

用科技守护,点亮女性乳腺健康之光

□田习 池州市第二人民医院超声科

当代女性面临着职场与家庭的双重压力,这使得乳腺健康问题愈发受到关注。尤其是乳腺癌等乳腺疾病,已经成为影响女性健康的严重威胁之一。幸运的是,随着医学技术的进步,乳腺超声检查这项安全无创的技术在早期发现乳腺问题方面表现出色,同时还能精确评估肿块的性质、辅助治疗,为守护乳腺健康提供了强有力的支撑。

1. 乳腺超声检查

乳腺超声检查利用高频声波对乳腺内部结构进行成像,通过探头将声波发射至乳腺组织,当这些声波遇到不同类型的组织时形成反射和散射,探头捕捉到这些回波并将其转换为电信号,再经由计算机处理生成图像。这种方法使医生能够清晰地观察到乳腺的内部结构、血液流动状况,并识别异常结构变化。

2. 乳腺超声检查的优势

第一,无创安全。超声检查通过对乳腺皮肤的滑动扫查,不会造成创伤和不适,无痛、无创、安全性高。第二,零辐射风险。与计算机断层扫描等检查手段比较,超声检查不会产生任何辐射,适合所有年龄段的女性,特别适合孕妇和哺乳期群体。第三,实时监控。超声检查能够实时提供乳腺组织结构及其血流的动态图像,有助于早期发现潜在问题并进行及时诊断,为乳腺疾病的定位和定性诊断提供重要依据。第四,性价比高。相比其他昂贵影像学检查方法,超声检查的费用比较低,是一种经济实惠的选择。第五,全方位视角,准确性高。通过调整探头的位置,可以从多种角度观察乳腺结构,增强诊断准确性。第六,易操作性。超声检查过程比较简单,患者无需特殊准备,只需要躺在检查床上,将乳房暴露出

来,医生涂上耦合剂就可以操作了,整个过程快捷又方便。第七,广泛可用性。随着超声检查持续发展和普及,越来越多的医疗机构现在都能够提供乳腺超声检查服务,使得更多的女性能够享受到便捷的乳腺疾病筛查服务。

3. 乳腺超声检查的适应证

一是,检测乳腺内部结构的异常。超声检查可以清楚地显示乳腺内部结构及血流,包括腺体、乳腺导管及乳头等。可以发现乳腺的囊肿、钙化灶、结节、乳腺导管是否有扩张以及腺体增生程度等。二是,发现乳腺结节并评估结节的性质。超声检查能精确定位结节的位置,详细描述结节的形态、大小、其内部及周边回声,观察其边缘特征及血流状况等关键信息,为判断结节性质为良性还是恶性提供依据。三是,监测乳腺导管扩张。利用超声检查,还可以有效地识别乳腺导管是否出现扩张,并能准确评估扩张的程度和影响范围。这项技术有助于排除导管内乳头状瘤、导管内乳头状瘤等导管内疾病,分析异常乳腺分泌物的来源,同时也用于筛查潜在的乳腺疾病。四是,评估乳腺炎症。超声检查可用于观察乳腺炎患者的乳腺内部结构,是否有乳腺炎、乳腺炎的范围以及其内部血流情况,尤其是有否脓肿的形成等。五是,辅助乳腺手术,引导活检或旋切手术。通过超声图像的引导,医生可以精确的将活检针或旋切针到达目标结节,对其进行取样或者切除,提高了活检及切除的准确率,同时减少了病人的痛苦及并发症的发生。六是,发现其他异常情况。超声检查除了发现乳腺本身结构及肿块情况,同时能评估乳腺引流区如腋窝等淋巴结

情况,医生可以根据淋巴结情况判断乳腺癌风险的大小,为治疗提供合适的方案。对乳腺手术的术前规划和术后复查,超声检查都能提供支持,为手术的成功实施保驾护航。

4. 乳腺超声检查的局限性

其一,对于微小钙化点的识别,超声检查存在技术盲区。由于这些钙化点往往体积微小且具有较高的密度,使得超声波难以穿透并清晰成像。这可能会影响到对乳腺癌的早期诊断。因此,在初步筛查早期乳腺癌时,可以采用超声检查与乳腺钼靶、乳腺磁共振相结合的方法,以弥补单一技术的不足,提高诊断的准确性。其二,乳腺超声检查的结果质量在相当程度上取决于执行操作者的专业技能和经验水平。因此,为了确保检查的质量和可靠性,必须由经过严格培训的专业人士来进行乳腺超声检查和后续的临床判断。

5. 乳腺超声检查的注意事项

首先,尽量选择分体式服装,避免佩戴金属饰品或穿戴紧身内衣,因为这些可能会干扰检查过程。其次,尽量保持放松和平和的心态,过度的紧张或焦虑可能会影响检查结果准确性。再次,在接受检查的整个过程中,请尽量保持静止,不要随意移动身体,以确保图像清晰,不影响检查结果。最后,对于已经被诊断为乳腺疾病的人群或是具有高风险因素的个体,建议定期安排复查,这样可以及时跟踪病情变化。

乳腺超声检查作为守护乳房健康的关键工具,在乳腺疾病的筛查、诊疗过程中发挥着不可替代的作用。女性朋友们应高度关注乳腺健康,定期进行乳腺超声检查,以便及时发现并治疗乳腺病变。

如何管理儿童腹泻期间的护理和饮食？

□陈桂萍 广德市人民医院儿科

对于儿童来说,腹泻的护理和饮食管理是十分重要的,因为腹泻不仅可能引起儿童身上的不适,还会导致营养流失,进而影响儿童的成长发育。下面将为大家介绍一下如何管理儿童腹泻期间的护理和饮食。

一、儿童腹泻的定义

儿童腹泻是常见的消化系统疾病,其主要症状表现为排便频率的增加以及粪便性状的改变。通常情况下,儿童每日正常的排便次数介于1次至3次之间。若排便次数明显增多,或粪便变得稀薄、呈水样状,甚至伴有黏液、脓血等异常成分,则可判定为儿童腹泻。腹泻常伴有其他症状,如腹痛、腹胀、食欲不振、发热等。腹泻的成因多样,可能包括感染(如细菌、病毒等)、食物过敏、消化酶缺乏、药物反应等多种因素。

二、儿童腹泻的饮食管理

补充水分:腹泻会导致儿童体内水分和电解质的丢失。给予足够的水分摄入,如温水、口服补液盐溶液,有助于预防脱水。避免给予含糖量高的食物及饮料,如糖果、甜点、果汁等,可能加剧腹泻。如果孩子拒绝饮水或出现脱水迹象(如哭泣时无泪水、眼窝凹陷、前囟门凹陷、口干、尿量减少)应及时就医。

避免高纤维食物:当儿童表现出腹泻的症状时,建议其暂时不要食用含有高纤维的食物,如各种叶类蔬菜、竹笋、各类瓜果以及全谷物食品。若腹泻的情况并不严重,可以适当选择纤维含量相对较低的叶类蔬菜食用,但一定要严格控制摄入量,避免过量,以免加重胃肠的负担。

主食类食物的选择:在为儿童提供主食类食物时,建议选择米饭等谷物类食品,如婴幼儿专用的营养米粉、粥以及白吐司等,该类食物不仅营养丰富,而且易于消化吸收,非常

适合儿童的肠胃。且需要根据儿童的年龄以及是否腹泻等健康状况进行适当调整,以确保食物既满足营养需求,又不会给儿童的消化系统带来负担。婴幼儿营养米粉因其易于消化而受到推荐,其通常富含多种维生素和矿物质,能够帮助婴幼儿健康成长。对于已经能够咀嚼的儿童,可以提供粥和骨头汤,这些食物不仅能够补充必要的热量和电解质,还能帮助儿童锻炼咀嚼能力。对于年龄稍大的儿童,则可选择去皮白吐司作为食物,其既满足了口感的需求,又不会给儿童的消化系统带来过大的压力。

蛋白质的摄取:注意适量摄入蛋白质,建议选择低脂肪且富含蛋白质的食品,如瘦肉、去皮鸡肉、鱼类、蛋类以及豆腐等。虽然海鲜类食品的脂肪含量一般较低,但在食用之前,必须仔细检查其新鲜度和卫生状况。这是因为如果海鲜储存不当,可能会导致有害细菌的滋生,进而引发腹泻等健康问题。因此,确保食品的新鲜和安全是十分重要的,以维护儿童的健康。

调整奶粉的浓度:若发现儿童出现了轻微的腹泻症状,可以适当稀释牛奶的浓度,以有助于减轻儿童肠胃的负担,进而缓解腹泻的情况。建议家长让儿童长期坚持使用同一品牌的配方奶粉,因为不同品牌的奶粉其成分和营养比例会有所不同,这样可以避免儿童因为频繁更换奶粉而出现的不良反应。若确实有必要更换奶粉品牌,则在更换过程中,家长应密切留意儿童的肠胃反应。若在更换奶粉后,儿童出现了任何不适的症状,如持续的腹泻、便秘、呕吐或者皮肤过敏等,应立即停止更换,并及时咨询儿科医生,以确保儿童健康。

三、儿童腹泻相关护理

保暖护理:在夏季和秋季这两个季节,儿童尤其容易受到寒湿的影响,这会让他们出现

感冒和腹泻的症状。因此,家长需要更加细心地监护儿童,确保其不会在寒冷潮湿或者通风的环境中入睡。即使是在炎热的天气下,家长也应在儿童准备入睡之前,用凉被或者毛巾被覆盖住儿童的腹部,以帮助预防儿童因为受寒而生病。

臀部护理:频繁的腹泻会对皮肤造成一定的刺激和损害,导致皮肤出现红肿或感染的情况。在排便后,应轻柔地使用卫生纸按压,避免用力擦拭。为保持儿童肛门区域的清洁和舒适,可使温水仔细地清洗该部位,注意清洗女儿童臀部时,应从前往后清洗,减少细菌感染概率,大腿根部也是容易藏污处,也需仔细清洗,并且在清洗之后,用柔软的毛巾轻轻地将水分吸干。可以涂抹尿湿粉以帮助保持该区域的干燥和减少刺激。臀部清洁后可在空气中暴露几分钟,再穿上干净、透气、柔软的尿布及衣裤。若在清洗和擦干的过程中发现皮肤出现了红肿或皮疹的现象,这是由于皮肤受到了刺激或感染的迹象。在该种情况下,应及时涂抹抗生素软膏,以帮助预防进一步的感染,并促进皮肤的恢复。且家长密切关注儿童腹泻的次数和性质,若腹泻情况持续不减或者出现血便等异常症状,应及时就医。

心理护理:在护理过程中,家长应保持耐心和细心,给予儿童足够的关爱和安慰,帮助儿童度过不适的时光。

总之,对于儿童腹泻的护理,家长的细心照料是十分重要的。从有效的饮食护理、到腹部保暖、臀部的细致护理与心理护理,每一步都关乎儿童的健康与舒适。且通过科学的饮食管理和全面的生活护理,可以有效地缓解儿童腹泻的症状,加速儿童的康复进程。且家长应密切关注儿童的病情变化,一旦发现异常,应及时就医,以免延误治疗。

常规体检存盲区,脑血管造影补缺漏

——脑血管造影术检查的过程、意义及注意事项

□许占利 蚌埠市中医医院神经外科

在当今社会,现在越来越多的人开始重视身体健康,定期体检成了大家生活中的一个习惯。然而由于人民群众、甚至一些体检中心对于脑血管疾病危害的认知不足,忽略了对脑血管的检查。遗憾的是,尽管人们年年都去体检,仍有很多人因为忽略脑血管的检查而发生脑血管疾病,包括短暂性脑缺血发作、蛛网膜下腔出血、脑出血、脑梗死、颅内动脉瘤、颅内血管畸形、脑动脉炎、颅内静脉窦病等。脑血管疾病内已经是危害人类健康的主要疾病之一,在我国成年人致死、致残等病因中占据首要地位,同时也是目前导致人类死亡的第二大原因。

一、脑血管造影的概念

脑血管病的检查项目有多种选择,包括颈部血管超声、经颅多普勒彩超、CT 血管成像、磁共振血管成像、脑血管造影术。人们对于脑血管疾病常规进行CT、核磁共振、超声等检查较为熟悉,而对于脑血管造影,知道的人并不多。脑血管造影虽然是一种有创检查,但是对脑血管病的诊断准确率被认为是脑血管成像的“金标准”。脑血管造影是应用含碘的造影剂注入血管,在X光下显示脑血管形态的一种检查方法,B超、CT或磁共振血管成像这些检查可以作为介入检查前的筛选工具,但不能完全替代。通过全脑血管造影术,我们可以准确地评估血管病变的数量、区域、大小、形态,以及与周围血管的关系;也可用来初步评估疾病的进展变化:是否存在出血的风险、梗塞的风险等;是否需要提前采取干预措施;能用来进一步指导后续治疗和提示预后。另外,脑血管造影对病灶具有全时相、全血管、多角度显示的优点,并且血管图像的清晰度高。

二、脑血管造影术检查的过程

脑血管造影术属于一种微创手术,患者平躺于DSA床上,在大腿根部股动脉处或手腕部桡动脉处置入动脉鞘,通过该动脉鞘管选用不同导管,在导丝引导下,将碘造影剂注入到动脉弓,双侧颈动脉、椎动脉中进行造影,造影剂所经过的血管轨迹连续摄片,通过电子计算机辅助成像为脑血管数字减影造影。从而使得脑血管显影以了解脑血管本身的形态、病变以及病变的性质和范围。整个操作过程可在局麻下完成,操作时间短。脑血管造影在脑血管疾病和某些颅内肿瘤的诊断和术前评价中有不可替代的作用。

三、需要进行脑血管造影检查的人群

1. 脑梗死、短暂性脑缺血发作及眩晕患者。
2. 经磁共振或CT血管造影检查,提示有烟雾病、脑血管狭窄、闭塞、动脉瘤、动脉畸形及动静脉瘘患者。
3. 头痛伴有脑鸣、单侧搏动性突眼、单侧搏动眼神经麻痹等,考虑患有脑血管疾病而常规检查为阴性者。

精神分裂症患者合并代谢综合征的居家护理重点有哪些？

□张晓蕾 安徽省荣军医院

精神分裂症患者因饱受精神疾病影响且长期使用精神科药物,加之不良生活方式包括久坐不动、缺乏规律的体育锻炼、睡眠不规律、营养缺乏、酒精滥用及吸烟等,加重了代谢综合征的发病率,对患者生命安全造成严重威胁。精神分裂症患者因受不良生活习惯的影响,其发生代谢综合征的比例为22%~66%,精神分裂症患者合并代谢综合征的患病率为40%~60%,这使得患者合并代谢综合征死于心血管疾病的风险几乎是正常人群的2-3倍。而相年龄的普通人群代谢综合征发病率为27%,显著高于普通人群。

一、精神分裂症的定义

精神分裂症作为精神科最常见的重型病,是一组病因尚未完全阐明的精神障碍,多起病于青壮年,具有认知、思维、情感和行为等方面的障碍,以精神活动与环境不协调为特征,一般无意识障碍及明显的智能障碍,常缓慢起病,病程多迁延,可导致明显的职业和社会功能损害,如治疗不及时,多出现精神衰退,造成患者精神上的残疾。

二、代谢综合征的定义

代谢综合征(metabolic syndrome, MS)是腹型肥胖、糖尿病或糖调节受损、血脂异常、高血压等多种代谢性疾病合并出现的一组临床症候群,可引起严重的心血管疾病及其并发症。因与多种代谢相关疾病关系密切,1997年Zimmet等将其命名为代谢综合征,又被称为死亡四重奏。随着经济发展和生活方式的改变,MS的发病率急剧升高,已成为一种新的慢性病和公共卫生问题。

三、代谢综合征的诊断标准

中华医学会糖尿病学分会建议的诊断标准:

具备以下4项组成成分中的2项或全部者:

(1)、**超重和(或)肥胖:** BMI ≥ 25.0Kg/M2 正常标准在18.5-24之间,24-28之间为超重,28以上为肥胖,通过测定腰围确定中心型肥胖:男性腰围≥ 90cm(2.7尺),女性腰围≥ 80cm(2.4尺)。(2)、**高血压:**空腹血糖FPG ≥ 6.1mmol/L(110mg/dl)和(或)餐后2小时血糖2hPG ≥ 7.8mmol/L(140mg/dl),和(或)已确诊糖尿病并治疗者。(3)、**高血压:** SBP/DBP ≥ 140/90mmHg,和(或)已确诊高血压并治疗者。(4)、**血脂紊乱:** 空腹血(甘油三酯)TG ≥ 1.7 mmol/L(110mg/dl),和(或)空腹血(高密度脂蛋白-胆固醇)HDL _ C < 0.9mmol/L(35mg/dl)(男),< 1.0mmol/L(39mg/dl)(女);空腹尿酸水平男>420 μ mol/L(7mg/dl),女>357 μ mol/L(6mg/dl),就可以称为高尿酸血症了。

四、精神分裂症与代谢综合征的关系

有研究表明,精神分裂症患者本身就存在代谢的异常及其精神性症状所加重的本身不健康的生活习惯,比如吸烟、不良饮食、缺乏体力活动和肥胖等危险因素较普通人群以及患者患病前均增加,而这些不良的生活行为方式进一步加重患者代谢异常。同时由于长期服用抗精神病药物(antipsychotic agents, APS)加重代谢及内分泌的异常,引起胰岛素抵抗及糖、脂代谢紊乱和高血压等代谢性疾病,增加精神分裂症患者发生心脑血管事件风险,还可增加精神分裂症患者发病率和病死率。

五、精神分裂症合并代谢综合征的居家护理

饮食护理:低脂低胆固醇、低盐、低糖、低嘌呤食物的清淡饮食,不吃肥肉、蛋黄、动物内脏、海鲜、肉汤等,多吃富含丰富膳食纤维的蔬菜和水果。保证营养均衡,鼓励患者多吃谷类,如玉米面、小米

肠胃“警报”：胃癌、大肠癌的早期信号与防治要点

□张宁 安徽省马鞍山市和县人民医院普外科

消化道肿瘤在现代社会具有较高的发生率,肿瘤的形成与饮食不当、遗传等多种因素有关。胃癌、大肠癌临床发生率在消化道肿瘤疾病中居于前列,对国民健康构成较大威胁。如果能够及早发现疾病并积极落实治疗方案,可实现对病情的有效控制,是降低病死率、改善预后的高效举措。因此,我们要深入了解肠胃“警报”,识别胃癌、大肠癌早期信号并做好防治工作!

1. 胃癌、大肠癌的早期信号

1.1 胃癌早期信号

胃部癌变早期信号包括以下几点:①疼痛:胃部炎症或溃疡是诱发癌变的危险因素,发病时可能导致胃部出现无规律性疼痛,部分患者在用餐后1小时左右会出现胃痛的症状。②反复性泛酸与烧心:胃内容物反流至口腔咽部后,胃内酸性物质会在口腔停留,即“泛酸”,而这些物质经过食管时会产生一定刺激,心窝出现烧灼感,即“烧心”。③体重快速降低:胃部病变会影响营养吸收和身体代谢,可导致体重降低,若对症用药后仍难以缓解,需警惕癌变的发生。④腹部肿块:关注腹部情况,若触摸心窝处能够感受到肿块,应立即警惕,尽快入院检查。⑤黑便:若发现大便颜色变黑,应考虑胃出血或其他病变,这是胃癌早期信号之一,应尽快入院检查。

1.2 大肠癌早期信号

大肠癌变早期信号包括以下几点:①便血:肿瘤不断生长会对邻近组织造成侵犯,甚至出现破溃,从而导致大便带血。②贫血:在肿瘤持续生长的过程中,便血症状会逐渐加剧,且肿瘤生长对血液供应有较高的需求,从而增加贫血发生风险。③腹部不适:随着肿瘤体积

的增大,患者腹腔会受到一定压迫,出现腹胀感,且右侧中腹可触及硬质肿块。④排便习惯改变:大肠癌早期可出现便秘、腹泻的情况,且两种情况可交替出现,排便习惯发生较大变化。⑤放屁臭:大便出现健康问题者,通常会放出带有腐烂气味或腥味的屁,需提高警惕。

2. 胃癌、大肠癌的高危人群

一般认为,家族中直系亲属存在胃癌、肠癌病史者患病风险更高。幽门螺杆菌感染、胃炎、恶性贫血、粪便潜血试验阳性以及胃肠道息肉等也是胃肠病的危险因素,存在上述因素的人群属于胃癌癌高危群体。此外,生活上习惯欠佳也会增加胃癌癌变风险,如长期抽烟、喜食腌制熏烤食物、脂肪摄入过多、高盐饮食、过度饮酒、暴饮暴食等。另外,胃肠癌变风险也会随着年龄增长而上升,40岁以上人群是胃癌及大肠癌主要发病群体。

3. 胃癌、大肠癌的防治要点

3.1 保持健康饮食

胃肠肿瘤的形成与饮食不当存在直接关系,霉变食物、高盐高脂食物以及腌制熏烤类食物均可能诱发胃癌及大肠癌。因此,保持健康饮食是防治胃癌与大肠癌的关键措施之一。饮食方面,要做到荤素搭配,确保营养全面且均衡。首先,要多食用新鲜果蔬以及全谷物食品,严格控制脂肪类食物摄入量,同时要远离熏烤、辛辣以及腌制类食物。同时,要适当补充优质蛋白以及锌元素,推荐菠菜、牛肉、鱼内以及鸡蛋等食物,有助于维持肠道健康。此外,要避免取少高盐餐法,避免短时间内进食过多食物而增加肠胃负担。

3.2 养成良好生活习惯

除了保持健康饮食,还要在生活中养成