

儿童呼吸系统保健要点

□张霜霞

儿童的呼吸系统发育不完善,容易受到外界环境的影响。作为护士,我们有责任帮助儿童保护好他们的呼吸系统,助力他们健康成长。

本文将从护理的角度出发,为大家介绍一些儿童呼吸系统保健的要点。

保持室内空气清新

定期通风 保持室内空气流通,定期打开窗户通风,尤其是在天气适宜时。

控制湿度 保持适宜的湿度可以减少细菌和霉菌滋生的机会。使用加湿器或者除湿器来调节湿度。

减少室内空气污染源 尽量

减少使用化学清洁剂和有害气体释放源,如香薰产品、空气清新剂等。

避免被动吸烟

在家中禁烟 确保家中成员意识到吸烟对儿童的危害,并在家中禁止吸烟。

避免公共场所烟雾 尽量避免带孩子去吸烟场所,如餐馆、酒吧等。

教育亲友 向亲友解释被动吸烟对儿童健康的危害,并请他们在儿童面前不吸烟。

坚持室外锻炼

鼓励户外活动 鼓励儿童参加户外活动,如跑步、骑车、游泳

等,使他们的呼吸系统得到锻炼。

注意天气状况 确保儿童在适宜的天气下进行室外锻炼。在空气重度污染或恶劣天气条件下,应尽量避免进行户外活动。

定期检查和预防接种

定期健康检查 对儿童的呼吸系统保健至关重要。以下是一些建议:

深呼吸练习 鼓励儿童进行深呼吸练习,以增加肺活量和加强呼吸肌的训练。

儿童肺功能测试 定期进行肺功能测试,可以评估儿童的呼吸功能是否正常,并尽早发现和处理呼吸系统问题。

预防接种 按照国家规定的疫苗接种计划,确保孩子接种所需的疫苗,如百白破疫苗、流

感疫苗等。这些疫苗可以有效预防一些呼吸系统相关的疾病。

教会儿童正确呼吸

正确的呼吸方式对儿童的呼吸系统健康至关重要。以下是一些建议:

深呼吸练习 鼓励儿童进行深呼吸练习,以增加肺活量和加强呼吸肌的训练。

注意姿势 教育孩子正确的姿势,如坐直、站直,有助于扩张肺部,提高呼吸效率。

避免口呼吸 教育孩子要养成鼻呼吸的习惯,避免长时间口呼吸,因为鼻腔能够过滤、加热和湿润空气。

定期清洗和更换床上用品

床上用品的清洗与更换对于儿童的呼吸系统健康同样重要。以下是一些建议:

定期清洗床上用品 定期清洗床单、被褥和枕头套,以去除尘螨等过敏原。

注意使用防过敏床上用品 家长要注意选择适合儿童的防过敏床上用品,如防尘螨枕头、防过敏床垫等,以减少过敏反应。

通过以上方式,我们可以为儿童提供一个舒爽呼吸的环境,帮助他们健康成长。

(作者供职于滨州市滨城区人民医院)

乳腺癌早期发现和治疗的关键

□王磊

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一,它的早期发现和治疗对于提高患者的生存率和生活质量至关重要。本文将介绍乳腺癌早期发现和治疗的关键因素,以帮助人们更好地了解和应对这一疾病。

早期发现的重要性

在早期阶段,肿瘤通常较小且尚未扩散到其他部位,治疗的成功率较高。而一旦乳腺癌发展到晚期,肿瘤可能已经侵犯淋巴结和其他器官,治疗的难度和风险就大大增加。

自我检查乳房

自我检查乳房是早期发现乳

腺癌的简便方法之一。女性可以在每个月的特定时间进行自我检查,以发现有无异常情况,如乳房肿块、皮肤改变、溢液等。如果发现异常,应及时就医进行进一步评估。

定期进行乳腺X线检查

乳腺X线检查,也称为乳房X线摄影术或乳腺钼靶检查,是早期发现乳腺癌的重要手段。这种无痛、无创伤的检查可以显示乳房组织的细微变化和肿块。根据个人情况,医生会建议乳腺X线检查的频率和时间间隔。

乳腺超声检查

乳腺超声检查是一种使用高

频声波检查乳房的无创伤方法。它可以帮助鉴别囊肿和实质性肿块,并提供更详细的信息,辅助医生判断肿块的性质。乳腺超声检查通常与乳腺X线检查结合使用,以提高早期乳腺癌的检出率。

乳腺磁共振成像(MRI)

乳腺磁共振成像是一种高分辨率的无痛检查方法,可以显示乳房组织的更多细节。它对于高风险人群(如家族乳腺癌遗传突变携带者)和已经确诊为乳腺癌的患者来说特别重要。乳腺磁共振成像可以帮助评估肿瘤的大小、位置和扩散程度,指导治疗方案的选择。

乳腺活检

乳腺活检是确定乳腺肿块是否为癌症的关键步骤。在活检过程中,医生会取出乳房组织样本进行细胞学或组织学检查。活检的结果将确定是否存在癌细胞,并提供肿瘤类型、分级和分子特征等重要信息,为治疗方案的制定提供依据。

综合治疗

乳腺癌综合治疗是基于个体情况综合考虑的一系列治疗措施,包括手术、放疗、化疗、内分泌治疗和靶向治疗等。

手术通常是切除乳腺肿瘤的首选方案,放疗可以消灭残留的癌

细胞,化疗和内分泌治疗可阻断癌细胞的生长和扩散,而靶向治疗则通过针对癌细胞特定的分子靶点进行干预。

小结

自我检查乳房、定期进行乳腺X线检查、乳腺超声检查和乳腺磁共振成像是早期发现乳腺癌的重要手段。而乳腺活检和综合治疗则是确诊和治疗乳腺癌的关键步骤。

通过加强对乳腺癌早期发现和治疗的认识,人们可以更加重视自身乳房健康,及早采取措施,为自己的健康保驾护航。

(作者供职于原阳县中医院普外科)

子宫腺肌病是一种常见的妇科疾病,是子宫内膜腺体和间质侵入子宫肌层引起的病变。常同时合并子宫内膜异位症或子宫肌瘤。主要症状为经量过多、经期延长和逐渐加重的进行性痛经。

治疗方法

传统的子宫腺肌病治疗方法包括药物治疗、手术切除等。然而,这些方法存在一些局限性。药物治疗可能只能暂时缓解症状,而手术切除可能带来一定的风险和副作用。因此,寻找更有效和安全的治疗方法变得尤为重要。下面介绍一些目前的新技术治疗子宫腺肌病的方法:

子宫动脉栓塞术 这是一种介入治疗方法,通过导管将栓塞剂注入子宫动脉,阻塞供应肌瘤的血流,使其缺血坏死。该方法安全有效,可以缩小肌瘤的体积,减轻症状。而且手术创伤小,恢复快,不影响生育功能。

高强度聚焦超声治疗 高强度聚焦超声治疗,是一种新型的无创治疗方法。它利用超声波良好的穿透性和可聚焦性,将超声波自体外聚焦于体内病灶,使病灶组织温度骤升产生热效应,使病灶坏死,达到治疗效果。该方法非常安全有效,可以破坏病灶,缩小子宫体积减轻症状。而且,无创,恢复快,有效保留生育功能。

激光治疗 激光治疗是利用激光光束将病灶组织蒸发或切割,达到治疗的效果。相比传统手术,激光治疗具有创伤小、恢复快、出血少的优势,并且可以保留子宫功能。

冷冻消融术 冷冻消融术是一种通过低温冷冻病灶组织使其坏死的治疗方法。该方法具有创伤小、恢复快的特点,并且可以针对较大的肌瘤进行治疗。

治疗效果

最新技术治疗子宫腺肌病的效果因个体差异而异,但总体来说,这些新方法对于缓解症状和减小子宫体积具有良好的效果。很多患者在治疗后可以明显感觉到症状的改善,生活质量得到提升。

注意事项

寻求专业医生的建议 在选择治疗方法之前,一定要咨询专业的医生,他们会根据患者的具体情况评估治疗的可行性和风险。

疗程和康复期 不同的治疗方法有不同的疗程和康复期,患者需要在治疗过程中密切关注自身的情况,并遵从医生的建议。

遵循医嘱 无论选择哪种治疗方法,都要遵循医生的建议,按时服药、定期复查,并避免过度劳累和过度活动。

注意并发症 治疗过程中可能会出现一些并发症,如出血、感染等,患者应及时向医生报告任何异常症状。

生育问题 如果患者有生育需求,需要与医生详细讨论,了解治疗方法对生育功能的影响,并在治疗前制定合适的计划。

子宫腺肌病治疗的新技术为患者带来了新的希望。随着医学科技的不断进步,我们有理由相信,未来会有更多安全、有效的治疗方法出现,帮助更多的患者摆脱子宫腺肌病的困扰,重获健康和舒适的生活。

(作者供职于大同市第五人民医院(互联网医院))

子宫腺肌病治疗新技术

□冯一平

青少年双相情感障碍的识别与治疗

□贾四杰

由于学业和日常生活中的各种压力,加上家长对孩子心理健康关注不够,导致近年来青少年双相情感障碍的发病率不断攀升,很多孩子因此饱受煎熬,甚至被迫休学,并使整个家庭陷入痛苦。

青少年双相情感障碍需要尽早识别、尽早治疗,这样才可以帮助孩子消除痛苦,更好地成长。

识别方式

抑郁发作 青少年在和同伴社交较少的情况下,心境低落就

会造成抑郁心态,患者经常感到闷闷不乐,对任何事情都没有兴趣,经常会感到被人孤立。

躁狂发作 患病青少年拥有极强的自我意识时,会出现情绪不稳定,时而愉悦,时而暴怒。患者容易因为一些小的事情而引起强烈的情感反应,也极易和父母同伴之间产生进一步的摩擦矛盾。

治疗方法

药物治疗 青少年双向情感障碍是一种神经疾病,可以通过

药物来进行治疗,主要是以稳定情绪为主的药物。

12岁以上青少年患者多用碳酸锂和丙戊酸类药物,使用药物治疗时需要定期监测身体血药浓度,防止因药物使用过多导致血药浓度过高而出现不良反应。

不同的个体使用的药物和剂量都不一样,使用药物治疗时不能随意增减药物的使用量和服用时间。

心理治疗 青少年双向情感障碍使用药物治疗固然重要,但

最为重要的还是心理上的治疗。家长可以通过咨询心理医生,帮助孩子解决导致情绪症状的根源问题,通过对症状进行调整,有效改善患病青少年的症状。

青少年在患病期间一般都是无助的,因此家长需要帮助青少年正确应对,多交流。让青少年能对自身有更好地了解,并且可以对事物保持积极健康的心理状态,帮助其树立健康科学的心态。

家长要尽量多和孩子共同

做一些事情,培养他们的兴趣爱好和动手能力。在孩子情绪发生波动时,多和孩子交流,帮助孩子稳定情绪,鼓励孩子和同学交流。

青少年双向情感障碍的治疗最主要的就是家庭的心理治疗,家长需要多加关心,帮助孩子建立和保持积极健康的心理状态,进而有效地帮助患病青少年恢复身心健康。

(作者供职于扶沟县精神病医院精神科)

顺产和剖宫产准父母如何选择

□杨彦玲

顺产和剖宫产是两种常见的分娩方式,每种方式都有其优势和限制。

本文旨在探讨顺产和剖宫产两种分娩方式的选择,帮助准父母了解各种因素,并为他们做出明智的决策提供一些参考。

顺产是自然分娩的方式,通过自然的宫缩和产道扩张,让胎儿从子宫经阴道顺利娩出。

顺产对于健康的产妇和胎儿来说,具有诸多优势,如促进产程和产后快速恢复、自然产生母婴的情感联系等。然而顺产也存在一定风险,如产程延长、分娩困难等,并不适合所有的产妇,特别是存在某些医学指征或并发症的情况下。

剖宫产是通过手术切开腹部,将胎儿从子宫中取出的方式。剖宫产可以在某些情况下成为必要的选择,如胎儿窘迫、胎位异常、盆腔狭窄等。

剖宫产的优势在于可以控制分娩的时间和方式,减少分娩过程中的风险。然而剖宫产也伴随着手术风险、恢复时间延长以及可能出现的术后并发症。

剖宫产对于产妇而言,恢复时间较短,术后疼痛较轻,有助于促进母婴情感的建立。

剖宫产可以避免产程中的一些风险,对某些产妇和胎儿来说可能更安全。

如何做出选择

咨询医生 在产检过程中,与医生充分沟通,了解个人情况和医学建议,医生会根据产妇的健康状况、胎儿情况和其他相关因素提供专业建议。

了解风险与益处 了解顺产和剖宫产的风险与益处,权衡利弊,根据个人情况做出决策。

情感和心理因素 考虑个人的情感和心理因素,包括对顺产的期望、担忧以及对手术的接受程度等。

综上所述,准父母在做选择时,建议充分了解产妇自身情况和医学建议,权衡利弊,并考虑个人的情感和心理因素。最终的决策应该是个体化的,旨在确保母婴的安全和健康。

(作者供职于西平县中医院妇产科)

从怀孕到分娩:妇产科的孕育旅程

□石福英

妇产科学是研究和关注妇女生殖健康的学科,涵盖了从怀孕到分娩的整个旅程。本文将为您介绍这一旅程的各个阶段,包括怀孕的初期、中期和晚期,以及分娩的过程,帮您了解女性在妇产科经历的几个重要时间点。

怀孕初期

怀孕初期是从受孕开始到孕妇怀孕12周的阶段。在这个阶段,受孕后的第一周,受精卵将要定期进行产前检查,包括超声检查、血液检测和尿液检测等,以确保母婴的健康状况。

该尽早开始补充叶酸和其他重要的营养物质,以支持胎儿的健康发育。

怀孕中期

怀孕中期是孕妇怀孕13周到27周的阶段。在这个阶段,胎儿的器官开始形成并逐渐发育完善。孕妇会感到胎动,这是胎儿活动的体现。孕妇在这个阶段需要定期进行产前检查,包括超声检查、血液检测和尿液检测等,以确保母婴的健康状况。

怀孕晚期

怀孕的晚期是孕妇怀孕28

周到分娩的阶段。在这个阶段,孕妇的体重会进一步增加,子宫会变得更大,这可能引起不适感。孕妇可能会经历水肿、胃灼热感和睡眠问题等症状。孕妇在晚期需要更加密切地关注胎动情况,并定期进行产前检查,以确保胎儿和孕妇的健康。

分娩过程

分娩是孕妇将胎儿从子宫中生下来的过程。分娩过程分为三个阶段:宫缩、开指和胎儿娩出。

宫缩阶段 宫缩是子宫肌肉的收缩,它会推动胎儿向产道移

动。宫缩开始时,间隔较长且强度较小,随着时间的推移,宫缩会变得越来越强。这个阶段的时长因人而异,可以持续几小时到一整天。