

你了解乳腺纤维腺瘤吗

□金永焕

乳腺纤维腺瘤是一种常见的良性肿瘤,多发生于20岁~40岁的女性,40岁~50岁发病率达高峰,但也有少数病例发生在青少年时期。乳腺纤维腺瘤的特点主要是生长缓慢,边界清楚,有完整的包膜,内部无丰富的血流信号。本文将介绍乳腺纤维腺瘤的相关知识。

疾病概述

乳腺纤维腺瘤的发生和发展,与雌激素的刺激有很大的联系,多发生在乳房上外侧,呈圆形肿块,其边界清楚,表面平滑,易于被挤压,大部分患者没有痛感。这种类型的肿瘤增长很慢,可能很多年都不会有任何改变。乳腺纤维腺瘤恶变的可能性不大。假如出现了恶性变化,多见于孕妇和哺乳期妇女,或者年龄较大、病史较长的妇女。

疾病检查

乳腺纤维腺瘤一旦形成,特别是彩超检查发现有一个完整的包膜后,仅靠药物治疗,虽能将其软化、缩小,却无法根治。总结既

往临床药物治疗乳腺纤维腺瘤的经验,笔者看到部分患者服药之后乳房包块会消失,但这些包块大部分都是乳腺增生的结节,并不是真正的乳腺纤维腺瘤。目前临床普遍认为,要彻底根除乳腺纤维腺瘤,唯一的方法就是手术。部分患者发现自身存在乳腺纤维腺瘤的情况比较突然,同时还面临着很多工作、学习任务。有些患者觉得,乳房纤维腺瘤属于良性的,因此治疗的时间和地点并不重要;也有人觉得应该尽早摘除肿瘤,但一时半会儿又不能休假,因此很着急。其实,患者病情不同,对应适宜的手术时间也不同。只是依靠临床初步诊断,没有经过病理检查,不能完全确定患乳腺纤维腺瘤,可能是与乳腺纤维腺瘤相似病症。乳腺纤维腺瘤大部分为良性的,但也不是没有恶性转化的可能,而且,如果肿瘤继续扩大的话,需要接受的手术难度会更大,笔者建议患者尽快接受手术切除。对于因自身原因不能进行或不愿意进行手

术的患者,应定期进行随访,并每3个月进行一次随访。

手术治疗

如果发生以下情况,不建议患者继续观察乳腺纤维腺瘤病情。

肿块增长速度太快的患者 会导致肿瘤发生恶性变化;若不及时治疗,肿块越来越大,手术所带来的伤害也会随之变大。

为怀孕做准备的患者 乳腺纤维腺瘤一般是由于发育过程中激素的刺激引起的。女性在妊娠期,由于体内雌激素、孕激素和催乳素等激素水平较正常值较高,因此,乳腺纤维腺瘤很有可能在此过程中被进一步刺激而快速增大,甚至发生恶性病变。怀孕期间,虽然能够保障手术的安全性,但还是可能因为疼痛影响母婴安全。因此,若在怀孕前发现的单个且体积较大的纤维瘤最好是手术切除;至于多个,如果是大的,就可切除掉大的,再切除小的。乳腺纤维腺瘤是1厘米以内大小的,就不用做手术了,继续观察。至于是否

会影响到母乳喂养,答案是肯定的,只是有一些小伤口,但并不影响母乳喂养。

更年期发生乳腺纤维腺瘤的患者 此类患者尽早手术。有不少女性朋友拒绝做手术,因为她们害怕做手术会留下丑陋的疤痕。其实,现在各大医院,都在研究这种微创的方法,手术的小切口仅仅只有3毫米,在显微镜下将肿块一分为二,这样做可以达到“美丽无痕”的效果,而且创伤小,恢复快。若能将其完全切除,则可实现乳腺纤维腺瘤的治愈。大约15%的乳腺纤维腺瘤很有可能在怀孕期间,也有可能在此治疗后又有了新的肿瘤。其它地方又有新的肿瘤。这里要强调的是,乳腺纤维腺瘤的复发并不是由于手术的刺激引起的,乳腺纤维腺瘤被切除后一旦手术切除,就会消失。患者在手术后要经常去医院做检查,如果有复发的情况,要及时治疗。为了预防复

发,还可以辅以药物。

冷冻消融疗法 冷冻消融是一种基于细胞在冻融作用下,因细胞膜破坏而死亡的方法,用于治疗乳腺纤维腺瘤。对乳腺纤维腺瘤进行低温消融术。前期其他研究中,在乳腺纤维腺瘤上使用了冷冻消融技术,经治疗后,影像学显示肿块已完全吸收,且周边间质有轻微的反应。局部皮肤未见显著的变化。超声波检查结果显示,平均容积下降99%,病灶逐渐被吸收,仅有一小段时间的局部肿胀及皮肤水肿。

不需要外科切口,不留疤痕迹;冰球在超声波下易于观测,可实时监测其大小,以确保彻底清除,并降低对周边组织的伤害;可重复使用;手术在局部麻醉下进行,可以在门诊进行。但是,这种技术也存在不能得到病理结果的缺陷,它只能依靠术前的穿刺进行病理诊断,在处理较大的肿瘤后,包块不能被完全吸收。

(作者供职于广西壮族自治区江滨医院)

更年期如何护理

□谭金英

受女性生理特点因素影响,意味着每一位女性都需要经历青春、生育期、绝经过渡期、绝经后期及老年期这几个阶段。进入更年期意味着女性卵巢功能衰退,同时伴随产生一系列生理改变,导致多数女性对更年期比较敏感,大多数人对如何面对更年期认知还是比较模糊。对于处于更年期的妇女而言,受卵巢功能减退因素影响,导致体内雌激素分泌水平降低,进而产生一系列症状,临床将其定义为更年期综合征。

常见表现

首先,女性进入更年期后月经会呈现出一定改变,以月经突然停止或时间不规则为典型表现。其次,从内分泌及神经系统功能表现上来看,更年期女性常出现眩晕、头痛、手指麻木、潮热等典型症状,部分女性还可能造成睡眠质量受到影响。再次,从

泌尿生殖道改变上来看,更年期女性可能出现一定程度上的尿频及尿失禁症状,同时还可能反复出现泌尿系统感染症状,阴道过于干燥,导致女性生活质量受到一定不良影响。再次,更年期女性可能出现一定程度上的骨质疏松改变。受骨质疏松症影响,导致更年期女性有明显的腰酸背痛感,影响女性生活质量。最后,从精神症状及情绪变化上来说,考虑到更年期女性所处生理阶段特殊性影响,导致女性常见激动易怒及记忆力减退症状。

如何护理

保持心态平稳 专家认为,情绪会对身体健康产生关键性影响。对于处于更年期的女性而言,更面临着情绪波动起伏较大的问题,如何对自己的心态情绪进行调节,保持心情处于愉悦、乐观状态,是解决更年期一系列不良影响的关键所在。我们需要

用平常心对待更年期所产生的一系列生理、心理改变,认同自身所产生改变,并积极进行心理情绪的调整,以顺利度过更年期。

重视营养平衡 进入更年期后的女性需要尝试对碳水化合物摄入量进行有效控制与降低,进食必须遵循一定原则且有度,避免无节制地饮食。在饮食方案的制定上,应当考虑热量低、脂肪低、糖分低的食物,注意在主食的摄入上做好粗细搭配,多摄入优质蛋白及新鲜蔬果,对更年期身体所需维生素及微量元素进行及时补充。尤其需要注意晚间进食不宜过饱。晚餐进食过量会导致消化系统负担较大,导致夜间胃肠道组织超负荷工作,对睡眠质量有严重影响。因此更年期女性晚餐宜吃7分饱,如果是晚餐吃得过饱,在睡前感觉饥饿的话,可以在睡前半小时吃些点心或水果。

坚持适度运动 更年期女性应当结合自身耐受性,考虑制定并遵循相应的运动方案,注意避免肌肉-关节-骨骼组织受到损伤。在运动方式的选择上,建议以轻度有氧运动为主,如健步走、瑜伽等,以能够长期坚持运动为标准,在获得健康体魄的同时,促进机体造血功能的改善,以帮助我们顺利地度过更年期。

避免不良行为习惯 吸烟会导致女性出现绝经时间提前、月经周期紊乱等一系列症状,还可能导致压力性尿失禁症状产生,除此以外更年期女性骨质疏松及认知功能障碍症状的产生均与吸烟存在一定相关性。除此以外,对于自身没有吸烟习惯但长期暴露于吸烟环境下的女性而言,一系列吸烟相关疾病的发生风险是相对较高的。二手烟暴露因素是导致女性更年期出现乳腺

癌、冠心病、肺癌及脑卒中等一系列疾病的主要因素。除此以外,对于长时间饮酒会导致女性大脑组织及肝脏组织受到影响,导致高血压病发病率呈现出明显的提升趋势,严重时还会导致女性认知功能受到损伤。因此,为顺利且健康地度过更年期,需要对女性吸烟饮酒行为进行及时纠正,严禁烟酒对其造成损伤或不利益影响。

坚持体重管理 肥胖会对人体健康产生非常不良影响,是高血压病、糖尿病等内分泌代谢性疾病发生的主要因素。肥胖的根本原因在于热量摄入高于热量消耗,因此,对于更年期妇女而言,热量摄入需要循序渐进进行控制,配合运动的方式增加热量消耗,不可过度减肥,以免对自身健康产生更不利。

(作者供职于柳城县人民医院)

遇到宫外孕该怎么办

□韦艳柳

医学上常说的异位妊娠其实就是宫外孕。正常情况下受精卵是在母体输卵管内完成受精后,种植于子宫内并继续发育。而这一过程如果受到某些不可控因素的影响,或者受精卵由于某种原因无法被转运至子宫内,那么就有出现异常部位怀孕的可能。其中较常见的宫外孕部位是输卵管,约占整个宫外孕的90%以上。

宫外孕的原因

宫外孕的危险性极高,以输卵管为例,由于该部位的管壁较薄,受精卵在此处发育到一定程度就会导致管壁破裂,造成大出血的情况。

输卵管炎症 这也是造成宫外孕的主要原因,输卵管炎症可分为输卵管炎和输卵管周围炎两个类别,造成该类炎症的主要原因为:女性在日常生活中不注重对阴道卫生的清洁,长此以往阴道就会大量滋生细菌,并随着时间的推移缓慢入侵体内,从而引发输卵管炎症。

输卵管病史 有输卵管手术史

或天生输卵管发育不良人群。一般情况下,进行过输卵管修复手术的女性再次出现宫外孕的概率较一般女性更高,并且若输卵管发育不良,则可能导致受精卵迟迟无法进入宫内,此时就有受精卵在一侧输卵管着床的危险,随着受精卵的不断长大,最终会使输卵管破裂,严重威胁患者的生命安全。

有宫外孕病史 一般情况下,有过宫外孕病史的女性即使进行过手术,但对于子宫与输卵管造成的损伤都是不可逆的,受精卵的正常着床仍会受到阻碍,因此再次怀孕为宫外孕的概率也会大大增加。

宫外孕的特征

停经 部分宫外孕患者会出现短暂的停经现象,虽然宫外孕也是怀孕的一种,但因着床位置的特殊性,着床部位不能支撑胚胎的正常发育,严重影响胚胎的正常发育和母体的生命安全。除此之外若出现少经等情况也要及时前往医院进行检查。

腹痛 这是宫外孕较明显的症

状,育龄期女性患者一般在无法承受剧烈腹痛时才选择前往医院检查,这种多数情况下均为宫外孕。疼痛出现的位置通常位于下腹部,并伴有恶心、呕吐、腰酸、肛门坠胀感等症状。严重时甚至会出现休克、晕倒等严重后果。

出血 患者会出现阴道不规则出血的情况。

宫外孕的治疗方法

宫外孕治疗主要以手术治疗为主,主要分为:保守性手术(保留患侧的输卵管)和切除性手术(切除患侧输卵管两种)。两种手术方式均有利弊,均需要根据患者的实际病情进行选择。

目前临床上应用较多的手术方式是腹腔镜手术。具有创面小、出血量少的显著优势,患者在术后恢复较快,并且几乎无疤痕残留,并且绝大多数情况下都不需切除输卵管,为女性今后的生育创造良好的条件。

术后如何护理

规范饮食 不能够吃辛辣、油

腻的食物,严禁饮酒,多吃水果和蔬菜。除此之外,在术后恢复期还应适当进食猪肝、乌鸡汤等益气养血的食,滋补身体。

注意休息 刚做完手术后会有阴道出血、腹痛等症状,平时应注意多卧床休息,帮助伤口更快痊愈。

注意卫生 宫外孕手术之后要注意好外阴的卫生,保证外阴清洁,平衡阴道菌群环境。

适当运动 在伤口完全恢复后,可在医嘱允许的前提下进行适当运动,锻炼身体,增强自身免疫力。

定期复查 在出院后,患者需定期前往医院复查,动态监测HCG,评估身体恢复情况,若出现病情复发的情况,需及时救治。

避免怀孕 恢复期间注意避孕,尽量不要进行性生活。患者在术后需要等输卵管疾病完全康复后,并在复查后血HCG完全降至正常的前提下再做再一次怀孕计划,若未完全康复就再次怀孕,增加了再

次宫外孕的风险,对自己的生命安全造成了一定的威胁。

宫外孕的预防

保持良好的心情 以乐观的态度面对生活中的每一件事,与人和善相处,避免因情绪波动大而引起体内各指标异常。

定期接受体检 部分输卵管疾病在发病前并没有明显的症状,因此定期的体检就很重要了,它能够帮助人们直观地发现可能存在的疾病,提早进行预防和治疗。

正确避孕 人工流产不仅对女性的身体造成较大的损伤,还会增加宫外孕的概率,如果女性还没有做好生育的准备,就需要做好避孕措施。

目前宫外孕的治疗技术越来越完善,因此在得知自己出现宫外孕的情况时,千万不要慌张,要以积极的态度接受治疗,并根据医务人员指导,规范自身的生活方式。

(作者供职于河池市宜州区中医院)

儿童腹泻病是一种常见的疾病,尤其在换季时刻,由于气候的变化和儿童肠道功能的脆弱,很容易发生腹泻。儿童腹泻病虽然常见,但只要注意预防和及时治疗,一般都能得到有效的控制。家长应密切关注儿童的身体状况,注意保暖和饮食卫生,及时补充水分和电解质,增强儿童的免疫力,预防腹泻病的发生。如果儿童出现腹泻症状,应及时就医,避免延误治疗。本文将介绍儿童腹泻的知识。

什么是儿童腹泻

儿童腹泻病是一组多病原、多因素引起的以大便次数增多、性状改变为主要特点的病症。6个月~2岁的婴幼儿发病率最高,是造成其营养不良、生长发育障碍和死亡的主要原因之一。

儿童腹泻的原因

感染因素 肠道内感染:可由病毒、细菌、真菌及寄生虫等引起,以病毒感染较多见,如轮状病毒、柯萨奇病毒、诺如病毒等。肠道外感染:如呼吸道、泌尿道及皮肤感染等均可引起婴幼儿腹泻。抗生性肠炎,因其可引起长期应用广谱抗生素,导致肠道菌群紊乱。

非感染性因素 喂养不当:如喂养不定时,喂养量不恰当,食物品种不适合,过多给予淀粉粒、脂肪类、肉类食品及果汁等均可引起腹泻。过敏因素:如对乳类过敏的过敏性腹泻。气候因素:气候变冷,腹部受凉使肠蠕动增加,天气过热使消化液分泌减少或因口渴而摄奶过多,引起腹泻。其他:原发或继发双糖酶缺乏或活性减低(主要是乳糖酶),肠道吸收不良而使乳糖堆积引起腹泻。

儿童腹泻的危害

如果儿童一天大便次数超过3次且呈水样便或蛋花样便时,可判断儿童腹泻。大多数儿童腹泻后会致水电解质丢失,从而出现脱水症状。脱水会导致儿童的水电解质失去平衡,代谢出现紊乱。脱水的常见表现为口渴、嘴唇干、皮肤干燥、哭时泪少、眼窝凹陷、小便量和次数减少等。如果儿童出现脱水症状,需及时补液或前往医院治疗。

在儿童出现腹泻症状之后,由于食欲下降,因此会导致机体营养不足,尤其是儿童出现呕吐症状,此时会在很大程度上影响儿童的正常生长和发育。

如果是感染性腹泻,病情严重的有可能导致继发其他系统的疾病。如果儿童出现发热不退、食欲不振、精神不佳、惊厥、昏迷等情况时,需立即前往医院治疗。

如何护理

合理饮食、培养好习惯 合理饮食、培养良好的生活习惯、合理运动、合理作息等都抵抗疾病侵袭。人们常说的病从口入有一定依据。尤其是对于免疫力比较差的儿童来说,家长更需要注意给儿童养成一个勤洗手、保持健康饮食和合理运动的好习惯。在户外玩耍回家时需及时洗手,叮嘱儿童不要吃手。给儿童准备单独的餐具,清洗干净或者合理消毒。让儿童养成固定的吃饭时间和作息时间。日常生活中,对于婴幼儿来说,尽量不要长时间使用安抚奶嘴。在喂奶之前需注意做好清洁工作,在肠道病毒高发时期时不要去人群聚集处。在季节变换及温度骤变时,需及时增减衣物,做好防寒保暖工作。为儿童适当增加一些户外活动的时,呼吸户外新鲜的空气,室内多通风。饮食忌吃生冷及辛辣刺激的食物,尽量让儿童吃新鲜的食物。

适当调整饮食 对于严重呕吐、重度脱水患儿,可禁食4小时~6小时,不主张更长时间禁食;母乳喂养儿继续哺乳,母乳中富含大量的消化酶及抗体,可改善其肠胃功能。可根据病情适当减少或暂停辅食;配方乳喂养儿可适当喂入米汤、稀释乳等。对疑似双糖酶缺乏(主要为乳糖酶)的患儿,应暂停乳类而改为豆制品或去乳糖配方乳等。腹泻停止后,继续给予营养丰富饮食,每日加餐1次,共2周,以保证儿童正常生长。

密切关注儿童的体温和脱水体征 儿童生病以后,家长非常担心。但是,较小的儿童,无法清楚表达自己的难过之处和疼痛所在。因此,需要家长进行仔细辨别。首先,可以通过测量儿童的体温,来判断儿童的健康情况。对于婴幼儿来说,大部分感染性腹泻多伴有发热症状,要密切监测体温变化。同时注意观察有无脱水的表现,及精神行为异常,如哭闹不停及不爱动弹等情况。如果儿童腹泻剧烈,大便次数多或腹泻量大,不能正常饮食,频繁呕吐,无法口服给药,高热(小于3月龄38摄氏度以上,大于3月龄39摄氏度以上),脱水体征明显,有明显口渴、眼凹、烦躁、容易被惹怒、精神萎靡,大便带血,婴幼儿有其他合并症状时,都需前往医院治疗。

(作者供职于浦北县人民医院)

儿童腹泻的病因、危害以及如何护理

□朱远君

物,预防感冒。此外,不要滥用药物。

新生儿黄疸十分常见,产妇不必过于担心。但产妇在妊娠期间需要重视产检,遵医嘱完成各项检查并做到生活、饮食规律,规避有可能导致新生儿病理性黄疸的危险因素。分娩后乳母的饮食方面要以清淡、易消化、高营养类的食物为主,避免吃一些辛辣、油腻、刺激的食物,从而保证有充足的乳汁,让新生儿可以吃饱,得到充足喂养,以利于排便。适当清洁皮肤,保持环境的清洁,避免感染,加强对新生儿的监护,做到早发现、早治疗。

(作者供职于马山县妇幼保健院)

新生儿黄疸如何治疗和护理

□谢冬云

大部分新生儿都会出现黄疸,表现为皮肤、巩膜等有黄染,主要是因为胆红素代谢异常导致血液内胆红素水平升高。新生儿黄疸主要分为生理性和病理性两种,其中生理性黄疸生后2天~3天出现,4天~5天达高峰,7天~8天消退,程度较轻,黄染色不深,基本不会影响到新生儿的精神状态和食欲,不需要特别的治疗;病理性黄疸多见于出生后的24小时内,程度较重且持续时间较长,超过2周~4周或进行性加重,黄疸退而复现,新生儿会出现没精神、食欲不振、体温升高或降低、腹泻、呕吐等,需要及时进行治疗,否则病情严重,会导致新生儿因为呼吸衰竭而死亡,即便是抢救成功,出现智力障碍、脑

性瘫痪等后遗症的概率也较高。那么,如何快速有效消除黄疸呢?

如何治疗

生理性黄疸 生理性黄疸主要是肝脏功能不成熟导致,病情程度较轻,一般不需要治疗,随着新生儿肝脏功能的完善,对胆红素的处理能力加强,黄疸自然也会不治而愈。临床数据统计,有50%~60%的足月儿,80%的早产儿会出现生理性黄疸,但每个新生儿黄疸消退的时间不同,越早消退,对新生儿成长发育越好。首先,要尽早开奶,因为尽早给予母乳喂养能够刺激肠道蠕动,加速粪便的排出,同时要保证新生儿充足的水分摄入量,确保每日排便次数不得少于6次;其次,要让新生儿多晒太阳,主要

晒后背、臀部和脑后部,时间最好选择上午9点~10点,下午4点~5点,30分钟即可,注意用黑布遮盖新生儿的眼睛和会阴处,注意适当调整体位,避免某处皮肤反复晒伤和受伤,冬季应选择室内,注意保暖;最后,根据新生儿的黄疸值选择是否需要给予光照治疗,即照射蓝光,来促进新生儿胆红素快速下降。

病理性黄疸 病理性黄疸主要是因母源性黄疸、新生儿溶血病、新生儿肝炎、胆道闭锁等引起的胆红素生成过多、肝胆胆红素代谢障碍或胆汁排泄障碍,尤其是在新生儿出现缺氧、饥饿、脱水等问题时,会出现黄疸或加重原本的黄疸症状,主要采用光照治疗、药物治疗

等,并同时明确诱发黄疸的原发疾病,积极治疗,避免黄疸反复发作。首先是光照疗法,当新生儿的胆红素超过205微摩尔/升时,可使用波长为420毫米~460毫米的蓝光,持续或间断照射24小时~48小时,可以有效降低血清胆红素水平,操作便捷且不良反应较小,随着医疗水平的发展,临床对比分析了不同光源的作用,并提出了氮化镓发光二极管,能量较高且耐用性良好,能够发出高强度窄光谱蓝光,因为蓝绿光的光谱范围与胆红素的光谱吸收范围重叠,故而对胆红素的降解作用显著高于蓝光的冷光源,治疗后复发的概率也大大降低,蓝光治疗期间,护士会保护好新生儿眼睛、会阴部皮肤,充

分暴露皮肤,密切观察病情变化;其次是药物治疗,由于个体差异大,用药不存在绝对有效,因此,除了常用的非处方药物外,应在医生指导下充分结合个人情况选择适合的药物,常用的药物有免疫球蛋白、白蛋白、茶苯比妥、维生素B₁₂等;最后,如果光照疗法、药物治疗效果不理想,新生儿黄疸水平居高不下且进展较快,或已经出现核黄疸症状、重度新生儿溶血或严重败血症,则可以采取换血疗法。

如何护理

新生儿要做好保暖措施,产妇要尽早开奶,尽早开始母乳喂养,促进新生儿粪便的排出,以胎便颜色有黑绿色变成黄色为最佳,因为胎便中含有较多的胆红素,越早排

出胎便,便可以越早避免胎便中的胆红素因为肠循环重新吸收到血液中,导致黄疸增多。一般情况下,胎便会在出生后的2天~3天内完全排出。同时要密切监测新生儿的每日奶量、精神状态、活动情况等,确保能够及时发现异常并及时处理。

可以在医生指导下安排新生儿游泳,可以促进血液循环,并配合简单的抚触操作,促进新生儿胃肠蠕动,加速胆红素的排出。

要加强脐部护理,每日定时消毒并始终保持脐部干燥,同时不要让新生儿到人群密集的场所中,且不要与过多的人密切接触,最大程度规避感染,同时要根据天气变化调整室内温度与湿度,适时增减衣