肤污垢,明显减少表层皮肤细菌量。正因如此,为确保手术区域皮肤处于无菌状态,术前需做好皮肤准备。另外,还需修剪一下您的指甲哦!
(2)**做好饮食准备。**局部麻醉小手术病人是能够适当进食、饮水的,而半身麻醉、全身麻醉病人,必须遵守有关规定禁食禁水。一般来说,手术前一天病人需要禁止吃东西六个小时,禁止喝水两个小时,避免麻醉之后出现误吸。若如病人需要服用降压药等特殊药品,手术当天早上可以用少量温水服用药物。术前准备的核心内容之一即胃肠道准备,病人处于清醒

4. 消化道症状如恶心、呕吐等。
5. 黄疸,部分人会出现皮肤巩膜黄染,并伴有皮肤瘙痒。

胆结石的高发人群
1. 不吃早餐、盲目节食减肥的人群:由于空腹时间过长,胆汁分泌减少,胆囊内胆汁贮存时间过久而不能及时排空,从而导致胆汁浓缩,胆汁中的胆固醇过度饱和,进而引起胆固醇沉积,久之易形成结石。
2. 肥胖人群:肥胖导致胆固醇升高,脂类代谢异常,增加患病的概率。
3. 有慢性胆囊炎的患者
4. 糖尿病患者、肝炎、肝硬化患者,胆结石的发生率也会大大增加。

治疗方法多种多样,根据具体情况选择合适合理的治疗手段:
无症状胆结石因无任何不适可能一辈子都不会发现,通常不需要特殊处理,定期复查即可。最方便易行且非侵入性的检查就是腹部超声。
有症状的胆结石,就需要积极治疗了,包括药物治疗或者手术治疗,临床上手术治疗首选微创:腹腔镜下胆囊切除术,创伤小,恢复快,住院天数短。当然并不是有症状就需要手术,我们手术治疗也有如下指征:

手术前后,您需要注意什么

□周晓琴 金寨县人民医院手术室

醒状态时,存在吞咽反射、呕吐反应等,病人处于麻醉、镇静状态时,在睡梦中可能受到括约肌松弛影响而丧失呛咳反射,胃内食物残渣及胃酸等均可引起病人窒息、吸入性肺炎,危及其生命安全。
(3)**关注穿衣问题。**手术室温度长时间保持在22摄氏度到24摄氏度,病人感觉温度比较舒适,若是您感觉到冷,巡回护士会帮您加盖棉被。另外,为确保手术顺利进行,建议您穿着病号服进入手术室,可提前除去内衣内裤等贴身衣物。我们会安排专人将您护送到手术室,接送的车上是有被褥的,一方面可以做好保暖,另一方面可以保障您的安全。
(4)**及时摘除首饰品与假牙等物品。**手术之前请您将身上首饰品、假牙等物品全部摘除,尤其是金属物品。此类物品可能会对手术设备仪器造成影响,也可能引起身体受损。另外,摘除后的物品当面交给家属保管,避免丢失,避免不必要的医疗纠纷。若是病人体内植入了金

1. 胆囊结石反复引起腹痛、发热、黄疸等症状。
2. 胆囊壁有局限性增厚、钙化,结石合并胆囊息肉。
3. 结石直径>2cm。
4. 结石嵌顿于胆囊颈部,可能导致炎症反应及癌形成。

当然我们的中医中药,在辨证论治的指导下,也有不错的效果。胆囊结石在中医理论中属于“胁痛”的范畴,大多是由于肝郁气滞或者肝胆湿热引起的,所以需要辩证选择对症的药物进行治疗。如果是肝气郁滞所导致的就配合服用疏肝理气健脾和胃的中成药治疗;如果是肝胆湿热所导致的,可配合服用去肝胆湿热的中成药。对于胆结石在服用药物治疗的同时,还可以配合针灸穴位的方式缓解症状,比如可针刺胆俞穴,中脘穴、太冲穴等缓解胆结石所引起的疼痛症状。具体治疗须由专业医生进行,请勿自行操作。

怎样预防胆结石?
1. 注意饮食卫生,避免寄生虫感染。
2. 选择合理的饮食结构,控制体重,肥胖是胆结石的高危因素,避免高糖、高蛋白、高脂肪饮食习惯。

属暂时无法取出,需明确告知医护人员,避免术中电灼灼伤。

2.手术后需要注意什么?
(1)**术后保持良好体位。**全身麻醉病人术后未清醒时,需保持平卧,不使用枕头垫高头部,将头部转向于一侧,避免呼吸道进入呕吐物、唾液,以此减少误吸风险。接受腰部麻醉或者硬膜外麻醉的病人,手术之后需保持六小时的平卧,以避免术后头痛。颈部、胸部和腹部手术治疗的病人大多保持半卧位或者坐位。
(2)**协助观察生命体征。**配合医护人员查看脉搏、体温与血压等体征信息。值得注意的是,手术完成后3到5天之内,病人体温可能会保持在38摄氏度左右,临床将其称为术后反应热或者吸收热,无需太过紧张。
(3)**强化饮食配合。**术后病人需强化营养摄入,加速身体恢复。一般来说,接受腹部手术治疗的病人需等到肛门排气、肠蠕动能力恢复之后,食用一些流

3. 保持规律健康的饮食习惯,饮食要定时定量,避免长期不吃早餐的习惯,饮食有节制,以低脂肪、低胆固醇食物为主,严格控制食用肥肉、辛辣、油炸食物。含油脂多的干果、蛋黄、动物内脏、奶油制品宜少吃,多吃新鲜瓜果蔬菜。

4. 少吃糖,糖分过多会刺激胰岛素分泌增多,胰岛素会使胆固醇增加而导致结石。
5. 多吃富含维生素A含量高的食物,维生素A能防止胆囊上皮细胞脱落、形成结石。这些食物有:玉米、乳制品、鱼类、西红柿、胡萝卜等。

6. 科学减肥,快速节食减肥容易引起胆结石。
7. 保持心情愉悦,坚持定期体检。
8. 中医中药治未病,未病先防的理论:借助食疗的方法也可以通过改善体质来预防胆结石。比如消食健脾的荸荠内金饼(荸荠、鸡内金、玫瑰花、面粉做成饼状);健脾利湿的赤豆玉米须粥(赤小豆、薏苡仁、玉米须洗净熬粥)。

保持健康、合理、规律的饮食,定期体检,中西医优势互补,采取合理的检查、检验、治疗手段,让我们“肝胆”相照,不做无“胆”英雄!

食。接受胃肠手术治疗的病人,需落实胃肠减压,禁食,胃肠减压结束之后方可食用一些流食,逐步恢复正常饮食。

(4)**术后严格管理切口。**不可随意将手术切口处覆盖的纱布揭掉,还需避免清洗、触摸手术切口,维持切口干燥、清洁,若是不经意间打湿或者弄脏了纱布,需及时告知医护人员,及时更换,避免手术切口感染。

(5)**术后尽早下床活动。**术后尽早下床活动,利于强化呼吸深度,加速胃肠功能恢复、避免深静脉血栓形成等。另外,还有利于避免合并症,加速手术切口愈合。

(6)**其他事项。**值得注意的是,确保身上各种管道处于通畅状态,避免出现管道折叠、脱落、堵塞等;手术病人抵抗力偏低下,需重视保暖,避免感冒;拆线后如若发现切口出血、疼痛感强烈、崩裂等情况,需及时告知医护人员,对症处理。

在此,真诚地祝愿您能够打败病魔,早日康复!



乳房解剖生理概要:

成年妇女乳房是两个半球性的性征器官,位于胸大肌浅面,约在第2至第6肋骨水平的浅筋膜浅、深层之间。外上方形成乳腺腋尾部伸向腋窝。乳头位于乳房的中心,周围的色素沉着区称为乳晕。

乳腺有15-20个腺叶,每一腺叶分成很多腺小叶,腺小叶由小乳管和腺泡组成。每一腺叶有其单独的导管(乳管),腺叶和乳管均以乳头为中心呈放射状排列。小乳管汇至乳管,乳管开口于乳头,乳管靠近开口的1/3段略为膨大,称为“壶腹部”,是乳管内乳头状瘤的好发部位。腺叶、小叶和腺泡间有结缔组织间隔,腺叶间还有与皮肤垂直的纤维束,上连浅筋膜浅层,下连浅筋膜深层,称Cooper韧带。

乳腺是许多内分泌腺的靶器官,其生理活动受垂体、卵巢及肾上腺皮质等分泌的激素影响。在不同的年龄阶段,乳腺的生理状态在各激素影响下表现不同。

乳房的淋巴网甚为丰富,其淋巴液输出有四个途径:1.乳房大部分淋巴液流至腋窝淋巴结,部分乳房上部淋巴液可直接流向锁骨下淋巴结。2.部分乳房内测的淋巴液通过肋间淋巴管流向胸骨旁淋巴结。3.两侧乳房间皮下有交通淋巴管。4.乳房深部淋巴网可沿腹直肌鞘和肝镰状韧带通向肝。

目前,通常以胸小肌为标志将腋窝淋巴结分为三组:Ⅰ组:胸小肌外侧腋窝淋巴结;Ⅱ组:胸小肌后方的腋窝淋巴结和胸大、小肌间淋巴结(Rotter淋巴结);Ⅲ组:胸小肌内侧锁骨下静脉淋巴结。

乳房检查:最好采用端坐和仰卧位检查,两侧乳房充分暴露,以利对比。

视诊:检查者采用手掌指面而不是指尖拍打,不要用手指捏乳房组织。应循序对乳房外上(包括腋尾部)、外下、内下、内上各象限及中央区作全面检查。先查健侧,后查患侧。腋窝淋巴结检查,最好采用直立位。

特殊检查:
①钼靶X线摄影,是常用的影像学检查方法,广泛用于乳腺的普查。
②超声检查,超声对囊性病变更有检出优势,超声结合彩色多普勒检查进行血供情况观察,可提高其判断的敏感性,且对肿瘤的定位判断可提供有价值的指标。
③磁共振成像(MRI)MRI是钼

靶和超声的重要补充,对微小病灶,评价病变范围有优势。

④或组织病理检查

乳腺囊性增生病:乳腺囊性增生病(breast cystic hyperplasia)亦称乳腺病,是妇女的多发病,常见于中年妇女。由于对本病的不同认识,有多种命名,如乳腺小叶增生症、乳腺结构不良症、纤维囊性病等。其病理形态呈多样性表现,增生可发生于腺管周围并伴有大小不等的囊肿形成,囊内含淡黄色或棕褐色液体;或腺管内表现为不同程度的乳头状增生,伴乳管囊性扩张,也有发生于小叶实质者,主要为乳管及腺泡上皮增生。由于本病的临床表现有时与乳腺癌混淆,因此正确认识本病十分重要。

病因:本病系雌、孕激素比例失调,使乳腺实质增生过度和复旧不全。部分病人具有周期性。乳房胀痛一般于月经前明显,月经后减轻,严重者整个月经周期都有疼痛。体检发现一侧或双侧乳房内可有大小不一,质韧的单个或为多个的结节,可有触痛,与周围分界不清,亦可表现为弥漫性增厚。少数病人可有乳头溢液,多为浆液性或浆液血性液体。本病程较长,发展缓慢。

诊断:根据以上临床表现,本病的诊断并不困难。但要特别注意乳腺癌与本病有同时存在的可能,应嘱病人每隔3-6个月复查。当局限性乳腺增生肿块明显时,要与乳腺癌相区别,后者肿块更明确,质地偏硬,与周围乳腺有较明显区别,有时伴腋窝淋巴结肿大,钼靶和超声检查有助于两者的鉴别。

治疗:本病的治疗主要是对症治疗,可用中药如中药逍遥散3-9g,每日三次。对症状较为严重的病人,可用三苯氧胺治疗,于月经干净后5天开始口服,每天两次,每次10mg,连用15天后停药。该药治疗效果较好,但因对子宫内膜及卵巢有影响而不宜长期服用。

对局限性乳腺囊性增生病,应在月经干净后5天内复查,若肿块变软、缩小或消退,则可予以观察并继续中药治疗。若肿块无明显消退者,或在观察过程中,对局部病灶有恶性病变可疑时,应予切除并作快速病理检查。如有不典型上皮增生,同时对侧乳腺癌或有乳腺癌家族史等高危因素者,以及年龄大,肿块周围乳腺组织增生也较明显者,可作单纯乳房切除术。

公益广告

放松心情 收获健康

中共蚌埠市委宣传部 蚌埠日报社 宣

生活·资讯

招聘求职/房源租赁/生活服务

刊登电话: 4010358 QQ: 934437821

遗失声明登报

网上办理证件遗失声明,公告发布,分类广告,请扫二维码,方便、快捷。

装饰设计

鸿正 装修热线

TEL:2861072

13855264565

招聘信息

招工 招聘

1.本公司招工作人员及业务员4-6名,待遇面谈。
2.京、沪、武汉招高铁动车乘务员及其它工种,待遇好,大中专以上学历,男女18-30周岁,报名从速!
地址:财富大厦1821室
电话:3162068 19955252528

找工作 招职工

请扫码登录

蚌埠“三公里”就业圈。

开锁服务

★心安开锁 2077110

专业搬家

★鸿福搬家 4191123

★吉发搬家 18955201336

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名称	单价	名称	单价	名称	单价
粳米	¥ 2.45	山药	¥ 5.54	香菜	¥ 5.77
面粉1	¥ 2.26	生姜	¥ 7.32	青菜	¥ 2.58
大豆油	¥ 71.09	莲藕	¥ 3.79	茼蒿	¥ 3.15
食用调和油	¥ 73.71	洋葱	¥ 2.78	菠菜	¥ 3.75
猪后座肉	¥ 12.59	胡萝卜	¥ 2.14	韭菜	¥ 2.97
鲜牛肉	¥ 36.02	蒜头	¥ 8.02	长茄子	¥ 3.26
鲜羊肉	¥ 37.47	土豆	¥ 3.03	青椒	¥ 4.34
鸡蛋	¥ 4.43	大葱	¥ 2.12	西红柿	¥ 3.81
小仔鸡	¥ 13.25	芹菜	¥ 2.86	黄瓜	¥ 2.86
鲫鱼	¥ 9.63	黄豆芽	¥ 2.11	冬瓜	¥ 2.05
四季豆	¥ 7.48	莴笋	¥ 2.66	西蓝花	¥ 5.01
毛豆	¥ 5.34	蒜苗	¥ 3.04	大白菜	¥ 1.76

以上为2024年4月16日部分农副产品市场均价,供参考。单位:元/500克 油:元/5升